




## Sporda Psikolojik Becerilere Yönelik Uygulanan Müdahale Programlarının Sistemik Derlemesi

Sayfa | 57

### Systematic Review of Intervention Programmes Applied for Psychological Skills in Sport

Yağmur Simge GÜL FİLİK , Uzman Psikolojik Danışman, Dokuz Eylül Üniversitesi, yagmursimge.gul@ogr.deu.edu.tr

Aslı UZ BAŞ , Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, asli.uzbas@deu.edu.tr

**Geliş tarihi - Received:** 20 Ekim 2023  
**Kabul tarihi - Accepted:** 12 Şubat 2024  
**Yayın tarihi - Published:** 28 Nisan 2024



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Sayfa | 58

**Öz.** Sporcuların gelişmesi, başarılarını ve performanslarını arttırabilmeleri için fiziksel çalışmaların yanı sıra psikolojik çalışmaların da yapılması gerekmektedir. Sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmek üzere pek çok çalışma yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının içeriği ve programların ne şekilde uygulandığı incelenmektedir. Bu çalışma PRISMA rehberi kullanılarak hazırlanmıştır. Literatür taraması 2018- 2023 yılları arasında DergiPark, YÖK Tez Merkezi, Google Scholar veri tabanlarında yapılmıştır. Literatür taraması için “psikolojik beceri”, “psikolojik beceri müdahale programları”, “spor” ve “psikolojik beceri antrenmanı” anahtar sözcükleri yazılmıştır. Araştırma kapsamında incelenen çalışmalar (1) psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale çalışmaları olmaları, (2) sporculara yönelik yapılan çalışmalar olmaları, (3) programın içeriği hakkında bilgi verilen çalışmalar olmaları, (4) deneysel ya da yarı deneysel çalışmalar olmaları, (5) Türkçe dilinde olan çalışmalar olmaları ve (6) 2018-2023 yılları arasında yayınlanmış çalışmalar olmaları üzere belirlenmiştir. Seçim ve dışlanma kriterleri doğrultusunda yapılan elemeler sonucunda araştırma kapsamına 6 (altı) çalışma alınmıştır. Araştırmaların bulguları sonucunda sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sporcular üzerinde olumlu gelişmeler sağladığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Psikolojik Beceri, Psikolojik Beceri Müdahale Programları, Psikolojik Beceri Antrenmanı.

**Abstract.** In order for athletes to develop, increase their success and performance, psychological studies should be carried out as well as physical studies. Many studies have been conducted to improve the psychological skills of athletes. Within the scope of this research, the content of the intervention programmes applied for psychological skills in sport and how the programmes are implemented are examined. This study was prepared using the PRISMA guide. Literature review was conducted in DergiPark, YÖK Tez Merkezi, Google Scholar databases between 2018 and 2023. The keywords "psychological skills", "psychological skills intervention programmes", "sport" and "psychological skills training" were written for the literature review. The studies examined within the scope of the research were determined to be (1) intervention studies applied for psychological skills, (2) studies conducted for athletes, (3) studies that provide information about the content of the programme, (4) experimental or quasi-experimental studies, (5) studies in Turkish language, and (6) studies published between 2018-2023. As a result of the selection and exclusion criteria, 6 (six) studies were included in the scope of the research. As a result of the findings of the studies, it was seen that the intervention programmes applied for psychological skills in sports provided positive improvements on athletes.

**Keywords:** Sport, Psychological Skills, Psychological Skills Intervention Programmes, Psychological Skills Training.



## Extended Abstract

**Introduction.** The competitive nature of sport leads athletes to continuously push themselves to reach a more advanced level than their previous performance level. It has been found that many athletes, especially those progressing towards elite or professional sports, are likely to improve their physical factors and motor skills; therefore, in many cases psychological factors play a key role in winning or losing (Chung, 1997). Sport psychologists work with athletes on how to perform optimally at the highest possible level, even under challenging and sub-optimal conditions (Röthlin, Birrer, & Horvath, 2016). Sport psychologists can utilise a wide range of interventions to help athletes increase and maintain their sporting skills. Traditionally, psychological skills training (PST) has been the most widely applied intervention targeting psychological skills development in sport. Recently, mindfulness-based interventions have also been proposed as an alternative in sport (Birrer, Röthlin, & Morgan, 2012; Gardner & Moore, 2012).

The aim of this study is to systematically review the intervention programmes applied for psychological skills in sport. Thus, it is aimed to determine the basic characteristics and results of psychological skills interventions prepared for athletes.

### Method.

#### Research strategies

This research is a systematic review study that examines the content of intervention programmes for psychological skills in sport and how the programmes are implemented. This study was prepared using the PRISMA guide (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman, & PRISMA Group, 2009). The literature review was conducted in DergiPark, YÖK Thesis Centre, Google Scholar databases between 2018 and 2023. For the literature review, the keywords "psychological skills", "psychological skills intervention programmes", "sport" and "psychological skills training" were written; domestic studies published in this context were reviewed.

#### Selection criteria

After the literature review, the selection criteria of the articles were determined as (1) being intervention studies applied for psychological skills, (2) being studies conducted for athletes, (3) being studies in which information about the content of the programme was given, (4) being experimental or quasi-experimental studies, (5) being studies in Turkish language, and (6) being studies published between 2018-2023. As a result of the selection and exclusion criteria, six (6) studies were included in the study.

**Results.** The studies included in the research were examined in detail by taking into account their structural characteristics (research type, research design, study group, name of the intervention programme/number of sessions, session duration); the subjects, scales, variables of the programmes; titles of the implementers, the aim, content and findings of the research. Each of the 6 studies included in this research is an experimental study. Two of the studies were conducted with male football players (Urfa & Aşçı, 2018; Orhan, 2023), one with male football referees (Afacan, 2019), one with female volleyball players (Ballıkaya, 2020), one with male hockey players (Yıldırım, 2021), and one with female handball players (Metan, 2022). Of the six studies included in this review, one is a research article and five are doctoral thesis studies. The postgraduate thesis studies examined in the research are the studies conducted in the Department of Physical Education and Sport. The research article was

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093



produced from the thesis prepared within the scope of Marmara University, Institute of Health Sciences, Exercise and Sport Psychology master's programme. It is also seen in the studies that the experts who implement the intervention programmes do not use a specific and common title. It is seen that the studies included in the research mainly include 'goal setting studies', 'imagery studies', 'inner speech studies', 'relaxation studies', 'anxiety studies', 'concentration studies'. When the contents of the studies are analysed, it is seen that the studies aim to create a change in the cognitive field in the individual. When the intervention programmes were evaluated according to their effectiveness, no difference was observed in the somatic anxiety and worry scores of the athletes in the experimental and control groups as a result of the study conducted by Urfa and Aşçı in 2018. As a result of the study, a significant increase was observed in the self-esteem levels of the football players in the experimental group. Weinberg and Gould (2015) stated that some of the studies that increase the self-esteem level of athletes are thinking about the moments when athletes are successful, dreaming, thinking positively, setting goals and working continuously in line with the goals set. As a result of the research, significant improvement was observed in the selective attention and concentration scores of the athletes belonging to the experimental group.

**Discussion and Conclusion.** As a result, considering the contents of the studies, the application methods and the findings at the end of the studies; it was seen that the intervention programmes conducted in the field of sport obtained positive results that support the efforts of the individuals towards their sportive skills and performance. In this direction, it is recommended to apply these studies in different fields. As a result of this review study, the researcher recommends that experts working with athletes in different age categories and branches turn their studies into publications in order to enrich and diversify the domestic literature in the field of Sport Psychology. In this way, the need for experts working in the field of Sport Psychology in our country who can also develop athletes psychologically will be more objectively recognised by federation officials, sports managers and coaches. In addition, the quality of the practices in this field will also improve as the number of studies increases. Increasing the provability and accountability of the results of psychological studies conducted with athletes in various branches and clubs will enable decision-makers to evaluate the results of the efforts of our experts in this field at reasonable standards. In order to increase the total quality in the field of sport psychology studies in our country, it is very valuable for every expert to continue their education and to be able to present their studies with scientific data.



## Giriş

Sporun rekabet içeren yapısı, sporcuları sürekli olarak kendilerini bir önceki performans düzeylerinden daha gelişmiş bir düzeye ulaştırmaya yönlendirmektedir. Şu anda, dünyanın dört bir yanındaki sporcular, seçtikleri spor etkinliklerinde iyi sonuçlar elde etmek için sürekli olarak becerilerini geliştirmeye çalışıyorlar. İstenen hedeflere ulaşmak için fiziksel faktörler, motor dinamikler, psikolojik faktörler ve çevresel faktörler gibi bileşenlerin bir şekilde uyumlu hale getirilmesi gerekmektedir (Kim, Kang ve Park, 2021). Özellikle elit veya profesyonel sporlara doğru ilerleyen birçok sporcunun fiziksel faktörlerinin ve motor becerilerinin gelişmesi ihtimalinin yüksek olduğu bulunmuştur; bu nedenle, birçok durumda psikolojik faktörler, kazanıp kaybetmelerinde kilit bir rol oynar (Chung, 1997). Bu nedenle oyunun içindeki öngörülemezliklerde sporcunun zihinsel durumunun farkında olması ve onu yönetebilme becerisi; sporcunun becerilerini gösterebilmesi açısından çok önemlidir. Spor dünyası da bunun farkına varmış ve psikolojiyi sporda bir eğitim alanı olarak görmeye başlamıştır (Park, Kim, Kim, Lim ve Ji, 2013).

Spor psikologları, sporculara zorlu ve optimal olmayan koşullar altında bile mümkün olan en yüksek seviyede nasıl optimum performans gösterebileceklerine dair çalışmalar yapar (Röthlin, Birrer ve Horvath, 2016). Spor psikologları, sporcuların sportif becerilerini artırmaya ve sürdürmesine yardımcı olmak için çok çeşitli müdahaleler kullanabilir. Geleneksel olarak, psikolojik beceri antrenmanı (PBA) spor alanında psikolojik becerileri geliştirmeyi hedefleyen en yaygın olarak uygulanan müdahale olmuştur. Son zamanlarda, sporda bir alternatif olarak farkındalık temelli müdahaleler (Mindfulness-Based Interventions) de önerilmiştir (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012; Gardner ve Moore, 2012).

Psikolojik Beceri Antrenmanları; genel olarak, kendi kendine konuşma (self-talk), imgeleme, hedef belirleme ve uyarılma düzenlemesi gibi bir dizi tekniği kapsar (Vealey, 2007; Hardy, Jones ve Gould, 1996). *Kendi kendine konuşma*, "mesajı gönderen kişinin aynı zamanda amaçlanan alıcı olduğu, içten veya yüksek sesle ifade edilebilen içsel bir yönlendiricidir" şeklinde tanımlanabilir (Van Raalte, Vincent ve Brewer, 2015, s. 140). Kasıtlı olarak kendi kendine konuşmayı düzenlemek, fiziksel becerileri artırabilir çünkü sporcuların kendilerine temel beceri ve stratejileri hatırlatmalarına, dikkatlerini ve davranışlarını buna göre yönlendirmelerine yardımcı olabilir. *İmgeleme*, bellekten gelen mevcut bilgilerin (örneğin bir hareketin) veya yeni oluşturulmuş görüntülerin canlı ve kasıtlı olarak deneyimlendiği veya yeniden deneyimlendiği süreci tanımlar. Bu süreç, kişinin tüm duyularını içerir ve gerçek bir uyarının yokluğunda gerçekleşebilir (örneğin, bir kayakçı yokuş aşağı bir parkurda yarıştığını hayal eder) (Morris, Spittle ve Watt, 2005). İmgeleme, yaşanabilecek psikolojik durumların daha kolay kontrol edilebilmesine veya hareketlerin daha kolay yapılabilmesini sağlayabilmektedir.

Araştırmacılar, *hedef belirlemede* belirlenebilen ve izlenebilen üç tür hedefi vurgular. İlki sonuç hedefleridir. Bir yarışmanın veya oyunun sonucu olarak tanımlanır (örneğin, bir sıralama veya kazanma ve kaybetme). Bir diğeri performans hedefleridir. Bu hedefler ise bir rakibin performansından ziyade bir sporcunun önceki başarıları arasındaki karşılaştırma temelinde değerlendirilir (örneğin, pas isabetini %70'ten %80'e çıkarmak veya son turnuvaya kıyasla ilk servis yüzdesini artırmak). Son olarak ise süreç hedefleri, bir sporcunun belirli bir beceriyi en uygun seviyede uygulamak için hangi eylemlerin uygulanması gerektiğini netleştirerek nasıl gerçekleştirdiğine odaklanır (örneğin, bir jimnastikçi doğru



duruşa ve vücuttaki gerginlik miktarına odaklanır) (Weinberg ve Butt, 2014). Son ikisi, sporcuların ne yapmaları gerektiğini bilmelerine ve dikkatlerini ve davranışlarını buna göre yönlendirmelerine yardımcı olarak performanslarını da artırabilir (Widmeyer, Ducarhme, 1997; Butler, 1997; Weston, Greenless, Thelwell, 2010; Toros, Bayansalduz, Duvan, 2010). Durdubaş 2020 yılında yayımladığı çalışmasında bir sezon boyunca sürdürülen çok düzeyli hedef belirleme programının takım değişkenleri üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmasında bir sezon boyunca uygulanan çok düzeyli takım hedef belirleme programının takım sargınlığı, kolektif yeterlik ve bireysel performans düzeylerine etkisinin belirlenmesini amaçlamıştır. Çalışmanın sonucunda, çok düzeyli takım hedef belirleme programının takım düzeyindeki sargınlık ve kolektif yeterlik algıları üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koyulmuştur.

Psikolojik beceri antrenmanlarında kullanılan tekniklerden biri olan *uyarılma düzenlemesi*, fizyolojik uyarılmayı azaltan (örneğin, nefes alma veya bedensel gevşeme teknikleri) veya artıran (örneğin, nefes alma teknikleri veya fiziksel olarak uyandırıcı şekillerde davranarak) etkileyen tüm teknikleri içerir (Acharya ve Morris, 2014). Fizyolojik uyarılmanın optimal boyutu, sporun türüne, görev zorluğuna, bireysel tercihe ve mevcut psikolojik durumlara (örneğin durum kaygısı) bağlıdır. Uyarılmalarını düzenleyebilen sporcuların dikkati daha az dağılıbilir ve bu nedenle sportif aktivitelerinde işlevsel davranma şansları daha yüksektir.

Bu çalışmanın amacı sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarını sistematik olarak gözden geçirmektir. Böylece sporculara yönelik hazırlanan psikolojik beceri müdahalelerinin temel özelliklerinin ve sonuçlarının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Daha önce bu alanda yapılmış çalışmaları analiz eden bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bakımdan alana katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak çalışmalar için de ufuk açıcı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırma şu sorulara cevap aramaktadır;

Sporculara yönelik olarak geliştirilen psikolojik beceri müdahale programlarının içerikleri nasıl hazırlanmıştır?

Sporculara yönelik olarak geliştirilen psikolojik beceri müdahale programları ne şekilde uygulanmıştır?

Sporculara yönelik olarak geliştirilen psikolojik beceri müdahale programlarının etkililiğine ilişkin sonuçları nelerdir?

## Yöntem

### Araştırma stratejileri

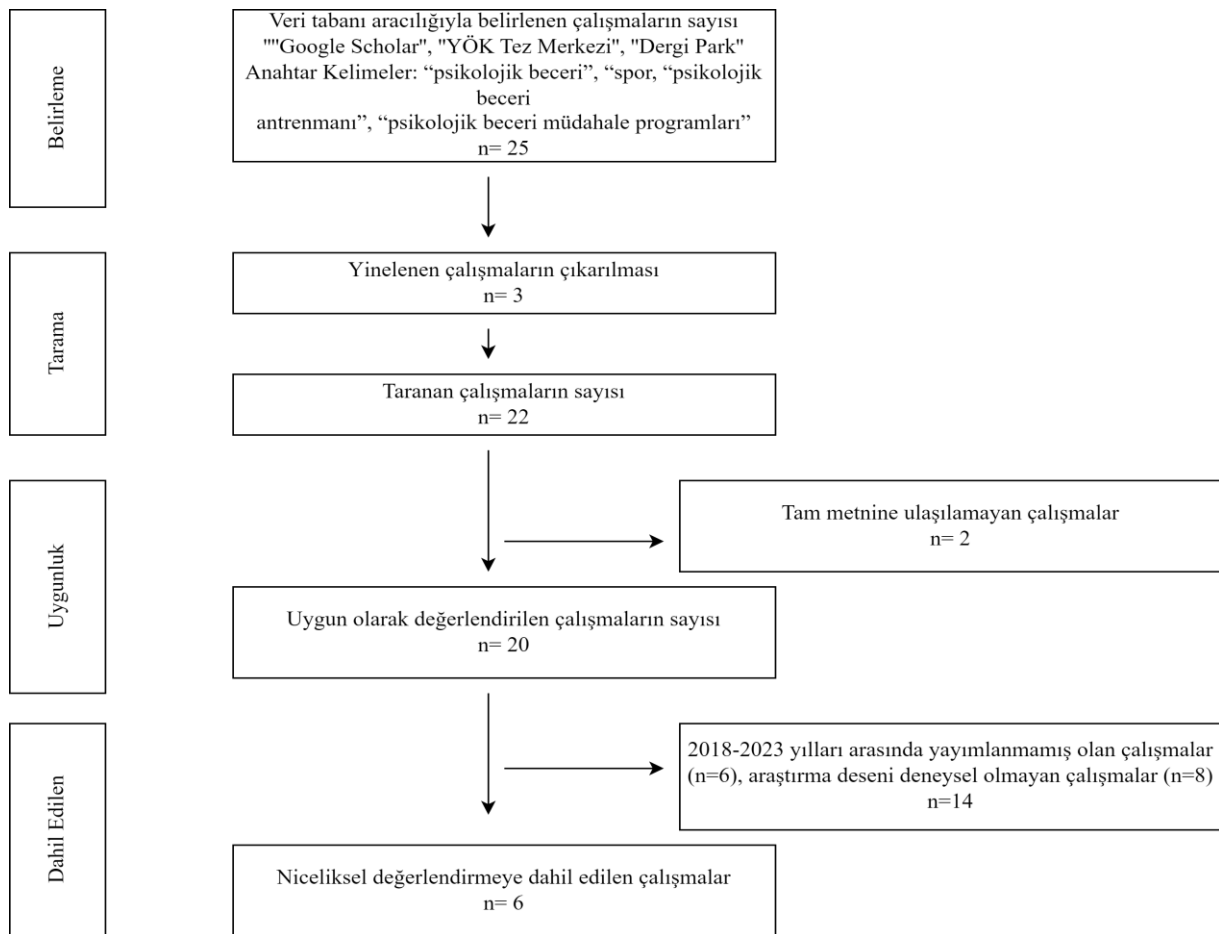
Bu araştırma sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının içeriğini ve programların ne şekilde uygulandığını inceleyen sistematik bir derleme çalışmasıdır. Bu çalışma PRISMA rehberi kullanılarak hazırlanmıştır (Moher, Libertai, Tetzlaff, Altman ve PRISMA Group, 2009). Literatür taraması 2018- 2023 yılları arasında DergiPark, YÖK Tez Merkezi, Google Scholar veri tabanlarında yapılmıştır. Literatür taraması için “psikolojik beceri”, “psikolojik beceri müdahale

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093

programları”, “spor” ve “psikolojik beceri antrenmanı” anahtar sözcükleri yazılmış; bu bağlamda yayınlanan yurt içi araştırmalar taranmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında katılımcılardan bilgi toplanmasına yönelik bir süreç izlenmediği için etik kurul izni alınmamıştır.

Şekil 1’de araştırma kapsamına alınacak çalışmaları belirlemek amacıyla yapılan elemeye dair oluşturulan PRISMA Akış Şeması verilmiştir.



Şekil 1. PRISMA akış şeması

### Seçim kriterleri

Literatür taraması sonrasında makalelerin seçim kriterleri; (1) psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale çalışmaları olmaları, (2) sporculara yönelik yapılan çalışmalar olmaları, (3) programın içeriği hakkında bilgi verilen çalışmalar olmaları, (4) deneysel ya da yarı deneysel çalışmalar olmaları, (5) Türkçe dilinde olan çalışmalar olmaları ve (6) 2018-2023 yılları arasında yayınlanmış çalışmalar olmaları üzere belirlenmiştir. Araştırma süresince dahil edilebilecek güncel yayınlar takip



edilmiştir. Bu bağlamda alanyazın taraması Mayıs 2023'te başlamış ve Ekim 2024'e dek devam etmiştir. Seçim ve dışlanma kriterleri doğrultusunda yapılan elemeler sonucunda araştırma kapsamına 6 (altı) çalışma alınmıştır.

## Bulgular

### Programların genel özellikleri

#### ***Sporculara yönelik olarak geliştirilen psikolojik beceri müdahale programlarının içeriklerinin hazırlanışı***

Çalışmaya literatür taraması sonucunda dahil edilen araştırmalar 2018-2023 tarihleri arasında kapsamaktadır. Çalışmaya dahil edilen 6 çalışmadan 4'ü öntest-sontest kontrol gruplu araştırma deseninde dizayn edilmiştir (Urfa ve Aşçı, 2018; Afacan, 2019; Yıldırım, 2021; Orhan, 2023). Çalışmalardan birinde nitel verilerden de yararlanılmıştır (Orhan, S., 2023). Orhan'ın çalışmasında, derinlemesine bireysel görüşme yöntemiyle, deney grubundan gönüllü olan 9 sporcuyla çalışmaya dair nitel görüşme yapılmıştır. Nitel veriler son test sonrasında toplanmıştır. Çalışmalardan birinde 2x3 gruplar arası faktöriyel desen kullanılmıştır (Ballıkaya, 2020). Ballıkaya'nın (2020) yürüttüğü çalışmada izleme testi uygulamanın bitişini takiben 8 hafta sonra uygulanmıştır. Bir çalışma ise 3x2 gruplar arası faktöriyel desene göre yürütülmüştür (Metan, 2022). Metan'ın (2022) çalışmasında ise 2 deney grubu ve bir kontrol grubu bulunmaktadır.





*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Tablo 1.  
Araştırmaların yapısal özellikleri

Sayfa | 65

Yazar, Yıl	Araştırma Türü	Araştırma Deseni	Çalışma Grubu	Müdahale Programının İsmi/ Oturum Sayısı/ Oturum Süresi
Urfa, O.; Aşçı, H., 2018	Araştırma makalesi	Öntest - sontest kontrol gruplu desen	2016-2017 sezonunda Süper Toto Süper Lig'te oynayan profesyonel bir futbol kulübünün U16 ve U17 erkek altyapı futbol takımı oyuncuları (nDeney=15, nKontrol=15)	Psikolojik Beceri Antrenman Programı/ 10 Hafta/ Haftada 1 gün/ Oturum süresi 45 dk.
Afacan, E., 2019	Doktora tezi	Öntest - sontest kontrol gruplu desen	2017-2018 sezonunda İzmir Bölgesinde görev alan, 21-29 yaşları arasındaki 30 erkek futbol hakemleri (nDeney=15, nKontrol=15)	Psikolojik Beceri Antrenmanı/ 6 Hafta/ Haftada 1 gün/ Oturum süresi 30-40 dk.
Ballıkaya, E., 2020	Doktora tezi	2x3 Gruplar arası faktöriyel desen	2020 yılında Mersin ili Merkez ilçesindeki iki Anadolu Lisesinin voleybol takımında oynayan 9, 10 ve 11.ci sınıf kadın voleybol takımı oyuncuları (nDeney= 14, nKontrol=14)	Psikolojik Beceri Antrenmanı/ 12 Hafta/ Haftada 3 gün/ Oturum süresi 20-30 dk.

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Sayfa | 66

Yıldırım, A., 2021	Doktora tezi	Ön test – Son test Kontrol Gruplu Desen	2019-2020 sezonunda Gaziantep ilinde bulunan hokey kulüplerinde düzenli antrenman yapan 60 erkek hokey sporcusu oluşturmaktadır. (nKontrol=15), (nPsikolojik Beceri Antrenmanı Deney=15), (nLife Kinetik Antrenmanı Deney=15), (nFiziksel Beceri Antrenmanı Deney=15)	Life Kinetik ve Psikolojik Beceri Antrenmanı/ 10 Hafta/ Haftada 2 gün/ Oturum süresi 45 dk.
Metan, H., 2022	Doktora tezi	3x2 Gruplar arası faktöriyel desen	Araştırmaya Maltepe, Silivri ve Göktürk kadın takımlarından 2 deney ve 1 kontrol grubunda 15-19 yaş arası toplam 38 kadın hentbolcu katılmıştır. (nDeney1=13) (nDeney2=12) (nKontrol=13)	Psikolojik Beceri Antrenmanı/ 10 Hafta/ Haftada 2 gün/ Oturum süresi 100 dk.  *Deney1'in Uygulaması: 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programı *Deney2'nin Uygulaması: 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenmanı ve Olumlu Geri Bildirim
Orhan, S., 2023	Doktora tezi	Öntest - sontest kontrol gruplu desen Karma araştırma deseni	TFF 2020-2021 sezonu 2. Lig'te bulunan Elazığspor ve Amedspor profesyonel erkek futbol oyuncuları (ortalama yaş=23.60±6.80) (nDeney=15) (nKontrol=16)	Psikolojik Beceri Antrenman Programı/ 8 Hafta/ 15 Oturum/ Oturum süresi 30-35 dk.

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Sayfa | 67

Tablo 1’de yapılan çalışmaların yapısal özellikleri olarak çalışmaların hangi kapsamda gerçekleştirildiğini belirten ‘araştırma türü’ başlığı altında çalışmaların beşinin doktora tezi kapsamında yapıldığı (Afacan, 2019; Ballıkaya, 2020; Yıldırım, 2021; Metan, 2022; Orhan, 2023), bir çalışmanın ise (Urfa ve Aşçı, 2018) makale olarak yayınlandığı görülmektedir. Bu araştırma kapsamına alınmış olan 6 çalışmanın her biri deneysel çalışmadır. Çalışmaların ikisi erkek futbolcularla (Urfa ve Aşçı, 2018; Orhan, 2023), biri erkek futbol hakemleri ile (Afacan, 2019), biri kadın voleybol oyuncularıyla (Ballıkaya, 2020), biri erkek hokey oyuncularıyla (Yıldırım, 2021), biri kadın hentbol oyuncularıyla (Metan, 2022) yapılmıştır.

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların üçü 10 hafta süresince müdahale programları uygulamaları yapmıştır (Urfa ve Aşçı, 2018; Yıldırım, 2021; Metan, 2022). Bu araştırmalardan Urfa ve Aşçı (2018) bağımlı değişken sayısının fazla olması sebebiyle programı toplamda 10 oturum planladıklarını belirtmişlerdir. Yıldırım (2021) toplamda 20 oturum, Metan (2022) toplamda 20 oturum gerçekleştirmiştir. Orhan (2023) 8 hafta boyunca toplamda 15 oturum, Ballıkaya (2020) 12 hafta boyunca toplamda 36 oturum, Afacan (2019) 6 hafta toplamda 6 oturum uygulama yapmıştır. Uygulamalarda oturumların süresi ortalama olarak 30 ila 45 dakika arasında değişkenlik gösterirken, Metan’ın (2022) oturumlarının süresinin ortalama 100 dakika olduğu görülmektedir. Metan (2022)’in oturumlarından sonra, zaman zaman sporcuların antrenmanlarının gözlemini de gerçekleştirmiştir.

### ***Sporculara yönelik olarak geliştirilen psikolojik beceri müdahale programlarının uygulanması***

Bu başlık altında araştırma kapsamına alınan, sporculara yönelik olarak geliştirilen müdahale programlarının uygulamasına dair bulgular paylaşılabilecektir. Aşağıdaki tablolarla özetlenen verilerde programların konuları, programlarda kullanılan ölçekler, araştırmaların değişkenleri ve programları uygulayan uygulayıcıların unvanları, araştırmaların amaçları, programların içerikleri ve araştırmaların bulgularına dair bilgiler verilecektir.



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Tablo 2.  
Programların konuları, ölçekleri, değişkenleri ve uygulayıcıların unvanları

Sayfa | 68

Yazar, Yıl	Müdahale Programının İçeriğindeki Konular	Kullanılan Ölçekler	Araştırmanın Değişkenleri	Müdahale Programını Uygulayan Kişinin Mesleki Unvanı
Urfa, O.; Aşçı, H., 2018	Hedef belirleme İmgeleme İçsel konuşma (self-talk) Rutin Kendini izleme teknikleri (self monitoring) Konsantrasyon arttırıcı çalışmalar	Kişisel Bilgi Formu Sporda Kaygı Ölçeği-2 (SAS 2) Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri D2 Dikkat Testi Şut İsbet puanı	Psikolojik Beceri Antrenmanı Kaygı Düzeyi Özsaygı Düzeyi Güdülenme Düzeyi Dikkat düzeyleri ve şut oranları	Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans eğitimi sırasında uygulamalı spor psikolojisi uygulama ve süpervizyon eğitimini tamamlamış olan Psikolojik Danışman
Afacan, E., 2019	Özgüven Kaygı Mesleki Tükenmişlik	Sporcularda Sürekli Kendine Güven Envanteri Süreklilik – Durumluk Kaygı Anketi Maslach Tükenmişlik Envanteri	Psikolojik Beceri Antrenmanı Özgüven Düzeyi Kaygı Düzeyi Mesleki Tükenmişlik Düzeyi	Mental koç
Ballıkaya, E., 2020	Hedef belirleme İmgeleme Gevşeme Kendi kendine konuşma becerileri	Kişisel Bilgi Formu Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Testi (ACSI-28) Performans Stratejileri Testi (TOPS)	Psikolojik Beceri Antrenmanı Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Performans Stratejileri	Beden eğitimi öğretmeni

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Yıldırım, A., 2021	İmgeleme İçsel konuşma Otojenik gevşeme Konsantrasyon Kaygı Zihinde canlandırma Nefes egzersizi	Kişisel Bilgi Formu D2 Dikkat Testi Özgüven Ölçeği Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Hokey Top Sürme Testi Flick Tekniği ile Şut Atma Testi	Psikolojik Beceri Antrenmanı Fiziksel Beceri Antrenmanı Life Kinetik Antrenmanı Top sürme ve hokey flick tekniğinin öğrenilmesi Dikkat Düzeyi Özgüven Düzeyi Psikolojik Beceri Düzeyi	Beden eğitimi öğretmeni
Metan, H., 2022	Kendini tanıma Grup dinamiği İmgeleme Farkındalık gelişimi Duygu kontrolü Düşünme becerileri gelişimi İrrasyonel düşüncelerin kontrolü Benlik gelişimi Odaklanma Bilinçaltı kontrolü	Çocuklar İçin Özyeterlik Ölçeği İsabetli Atış Testi	Psikolojik Beceri Antrenmanı Olumlu Geri Bildirim Verme İsabetli Atış Skorları Özyeterlilik Düzeyi	Psikolojik beceri antrenörü (Lisans Eğitim Psikolojisi - Hacettepe-, YL: Beden Eğitimi Öğretmenliği ve Antrenörlük)



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Orhan, S., 2023	Hedef belirleme Diyafraam nefes egzersizi İmgeleme Denetim odağı Motivasyon Sportif güven Zihinsel dayanıklılık İçsel konuşma	Kendinle Konuşma Anketi Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Yarı Yapılandırılmış Nitel Görüşme Formu	Psikolojik Beceri Antrenman Programı İçsel Konuşma Düzeyi Zihinsel Dayanıklılık Düzeyi	Spor psikolojisi danışmanı
--------------------	--	---	--	----------------------------



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Tablo 2’de araştırma kapsamına alınan programların konuları, çalışmalarda kullanılan ölçekleri, çalışmaların değişkenleri ve müdahale programlarını uygulayanların unvanları belirtilmektedir. Müdahale programlarının ele aldığı konuların bilişsel ve davranışsal müdahale teknikleri kapsamında olduğu görülmektedir. Bu tekniklerden ortak olanların hedef belirleme uygulamaları, gevşeme egzersizleri, kendi kendine konuşma (self-talk) ve imgeleme (imajinasyon) uygulamaları olduğu görülmektedir.

Uygulamacıların unvanları incelendiğinde ise 2023 yılına ait olan çalışmanın araştırmacısı Orhan’ın uzman psikolog olduğu, TFF’nin düzenlemiş olduğu eğitimle psikolojik performans danışmanlığı sertifikasına sahip olduğu ve Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi almış olduğu görülmektedir. Araştırmacı çalışmasında bu eğitimin programın sonuçları üzerinde olumlu bir etki oluşturabileceğini düşündüğünü belirtmiştir. Orhan çalışmasında unvan olarak ‘Spor Psikolojisi Danışmanı’ ifadesini kullanmıştır. (Orhan, 2023). 2022 yılında araştırmasını yayınlayan Metan, çalışmasında uygulayıcının unvanını ‘Psikolojik Beceri Antrenörü’ olarak belirtmiştir. Çevrimiçi kaynaktan edinilen bilgi doğrultusunda araştırmacının Spor ve Egzersiz alanında Doktora Programını ilgili araştırması ile tamamlamış bir Psikolojik Danışman olduğu görülmektedir (Metan, 2023). 2021 yılında yapılmış olan Yıldırım’ın çalışmasında ve 2020 yılında yayınlanan Ballıkaya’nın çalışmasında uygulayıcı ‘Beden Eğitimi Öğretmeni’dir, araştırmacılar Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda, ilgili çalışmaları sonucunda doktora programını tamamlamışlardır. Afacan 2019 yılında yayınladığı çalışmada uygulayıcının unvanını ‘Mental Koç’ olarak belirtmiştir. Uygulamacının Sosyoloji bölümünde aldığı lisans eğitimi sonrasında, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’ndan araştırma kapsamındaki doktora tezi ile doktora programını tamamladığı görülmektedir. Bunun yanında Afacan, müdahale programı kapsamında kendini tanıtırken, psikolojik destek verdiği pek çok spor kulübünü de uygulama sırasında çektirmiş ve tezde yayınlamış olduğu fotoğrafta belirtmiştir. Urfa ve Aşçı (2018) çalışmalarında programın uygulayıcısını ‘Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans eğitimi sırasında uygulamalı spor psikolojisi uygulama ve süpervizyon eğitimini tamamlamış olan Psikolojik Danışman’ şeklinde tanımlamışlardır.



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Tablo 3.  
Araştırmanın amaç, içerik ve bulguları

Sayfa | 72

Yazar, Yıl, Yer	Amaç	İçerik	Bulgular
Urfa, O.; Aşçı, H., 2018	Bu araştırmanın amacı hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma, performans öncesi rutin, konsantrasyon ve kendini izleme (self monitoring) teknikleri kullanılarak planlanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özsaygı, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranlarına olan etkisini incelemektir.	1. Hafta: Tanışma – Hedef Belirleme 2. Hafta: İmgeleme 3. Hafta: İmgeleme – 2 4. Hafta: İçsel Konuşma 5. Hafta: İçsel Konuşma – 2 6. Hafta: Rutin 7. Hafta: Rutin – 2 8. Hafta: Konsantrasyon 9. Hafta: Konsantrasyon – 2 10. Hafta: Kendini İzleme – Çalışmanın Değerlendirilmesi	Araştırma sonucunda psikolojik beceri antrenmanına katılan genç futbolcuların özsaygı ve dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık görülürken; somatik kaygı, endişe, güdülenme ve şut isabet puanlarında farklılık görülmemiştir. Programın genç futbolcuların özsaygı ve dikkat düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.
Afacan, E., 2019	Çalışmanın birinci amacı; ülkemizde futbol hakemleri ile ilgili psikolojik beceri (mental) antrenmanları hakkında var olan anlayış eksikliğini bir nebze de olsa gidermek için uygulamaya dönük bir psikolojik beceri (mental) antrenman modelinin ortaya konulmasıdır. Çalışmanın ikinci amacı; PBA'nın değerinin futbol hakemleri ile onlar üzerinde etkili ve yetkili olan spor insanları tarafından daha iyi anlaşılmasıdır.	1. Hafta: Katılımcıları çalışma ve çalışmacı hakkında bilgilendirme 2. Hafta: Hakemlikte özgüven, hakemlikte arzu edilen davranışlar listesi 3. Hafta: Hakemlikte kaygı, hakemlikte kaygılandırıran durumlar listesi 4. Hafta: Hakemlikte mesleki tükenmişlik konusu hakkında bilgilendirme 5. Hafta: Hakemlikte özgüven konusu tekrar edildi. Hakemlikte kaygı konusu tekrar edildi. Hakemlikte mesleki tükenmişlik konusu tekrar edildi. 6. Hafta: Değerlendirme, son test uygulaması	PBA'nın futbol hakemlerinin özgüven seviyelerini geliştirdiği ve kaygı seviyelerini azalttığı ortaya konmuş ve araştırma amacına büyük ölçüde ulaşılmıştır. Sadece futbol hakemlerinin tükenmişlik seviyelerinde herhangi bir değişiklik olmamıştır.

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093





*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Ballıkaya, E.,  
2020

Bu araştırmanın amacı, lise okul takımında yer alan sporculara uygulanan hedef belirleme, imgeleme, gevşeme ve kendi kendine konuşma becerilerini içeren PBA'nın, sporcuların sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve tercih ettikleri performans stratejilerine etkisini incelemektir.

1. Hafta: Sporcular ile iletişim kurulması oryantasyon süreci; PBA'nın önemi ve Voleybolda PBA konusunun işlenmesi
2. Hafta: Hedef belirleme tanımı, ilkeler ve önemi; Hedef belirleme çalışması
3. Hafta: İmgeleme tanımı, ilkeler ve önemi; İmgeleme çalışması
4. Hafta: Gevşeme tanımı, ilkeler ve önemi; Gevşeme çalışması
5. Hafta: Kendi kendine konuşma tanımı, ilkeler ve önemi; Kendi kendine konuşma çalışması
6. Hafta: Hedef belirleme çalışması yarışma pratikleri; İmgeleme çalışması, Gevşeme çalışması yarışma pratikleri; Kendi kendine konuşma çalışması yarışma pratikleri
7. Hafta: Hedef belirleme Çalışması
8. Hafta: İmgeleme Çalışması
9. Hafta: Gevşeme çalışması
10. Hafta: Kendi kendine konuşma çalışması
11. Hafta: Hedef belirleme çalışması yarışma pratikleri
12. Hafta: Sürecin genel tekrarı

Elde edilen bulgulara göre deney, kontrol grupları arasında, sportif sorunlarla başa çıkma becerileri, antrenman ve yarışma alt ölçeği hedef belirleme, gevşeme, kendi kendine konuşma ve yarışma alt ölçeği imgeleme boyutunda fark bulunmamış; antrenman imgeleme boyutunda fark bulunmuştur. Sonuç olarak, okul ortamında yürütülen psikolojik beceri antrenmanlarının, antrenman imgeleme boyutu dışında sporcu öğrencilerin sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve performans stratejileri üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur.



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Yıldırım, A.,  
2021

Çalışma 10 haftalık life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanlarının hokey beceri ve psikolojik değişkenler üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Psikolojik Beceri Antrenmanı Deney Grubu Uygulamaları:

1. Hafta: Sporcular ile Tanışma; Çalışmanın içeriği, yöntemi ve amacı hakkında sporcuların bilgilendirilmesi.
2. Hafta: İmgelemenin nasıl yapıldığı, önemi ve faydaları konusunda sporcuların bilgilendirilmesi
3. Hafta: İçsel konuşma hakkında bilgilendirme; İçsel konuşma nedir, nasıl etkisi vardır
4. Hafta: Otojenik Gevşeme Egzersizi (Zihinden kasa doğru gevşeklik hissi)
5. Hafta: Konsantrasyon çalışmaları
6. Hafta: Kaygı ve Kaygı düzeyini arttıran nedenleri sorgulama
7. Hafta: Motivasyon ve Motivasyon arttırıcı çalışmalar yapılması
8. Hafta: Hokey top sürme tekniği ile ilgili video eğitimi ve zihinde canlandırma
9. Hafta: Flick şut becerisinin geliştirilmesine yönelik video eğitimi ve zihinde canlandırma egzersizi
10. Hafta: Nefes egzersizi çalışması; Nefes egzersizlerinin hafta boyunca değişik yer ve zamanlarda çalışmasının kararlaştırılması

Bunun yanı sıra çalışmadaki Life Kinetik Antrenmanı Deney Grubundaki sporculara haftada 2 gün 45 dakika Life Kinetik antrenmanları yaptırılmıştır.

Çalışmanın Fiziksel Beceri Antrenmanı Deney Grubu ile ise 10 hafta temel hokey beceri çalışmalarından hokey top sürme ve hokey flick tekniği çalışması yaptırıldı.

10 haftalık life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların hokey becerisini arttırdığı, psikolojik beceri antrenmanlarının da özgüven, dikkat düzeyleri gibi sporcuların psikolojik performansları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu, life kinetik antrenmanlarının ise sporcuların psikolojik değişken parametrelerinden özgüven düzeyi ve diğerleri üzerinde anlamlı düzeyde etki etmediği saptanmıştır.



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Metan, H.,  
2022

Araştırmanın amacı hentbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman (PBA) programı ve olumlu geri bildirim özyeterlik inancına ve isabetli atışa etkisinin araştırılması olarak belirlenmiştir.

1. Hafta: Kendini tanıma ve psikolojik beceri antrenmanının içeriğini anlatılması; "İsabetli Atış" ölçümlerinin yapılması
2. Hafta: Hayal kurma ve gevşeme ön bilgi paylaşımı, sistematik hayal uygulaması ve imgeleme çalışması, nefes kontrolü uygulaması; geribildirim deney grubunda GROW tekniği çalışması
3. Hafta: Özyeterliğin güçlendirilmesi için grup oyunlarının oynanması; Maçın ardından zihinsel gevşeme uygulamasının yapılması
4. Hafta: İletişim becerileri ile ilgili kavramsal anlatım yapılması, iletişim becerileri ve öfke kontrolü ile ilgili uygulama yapılması
5. Hafta: İrrasyonel düşünce ve savunma mekanizmaları ile ilgili bilgi paylaşımı, Farkındalık uygulamasının yapılması, İrade antrenmanlarının konuşulması
6. Hafta: Duygusal zekâ gelişimi ile ilgili uygulamalı anlatım yapılması
7. Hafta: Bilinçaltını etkili kullanma, olumlu düşünme ve isabetli atış esnasında bilinçaltı kontrolü ile ilgili uygulamalı anlatım yapılması, Bilinçaltını şekillendirme çalışmasının hatırlatılması ve örnek uygulama yapılması
8. Hafta: Benlik gelişimi ile ilgili önce anlatımın yapılması ardından 2'şerli olarak kişisel analiz uygulamasının yapılması, Maç antrenman ve benlik olgularının birbirleriyle ilgisinin grupla paylaşılması, "Ben kendimi nasıl algılıyorum? Arkadaşım beni nasıl görüyor?" uygulamasının başka partnerlerle tekrar yapılması
9. Hafta: İmgeleme hakkında bilgi paylaşımı, zihinsel oyun planı hakkında bilgilendirme yapılması ve olumlu – olumsuz senaryolarla ilgili uygulama yapılması
10. Hafta: Sürecin genel değerlendirmesinin yapılması

Araştırmanın bulgularına göre psikolojik beceri antrenmanının isabetli atış becerisinin gelişimine her iki deney grubu için olumlu yönde artışa neden olduğu ancak istatistiksel olarak yalnızca geri bildirim alan deney grubunun skoru anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Geri bildirim alan grubun skoru diğer deney grubuna göre de anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur. Özyeterlik testi sonuçlarına göre ise her iki deney grubunda da kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış bulunmuştur. Yine geri bildirim grubunun özyeterlik test sonuçları da diğer deney grubundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Orhan, S.,  
2023

Yapılan araştırmanın amacı; hedef belirleme, diyafram nefes egzersizi, imgeleme, denetim odağı, motivasyon, sportif güven, zihinsel dayanıklılık ve içsel konuşma teknikleri kullanılarak planlanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının profesyonel futbolcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisini incelemektir.

1. Hafta: Tanışma – Hedef Belirleme hakkında bilgilendirme ve görsel materyallerin izlenmesi, tartışma
2. Hafta: Diyafram Nefes Egzersizi - İmgeleme hakkında bilgilendirme ve görsel materyallerin izlenmesi, tartışma
3. Hafta: Denetim Odağı hakkında bilgilendirme ve görsel materyallerin izlenmesi, tartışma
4. Hafta: Motivasyon hakkında bilgilendirme ve görsel materyallerin izlenmesi, tartışma
5. Hafta: Sportif Güven hakkında bilgilendirme ve görsel materyallerin izlenmesi, tartışma
6. Hafta: Zihinsel Dayanıklılık hakkında bilgilendirme ve görsel materyallerin izlenmesi, tartışma
7. Hafta: İçsel Konuşma hakkında bilgilendirme ve görsel materyallerin izlenmesi, tartışma
8. Hafta: Hedef Belirleme, Diyafram Nefes Egzersizi, İmgeleme, Denetim Odağı, Motivasyon, Sportif Güven, Zihinsel Dayanıklılık, İçsel Konuşma kısa bir tekrarı ve bu tekniklerin birbirleriyle ilişkisine yönelik sunum yapılmıştır.

Nicel bulgularında deney grubundaki futbolcuların istatistiksel olarak içsel konuşma sıra ortalama puanlarının arttığı saptanmıştır. Zihinsel dayanıklılık becerilerinde ise istatistiksel anlamlılık saptanmamıştır. Nitel bulgularda "Anlam, Uygulamalar, Katkılar ve Öneriler" temalarıyla ilgili kodlar saptanmıştır. Ayrıca nitel bulgularda deney grubundaki futbolcuların hem içsel konuşma hem de zihinsel dayanıklılık becerilerinin geliştiğine dair kodlar da saptanmıştır.



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Urfa ve Aşçı (2018) programlarında bağımlı değişkenleri doğrultusunda hem bilgilendirme hem uygulama oturumları planlamışlardır. Oturumlarını Bilişsel Davranışçı yaklaşımı temel alarak oluşturmuşlardır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın tercih edilmesindeki sebebi, inceledikleri araştırmalar arasında en etkin yöntem olduğunu görmüş olmaları şeklinde vurgulamışlardır. Oturumlarını literatür araştırmaları ışığında bilgilendirme, kazandırma ve uygulama şeklinde planlamışlardır. Oturumları süpervizör eşliğinde takip etmişlerdir. Çalışma kapsamında özsaygı, güdülenme, kaygı, dikkat ve şut isabet gibi becerilerde artış kaydetmek amacıyla zihinsel antrenman tekniklerinden hedef belirleme, imgeleme, içsel konuşma (self-talk), rutin, kendini izleme teknikleri (self-monitoring) ve konsantrasyon artırıcı çalışmalar yapmışlardır. Bu uygulamaların etkililiğini arttırabilmek amacıyla görseller, örnek sporcu videoları ve ev ödevlerinden yararlanmışlardır.

Afacan (2019) futbol hakemleri ile yaptığı 6 haftalık çalışmada özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik konularının üzerinde durmuştur. Her konuya birer oturum ayırmıştır. İlk oturum tanışma ve grup sürecine dair bilgilendirme yapılmıştır. Sonraki oturumlarda sırasıyla hakemlikte özgüven, hakemlikte kaygı, hakemlikte mesleki tükenmişlik üzerine bilgilendirmeler yapmış, sonrasında interaktif bir şekilde katılımcıların mesleki deneyimleri ile konu zenginleşmiştir. Sonrasında grup süreci özetlenmiş ve son oturumda değerlendirme yapılmıştır. Ballıkaya (2020), voleybol oyuncularını ile 12 haftalık psikolojik beceri antrenmanı oturumlarında; hedef belirleme, imgeleme, gevşeme, kendi kendine konuşma hakkında bilgilendirme, ilgili tekniklerin ilkelerini ve önemini tanıtmıştır. Bu teknikleri oturumlara bölen Ballıkaya, yaptığı bilgilendirmeler sonrasında grupla beraber ilgili tekniğin pratiklerini yapmıştır. 6.oturumda öğretilen tekniklerinin her birinin uygulaması yapıldıktan sonraki oturumlarda uygulamaların tekrar pratikleri yapılmıştır. Son oturumda ise genel tekrar yapılarak süreç sonlandırılmıştır.

Yıldırım (2021), 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanında hokey sporcularıyla içsel konuşma, otojenik gevşeme, konsantrasyon, kaygı ve motivasyon ile ilgili bilgilendirmeler ve uygulamalar yapmıştır. Bunun yanı sıra psikolojik beceri antrenmanının son iki oturumunda sporcuların hokey teknikleri ve *Flick Şut* becerisi ile ilgili zihinde canlandırma uygulaması yapmıştır. Deney grubunu ikiye ayırarak Psikolojik beceri antrenmanı sürecinde deney grubunun bir yarısıyla Life Kinetik Antrenmanı uygulaması ve deney grubunun bir diğer yarısıyla ise fiziksel beceri antrenmanlarına devam etmişlerdir.

Metan 2022 yılında yaptığı deneysel çalışmada hentbol oyuncularını ile çalışmıştır. Araştırmasında deney grubunu ikiye bölmüş ve bir grubu beraber yaptıkları uygulamalarla beraber geribildirimlerle desteklemiş, bir gruba ise yaptıkları uygulamalar dışında herhangi bir geribildirimde bulunmamıştır. Sürece hayal kurma ve gevşeme hakkında önden bilgilendirme yapıp, uygulamaya dökmekle başlayan Metan, geribildirim verdiği deney grubuna GROW tekniği çalışması yapmıştır. Aynı zamanda gruplarla nefes kontrolü üzerine çalışmışlardır. Gruptaki sporcuların özyeterliliğini de güçlendirebilmek adına uygulamaların içine oyunlar eklemiştir. Sporcular yaptıkları maç sonrasında zihinsel gevşeme egzersizi yapmıştır. Metan sporcuların öfke kontrolünü geliştirebilmek adına sporcularla iletişim becerileri çalışmıştır. İrrasyonel düşünceler, irade, savunma mekanizmaları, farkındalık uygulamaları yapmışlar ve Metan'ın belirttiği şekliyle, bilinçaltını etkili kullanma, olumlu düşünme ve isabetli atış esnasında bilinçaltı kontrolü ile ilgili uygulamalı anlatım yapılmış; bilinçaltını şekillendirme çalışmasının hatırlatılması sonrasında örnek uygulama yapılmıştır. Oturumların devamında sporcuların benlik gelişimi için sporcular ikili gruplara ayrılarak buna yönelik çalışmalar

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093



yapmışlardır. Son uygulamada imgeleme üzerine konuşulmuş ve zihinsel oyun planı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Son oturumda ise programa dair tüm süreç değerlendirilmiştir. Orhan (2023) futbolcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerinde bir farklılaşma olup olmadığını incelediği deneysel çalışmasında bilgilendirme, görsel materyal izlenmesi, tartışma şeklinde ritme oturmuş bir psikoeğitim programı uygulamıştır. Her oturumda farklı bir konuya değinilmiş olup, konular hedef belirleme, diyafram nefesi, denetim odağı, motivasyon, sportif güven, zihinsel dayanıklılık, içsel konuşma şeklinde sıralanmıştır. 8.ci oturumda genel tekrar yapılarak süreç sonlandırılmıştır.

### ***Sporculara yönelik olarak geliştirilen psikolojik beceri müdahale programlarının etkililiği***

Urfa ve Aşçı (2018) çalışmalarının sonucunda sporcuların özsayı ve dikkat düzeylerinde olumlu yönde farklılaşma gerçekleştiğini görmektedir. Afacan (2019)'ın programının sonucunda yapılan analizlerde futbol hakemlerinin özgüven seviyelerinin anlamlı düzeyde arttığı ve kaygı seviyelerinin azaldığı görülmüştür. Hakemlerin mesleki tükenmişlik seviyelerinde herhangi bir değişiklik olmamıştır. Ballıkaya (2020), çalışma sonunda yapılan veri analizlerinde; deney ile kontrol grupları arasında, sportif sorunlarla başa çıkma becerileri, antrenman ve yarışma alt ölçeği hedef belirleme, gevşeme, kendi kendine konuşma ve yarışma alt ölçeği imgeleme boyutunda farklılaşmanın olmadığını görmüştür. Antrenman imgeleme boyutunda anlamlı farklılaşma olmuştur. Yıldırım'ın 2021 yılında yaptığı araştırmanın sonuçları şöyledir; yapılan çalışmalar sporcuların hokey becerisini arttırmıştır, psikolojik beceri antrenmanlarının özgüven, dikkat düzeyleri gibi sporcuların psikolojik performansları üzerinde olumlu etkisinin olduğunu ancak life kinetik antrenmanlarının sonucunda deney grubunda herhangi bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Metan'ın (2022) araştırmasının bulgularına göre psikolojik beceri antrenmanının isabetli atış becerisi üzerinde istatistiksel olarak yalnızca geri bildirim alan deney grubu için anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Geri bildirim alan grubun skoru diğer deney grubuna göre de anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur. Özyeterlik testi sonuçlarına göre ise her iki deney grubunda da kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış bulunmuştur. Yine geri bildirim grubunun özyeterlik test sonuçları da diğer deney grubundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Orhan (2023), araştırmasında hem nicel hem de nitel verileri incelemiştir. Araştırmacı nicel veri analizlerinde deney grubundaki sporcuların içsel konuşma sıra ortalama puanlarında artış olduğunu görmüştür. Uygulama sonrasında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinde herhangi bir farklılaşmaya rastlamamıştır. Nitel bulgular incelendiğinde deney grubundaki futbolcuların hem içsel konuşma hem de zihinsel dayanıklılık becerilerinin geliştiğine dair kodlar saptamıştır.

## **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmanın amacı sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarını sistematik olarak gözden geçirmektir. Araştırmada belirli dahil etme kriterlerine göre seçilen sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının temel özelliklerinin ve sonuçlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma kapsamında altı müdahale programı incelenmiştir. Dâhil edilen araştırmalar; araştırmanın türü, araştırma deseni, araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubu, oturum sayıları ve oturum süreleri, uygulanan program dâhilinde ele alınan konular, çalışmada kullanılan ölçekler,

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093



araştırma değişkenleri, müdahale programını uygulayan kişinin unvanı ve nitelikleri, araştırmanın amacı, müdahale programının içeriği ve araştırma bulgularına göre ayrı başlıklar altında incelenmiştir. 'Araştırmaların türü' ifadesiyle anlatılmak istenen, araştırmanın bir araştırma makalesi veya lisansüstü tez çalışması gibi ne tür akademik çalışmalar olduğudur. Bu derleme çalışmasına dahil edilen altı araştırmadan biri araştırma makalesi, beşi doktora tez çalışmasıdır. Araştırmada incelenen lisansüstü tez çalışmaları Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yapılmış olan çalışmalardır. Araştırma makalesi ise Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi yüksek lisans programı kapsamında hazırlanan bir tezden üretilmiştir. Araştırmalarda müdahale programlarının uygulamalarını yapan uzmanların belirli ve ortak bir unvan kullanmadığı da görülmektedir. Birbirinden farklı akademik eğitim deneyimlerinin (farklı lisans eğitimleri, yüksek lisans ve doktora eğitimleri) yanı sıra birbirinden farklı mesleki deneyimlere ve destekleyici eğitimlere sahip uzmanlar oldukları görülmektedir. Bu bir yandan zengin bir alan kadrosu sunarken bir yandan da programları uygulamaktan sorumlu olan kişilerin sahip olmaları beklenen yeterlilikler anlamında karışıklığa sebep olabilmektedir. Bu konuda Afacan ve arkadaşları 2020 yılında yayınladıkları bir makalede psikolojik becerileri geliştirici programların yürütülmesini bir eğitim süreci olarak ele almışlardır. Bu eğitim sürecinde ise rehberlik ve danışmanlık kavramlarının merkez noktada olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik becerileri geliştirici programlarda spor insanının sorununu nasıl çözeceğine danışmanı karar vermediğini, sadece bu süreçte kendisine rehberlik ettiğini vurgulamışlardır. Bu bağlamda uygulayıcı spor psikologlarının veya eğitici spor psikologlarının yaptıkları çalışmaları kapsayan çatı ifadenin rehberlik ve danışmanlık olduğunu belirtmişlerdir. Öner (2018), idealinde bir psikolojik beceri antrenmanının yeterliliği olan bir psikolojik performans danışmanı/spor psikoloğu tarafından denetlenmesi gerektiğini belirtmiştir.

Çalışma gruplarına bakıldığında farklı spor branşlarından sporcularla yapılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çeşitliliğin psikolojik beceri eğitimi konusunun spor psikolojisi alanındaki önemine ve farklı branşlarda bilinirliğine dair olumlu bir durum olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca farklı branşlarda, farklı yaşlardan geniş yaş aralığını kapsayan bu programların müdahalede bulunduğu konular incelendiğinde; spor dallarına veya yaşlara bakılmaksızın, sporcuların benzer zihinsel süreçlerine temas edilmeye çalışıldığı görülmektedir. Bu yönüyle çalışmalar detaylı olarak incelendiğinde araştırma kapsamına alınan çalışmalarda ağırlıklı olarak 'hedef belirleme çalışmaları', 'imgeleme çalışmaları', 'içsel konuşma çalışmaları', 'gevşeme çalışmaları', 'kaygı çalışmaları', 'konsanstrasyon çalışmaları'na yer verildiği görülmektedir. Çalışmaların içerikleri incelendiğinde çalışmaların bireyde bilişsel alanda bir değişim oluşturmayı hedeflediği görülmektedir. Belirli bir sürede, belirli kazanımları edindirmeyi hedefleyen bu çalışmaların öğrenmeye dayalı olarak tasarlanmış olduğu görülmektedir. Bunun sebeplerinden birinin çalışmalarda oturumların sayısının ve süresinin kısıtlı olması olarak düşünülebilir. Sarı, Onbaşı, Karakuş'un (2022) araştırma sonuçlarında; duygusal zeka ile psikolojik becerilerin hedef belirleme, özgüven, kararlılık, rahatlama, canlandırma, odaklanma, hayal gücü, zihinde canlandırma ve mücadele planı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik becerileri geliştirme programların duygusal zeka üzerinde de etkili olabileceği görülmektedir. Bu programların içerikleri literatürdeki diğer çalışmalarda incelenmeye devam edilmiştir. Araştırmalardan birkaçı örnek olarak verilmiştir. Afacan ve arkadaşları (2020) psikolojik beceri geliştirme programlarının takımdaşlık, stres, motivasyon, kendini kontrol, iletişim, özgüven, profesyonellik, hedef tespiti ve konsanstrasyon gibi bilgi ve becerileri içerdiklerini belirtmiştir. Öner (2018) psikolojik beceri geliştirme programlarının stres yönetimi, hedef belirleme,



dikkat ve konsantrasyon yönetimi, uyarılmışlık kontrolü, psiko-enerji yönetimi, imgeleme, özgüveni yapılandırma, öz farkındalığın geliştirilmesi, düşünce yönetimi, liderlik, iletişim ve motivasyon yönetimi vb.konuları içerdiğini belirtmiştir. Güvendi, Türksoy, Güçlü, Konter (2018) psikolojik beceri çalışmalarının imgeleme, hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon, gevşeme teknikleri, olumlu konuşma vb. çalışmalarını kapsadığını söylemişlerdir.

Sayfa | 80

Araştırma kapsamında müdahale programlarının oturumları detaylı şekilde incelenmiş ve uygulanan müdahale programlarının başlangıcında programa dair bilgiler verildiği görülmüştür (Afacan, 2019; Ballıkaya, 2020; Yıldırım, 2021; Metan, 2022). Bu bağlamda deneyin iç geçerliliğini sarsan durumlar oluşabileceği düşünülmüştür. Bunlardan biri Orne (1962) tarafından yıllar önce ortaya konulmuş olan 'Deney Koşulları Etkisi' (*Demand Characteristics Effect*) olmuştur. Bu durum kısaca; katılımcıların, araştırmacının neyi araştırdığını ya da neyi bulmayı umduğunun ve katılımcıların nasıl davranmasının beklendiğinin farkında olmasını ifade eder (McCambridge ve ark., 2012). Özellikle deneklerin ne beklenildiği veya deneycinin amaçlarını anlama konusunda bazı ipuçlarını algıladığı durumlarda, deney ortamının deneklerin davranışlarını yönlendirmesi olarak ifade edilebilir. Bu durumda yukarıda bahsedilen deneysel çalışmalarda; araştırmacının, müdahale programının başında deneklerle programa dair bilgileri paylaşması ve deneklerin programın amacı yönünde istenilen davranışlar göstermeye yönelmiş olabilecekleri şeklinde yorumlanmıştır.

Müdahale programlarında kullanılan yöntem ve teknikler incelendiğinde Orhan (2023)'ün çalışmasında her oturumda "o haftaki konu hakkında bilgilendirme, görsel materyallerin izlenmesi ve tartışma" şeklinde bir strateji izlendiği görülmektedir. Afacan (2019) oturumlarını yoğunlukla, o haftaki konu hakkında bilgilendirmeye yönelik konu anlatımı yapma, sonrasında beraber davranış veya durum listesini çıkarma ve sonrasında tartışma şeklinde planlamıştır. Ballıkaya (2020) oturum planını, o haftaki temanın önemi ve faydaları hakkında bilgilendirme yapma, sonrasında bu temayla ilgili pratik yapma şeklinde açıklamıştır. Yıldırım (2021) oturumlarını; konularla ilgili bilgilendirmeler yapma, konunun önemi ve sporcuya katacağı faydalar hakkında konuşma, pratikler yapma, sporcularla beraber sorgulamalar ve tartışmalar yapma, videolar izleme ve programın sonunda oturum dışında pratikler yapma gibi yöntemlerden yararlanarak zenginleştirmeye çalışmıştır. Metan (2022) çalışmasında kavramsal anlatımlar yapmış ve buna ek olarak katılımcıların özyeterlilik düzeylerini arttırmak için grup oyunları oynattığını, ayrıca oturum konularına yönelik uygulamalar da yaptığını belirtmiştir. Müdahale programlarının psikoeğitim grubu özellikleri taşıyor olması, eğitsel bir yönelimle beceri geliştirmeyi hedeflemesi ve denekler üzerinde öğretim ile davranış değişikliği oluşturmayı amaçlıyor olması dikkate alındığında, kullanılacak öğretim yöntem ve stratejilerinin çeşitliliğinin önem arz ettiği düşünülmektedir (Geroski ve Kraus, 2002; Jacobs ve ark., 2006). Derleme araştırmasında incelenen çalışmaların, çeşitli öğretim yöntem ve tekniklerini ele aldığı görülmektedir. Zengin yöntem ve teknik çeşitliliği ile sporcuların programlardan daha çok fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Altı çalışmadan yalnız ikisi (Yıldırım, 2021; Orhan, 2023) görsel materyallerle içerik zenginleştirirken, yalnız bir çalışmada (Metan, 2022) gruptaki sporcular kendi aralarında etkileşimli uygulama yapılmıştır. Ayrıca Yıldırım (2021) çalışmasını Life Kinetik uygulamasıyla ve farklı yer ve zamanlarda yaptığı ek uygulamalarla da desteklemiştir. Diğer öğretim yöntem ve tekniklerinden drama, rol oynama, gözlem gibi teknikler de çalışmalarda kullanılacak öğretim teknikleri olabilir.





*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Sayfa | 81

Müdahale programları etkililiklerine göre değerlendirildiğinde, Urfa ve Aşçı'nın 2018 yılında yaptığı çalışma sonucunda deney ve kontrol grubundaki sporcuların somatik kaygı ve endişe puanlarında farklılık görülmemiştir. Benzer sonuçların Wolfram ve Micklewrightin 2011'deki, Morgan'ın 2006'daki ve Özçelik'in 2002'de yaptığı çalışmalarda da bulunduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda deney grubunda yer alan futbolcuların özsaygı düzeylerinde anlamlı artış gözlenmiştir. Weinberg ve Gould (2015), sporcuların özsaygı düzeyini artırıcı çalışmaların bazılarının; sporcuların başarılı olduğu anları düşünmeleri, hayal etmeleri, olumlu düşünmeleri, hedef belirlemeleri ve belirlenen hedefler doğrultusunda sürekli çalışmaları olduğunu söylemiştir. Araştırma sonucunda deney grubuna ait sporcuların seçici dikkat ve konsantrasyon puanlarında anlamlı gelişme görülmüştür. Sheard ve Golby (2006), de Guast (2013), Noh ve diğ. (2007) ve Hanrahan (1995) bu çalışmaya benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Araştırma sonucunda sporcuların şut isabet puanlarında gelişme görülmemiştir. Urfa ve Aşçı çalışmanın sonunda araştırmaya dair görüşlerini belirtmişlerdir. Bu görüşler deney ve kontrol grubundaki sporcuların 16 ve 17 yaşlarında olduğu göz önünde bulundurularak 10 haftalık psikoeğitim süresinin kısa olduğudur. Gelecekte planlanacak programlara yönelik olarak öneride bulunmaktadır ve süreyi bir sezona yaymayı veya kısa sürede yapılan uygulamalarda az sayıda hedef beceri ele alınması gerektiğini söylemektedirler. Bu konuda Konter (2003), sporda Psikolojik Beceri Antrenmanı çalışmaları için, takım ve spor insanlarıyla en az 9 ay ve bazen 2 veya 3 yıl kadar uzun dönemli çalışmalar yapılması gerektiğini belirtmektedir.

Afacan (2019)'ın araştırmasının sonucunda uyguladığı Psikolojik Beceri Antrenmanının (PBA) futbol hakemlerinin özgüven seviyelerini geliştirdiğini ve kaygı seviyelerini azalttığını ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda yalnızca futbol hakemlerinin tükenmişlik seviyelerinde herhangi bir değişiklik olmadığını belirtmiştir. Afacan (2019) araştırmasında futbol hakemleriyle yapılan çalışmaların oldukça az olduğunu belirtmiştir. Yapmış olduğu çalışmanın bu alanda önemli ipuçları sunabileceğini belirtmiştir. Afacan, araştırmacıları bu alanda çalışma yapmaya davet etmektedir. Alanyazında bu konuyla ilgili çeşitli çalışmalar yer almaktadır. Örneğin Schweizer, Plessner, Kahlert, Brand (2011) Almaya'da futbol hakemlerinin kararlarını geliştirmek için video tabanlı bir çevrimiçi eğitim aracı (SET, for Schiedsrichter-Entscheidungs-Training, Almanca) geliştirilmiştir. Araştırmacılar; temas durumlarında hakemlerin karar vermelerinin esas olarak sezgisel işleme dayandığını varsaydıklarını belirtmektedir. Sezgisel karar verme sürecini geliştirmek için de hakemlerin geri bildirim almalarının önemli olduğunu belirtmişlerdir. SET kapsamında hakemler videolar izlemiş, kararlar vermiş ve geri bildirimler almıştır. Araştırma sonucunda kararların doğruluğu hakkında daha fazla açıklama yapılmadan anında verilen geribildirim, karar doğruluğunu artırmak için yeterli olmuştur. Bir başka örnekte Chien, Hsu, Ting, Wu (2014) Tayvan'da hakemlerle yapılan bir başka çalışmada psikolojik beceri eğitimi ve hakemlik performansına dayalı spor eğitimi davranışının etkisi araştırmıştır. Deney sürecinde hakemler eğitim almıştır. Bu eğitim, rasyonel duygusal terapi, kendi kendine konuşma, olumsuz düşünmeyi bırakma, öz farkındalık ve nefes kontrolünü içermiştir. Araştırma sonucunda hakemlerin konsantrasyon seviyeleri ve özgüven seviyelerinde artış görülmüş, kaygı seviyelerinde ise azalma kaydedilmiştir. Futbol hakemleri ile yapılan bir başka çalışmada ise Mudian, Asmawi, Rihatno, Lanos, Elisyah, Aji, (2021) psikolojik beceri eğitiminin uygulanması ve fiziksel uygunluk düzeyinin hakem performansına etkisini incelemiştir. Araştırmanın bulguları; psikolojik beceri eğitiminin, hem gevşeme, hem imgeleme, hem de imgeleme-gevşeme ve fiziksel uygunluk kombinasyonunun, hakemin maç yönetme performansı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir.



Ballıkaya'nın 2020'deki çalışmasında uygulanan PBA sonucunda 12 haftalık PBA'nın liseli kadın voleybolcuların antrenman imgeleme boyutu haricinde sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve performans stratejileri (hedef belirleme, yarışma imgeleme, gevşeme ve kendi kendine konuşma) üzerinde farklılık yaratmadığı görülmektedir. Benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Klien, 2012; Skvarla ve Clement, 2019; Walter, 2019). Urfa ve Aşçı'nın çalışmalarının sonunda belirttikleri üzere Ballıkaya da bu sonucun PBA oturumlarının sınırlı süreleri sebebiyle olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca sporcuların kişilik özelliklerinin ve performans seviyelerinin de farklı olmasının bu sonuç üzerinde etkisi olabileceğini vurgulamıştır. Kendisi de bu konuda yapılacak gelecek çalışmaların aydınlatıcı olacağını belirtmiştir.

Yıldırım (2021) çalışmasında hokey sporcularıyla Life Kinetik Antrenmanları yaptığı bir deney grubu ve Psikolojik Beceri Antrenmanı yaptığı bir deney grubu oluşturmuştur. Çalışmalarını bu doğrultuda yapmıştır. Life Kinetik Antrenmanının sonuçlarına bakıldığında sporcuların özgüven düzeylerinde bir farklılaşma olmadığı, öğrenmeye açıklık açısından anlamlı bir farklılaşma görüldüğü, dikkat düzeylerinde artış olduğu, hokey becerilerini arttırmada da olumlu yönde farklılaşma olduğu belirtilmiştir. Psikolojik Beceri Antrenmanı grubuyla yapılan çalışmanın sonucunda ise özgüven düzeylerinde artış gözlemlenmiştir. Güven, başarı motivasyonu, konsantrasyon, hedef belirleme, mental hazırlık becerileri ve hokey becerilerinde olumlu yönde farklılaşma olduğu belirtilmiştir. Benzer sonuçlara ulaşan çalışmalardan Miçooğulları (2013), Navaneethan ve Rajan (2010), Mamassis ve Doganis'in (2014) çalışmaları incelendiği zaman tenis, basketbol ve voleybol gibi branşlarda uygulanan psikolojik beceri antrenmanlarının çalışmaya katılan sporcularda öz güveni arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır, bu sonuçlar hokey sporu ile uğraşan sporculara uygulanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanlarının özgüveni yükselttiği sonucunu desteklemektedir. Golfçülerle yapılmış bir çalışmada (Yazıcılar Özçelik, 2012) mental hazırlık becerisi, tekvandocularla yapılmış bir çalışmada başarı motivasyonu, güven, hedef belirleme becerileri Yıldırım (2021)'in çalışmasını destekler şekilde farklılaşmıştır.

Metan (2022), araştırma sonucunda geliştirilmek istenen beceriyi kazanmaya yetecek süre boyunca ve iyi yapılandırılmış bir psikolojik beceri antrenmanı ile sporcuların psikolojik becerilerini geliştirdiğini bulmuştur. Ayrıca çalışmanın sportif başarıyı (araştırma özelinde isabetli atış sayısı) da artırdığına ve sporculara olumlu geri bildirim bu gelişimi daha da ileriye taşıdığını bulmuştur. Bu sonuca ulaşmasında uygulayıcının ve takım antrenörünün sporcularla kurduğu ilişkinin de önemine vurgu yapmıştır. Sporcuların uygulamaların etkililiğine inanarak katılım sağlamlarının ve takım sargınlığının yüksek düzeyde oluşunun da sonuçları olumlu yönde etkilemiş olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca daha az deneyimli ve yaşı daha küçük olan sporcuların uygulamalardan etkilenmeye daha açık olduğunu gösteriyor olabileceğini belirtmiştir. Bu öneriye zıt sonuçlar elde eden çalışmalara da rastlanmaktadır (Aşçı ve Gökmen, 1995). Weinberg ve Comar (1994) Psikolojik beceri antrenmanlarının araştırıldığı 45 çalışmayı incelemiştir. Bu çalışmalardan %85'inde psikolojik beceri antrenmanlarının performans artışına etkisi olduğunu ortaya konmuş. Ancak çalışmaların yalnız 20'sinin nedensellik koşulu sağlanmaktadır. Bu durumda performans artışının sebebi tam olarak ortaya konmuş değildir. Başka bir derleme çalışmasında ise Moore (2003) psikolojik beceri antrenmanı ile ilgili 97 çalışmayı gözden geçirmiştir. Bu çalışmaların %50'ye yakınında nedensellik koşullarının sağlanmadığı ortaya konmuştur. Ancak yapılan bazı çalışmalarda bu durumun tersine psikolojik beceri eğitim programı veya psikolojik beceri antrenmanına tabii tutulan sporcuların sportif başarılarının arttığı da görülmüştür

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

(Horn ve ark., 2011; Vealey, 2007; Weinberg ve Gould, 2015; Blakeslee ve Goff, 2007; Bachouse ve ark.,2019). Metan'ın (2022) çalışması da bu sonuçlarla uyumludur.

Orhan (2023), çalışmasında 8 haftalık psikolojik beceri antrenmanı sonucunda nicel bulgularda futbolcuların istatistiksel olarak içsel konuşma becerilerinin arttığını saptamıştır. Zihinsel dayanıklılık becerilerinde istatistiksel olarak farklılaşma bulunamamıştır. Bu durum literatürdeki pek çok çalışma ile uyumsuzdur (Gucciardi, Gordon, Dimmock, 2009; Mleziva, 2014; Miçoğulları ve Ekmekçi, 2017; Skvarla, Clement, 2019; Beşler, 2020). Nitel bulgularda ise futbolcuların içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerinin geliştiğine dair bulgular bulunmaktadır. Bu durumda, sporcuların psikolojik beceri antrenmanlarından edindiklerinin, sporcuların kişisel yaşamlarında faydalandıkları birer kazanım olarak nitel bulgulara yansıdığı düşünülebilir. Nicel verilerdeki değişimin gerçekleşmesi araştırmadan belirli bir zaman geçtikten sonra yapılan bir ölçümde ortaya çıkabilir. İlgili literatür dikkate alındığında içsel konuşmanın hem performans hem de diğer psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkisi olan çalışmalar mevcuttur (Johnson, Hyrcenko, Johnson, Halas, 2004; Kulak, 2020; Zourbanos, 2013). Buradan hareketle bu araştırma bulgularının literatürle desteklendiği söylenebilir. Ayrıca araştırmacı yapılan uygulamalarda kulüp yöneticileri ve teknik direktörün desteğini almanın önemini vurgulamıştır. Diğer araştırmalara benzer şekilde Orhan (2023) da daha uzun süreli PBA uygulamalarının daha etkili sonuçlar ortaya koyabileceğini belirtmiştir. Ayrıca antrenörlerin de bu konuda eğitilmesini, sonucunda kendilerinin de bu süreci deneyimleyip, sonrasında kendi sporcularına uygulamalarını önermiştir. Bu duruma benzer bir şekilde Sharp, Woodcock, Holland, Cumming ve Duda (2013)'nin araştırmasında sporcular ve antrenörlerin Psikolojik beceri antrenman yöntemleri hakkında daha fazla bilgi ve anlayış geliştirmesinin önemli olduğu saptanmıştır. Öner (2018) ise alanın uzmanları dışındaki bireyler tarafından yapılan uygulamaların spor psikoloğu veya psikolojik performans danışmanı tarafından denetlenmesi gerektiğini belirtmektedir.

Araştırmaların bulgularına bakıldığında uygulamaların sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmek ve duygusal bakımdan da yol almaları açısından destekleyici olduğu görülmektedir. Spor bilimleri fakültelerinde hem spor yöneticilerini hem de aday eğitimcileri Psikolojik Beceri çalışmaları uygulamaları konusunda eğitmek ve antrenörlük eğitimlerinde antrenörleri bu konuda yetkinleştirmeye yönelik çalışmaların olması önem arz etmektedir. Uygulamaların etkililiği göz önünde bulundurularak sporcuların eğitim sürecine Psikolojik Beceri müdahale programlarını da dahil etmek ve bunun için gerekli sürenin eğitim müfredatına katılması araştırmacılar tarafından önerilmektedir.

Sonuç olarak çalışmaların içerikleri, uygulama şekilleri ve çalışmaların sonucundaki bulgular göz önüne alındığında; spor alanında yapılmış olan müdahale programlarının, kişilerin sportif becerilerine ve gösterdikleri performansa yönelik olarak ortaya koydukları çabayı destekleyici nitelikte, olumlu sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Bu doğrultuda bu çalışmaların farklı alanlarda da uygulanması önerilmektedir. Araştırmacı, bu derleme çalışması sonucunda, gelecek çalışmalara yönelik olarak, farklı yaş kategorilerinde ve branşlarda sporcularla çalışan uzmanların yaptıkları çalışmaları, Spor Psikolojisi alanında yurt içi literatürün de zenginleşebilmesi ve çeşitlenebilmesi adına yayına dönüştürmelerini önermektedir. Bu sayede ülkemizde Spor Psikolojisi alanında çalışan ve sporcuları psikolojik açıdan da geliştirebilen uzmanlara olan ihtiyaç federasyon görevlileri, spor yöneticileri ve antrenörler tarafından daha objektif bir şekilde fark edilebilecektir. Buna ek olarak da bu alanda yapılan uygulamaların niteliği de yapılan çalışmaların sayısı arttıkça gelişecektir. Çeşitli branşlarda ve kulüplerde, sporcularla yapılan

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 15 (1), 57-88.*

DOI. 10.51460/baebd.1379093



psikolojik çalışmaların sonuçlarına dair kanıtlanabilirliğin ve hesap verilebilirliğin artması; karar vericilerin de uzmanlarımızın bu alanda sarf ettiği çabanın sonuçlarını makul standartlarda değerlendirebilmesini sağlayacaktır. Ülkemizde spor psikolojisi çalışmaları alanında toplam kalitenin yükseltilmesi adına her uzmanın eğitimlerine devam etmesi ve yaptığı çalışmaları bilimsel verilerle ortaya koyabilmesi oldukça değerlidir.

### **Araştırmanın sınırlılıkları**

Sistemik derleme araştırmaları, çok sayıda kaynağın titizlikle incelenmesi ve analiz edilmesini gerektiren araştırma yöntemlerinden biridir. Ne var ki bu tür araştırmaların bazı sınırlılıkları vardır. Araştırmacı tarafından yapılmış olan bu çalışmanın da sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar biri 2018-2023 yılları arasında yapılmış olan Türkçe dilindeki belirli veritabanları (DergiPark, YÖK Tez Merkezi, Google Scholar) kullanılarak elde edilmiş çalışmaları incelemesidir. Bu yöntemler izlenerek elde edilmiş çalışmalardan da programın içeriğine yer verilmiş olan çalışmaların seçilmesi ve bulunan çalışmalardan yalnız deneysel veya yarı deneysel çalışmaların araştırma kapsamına alınması incelenen araştırma yelpazesini oldukça daraltmaktadır. Tüm bu kriterler sonucunda altı (6) çalışma bu araştırma kapsamında incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçların yorumlanmasında bu durumun dikkate alınması gerekmektedir.



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2024), 15 (1), 57-88.  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences*, (2024), 15 (1), 57-88.  
*Derleme Makale / Review Paper*

## Kaynakça

- Acharya, J., Morris, T. (2014). Psyching up and psyching down. In: *Papaioannou AG*, Hackfort D, editors. Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts. London: Routledge; p. 386–401.
- Afacan, E. (2019). *6 haftalık psikolojik beceri (mental) antrenmanının futbol hakemlerinin özgüven, kaygı ve mesleki tükenmişlik düzeylerine olan etkisi / The effect of 6-weeks psychological skill (mental) training on the football referees' self-confidence, anxiety, and professional burn-out levels*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Manisa.
- Afacan, E., Özçelik, İ. Y., Çobanoğlu, G. ve Hasırcı, S. (2020). Psikolojik beceri (mental) antrenmanında etik değerler, *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (2), 155-176.
- Aşçı, F. H. ve Gökmen, H., Bayan hentbolcularda yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, (1995), 6 (2), 38-47.
- Bachouse, S., Dohme, L. C., Piggott, D., ve Morgan, G., Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review, *The Sport Psychologist*, (2019), 33(4), 261-275. doi: 10.1123/tsp.2018-0014.
- Ballıkaya, E. (2020). *Psikolojik beceri antrenmanının liseli sporcularda sportif sorunlarla başa çıkma becerileri ve performans stratejileri üzerine etkisinin incelenmesi / Analyzing effects of the psychological skill training on the performance strategies and coping skills with sportive problems of high school athletes*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Mersin.
- Beşler, H. K. (2020). *Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Birrer, D., Röthlin, P. ve Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*. 3:235–46. doi:10.1007/s12671-012-0109-2.
- Blakeslee ML, Goff DM., The effects of a mental skills training package on equestrians. *The Sport Psychologist*. (2007), 21(3): p.288-301. doi:10.1123/TSP.21.3.288.
- Butler R. Performance profiling: Assessing the way forward. *Sports psychology in performance*. 1997:33-48.
- Chien, H. W., Hsu, Y. L., Ting, Y. S., & Wu, C. T. (2014). Leisure behavior in sports training on psychological skill and refereeing performance. *International Journal of Organizational Innovation*, 6(3).
- Chung, C.H. (1997). Psychological preparation for the best performance. *J. Korean Alliance Health Phys. Educ. Recreat. Dance*, 68, 4–9.
- De Guast, VDB., Golby, J., Van Wersch, A., d'Arripe- Longueville, F. (2013). Psychological skills training of an elite wheelchair water-skiing athlete: A single-case study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(4), 351- 372. 18. Dosil J.
- Durdubaş, D. (2020). *Bir sezon boyunca takım hedef belirleme yoluyla uygulanan takım oluşturma müdahalesinin takım sargınlığı ve motivasyonel iklim üzerine etkisinin belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi, Yayınlanmış Doktora Tezi.
- Gardner, FL., Moore, ZE. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Can Psychol*. 53:309–18. doi:10.1037/a0030220
- Geroski, A.M., Kraus, K.L. (2002). Process and content in school psychoeducational groups: Either, both or none?. *Journal for Specialists in Group Work*, 27(2), 233-245.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 4(2), 70-78. <https://doi.org/10.18826/useeabd.424017>

Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 57-88.  
DOI. 10.51460/baebd.1379093



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2024), 15 (1), 57-88.  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences*, (2024), 15 (1), 57-88.  
*Derleme Makale / Review Paper*

- Hanrahan SJ. (1995). Psychological skills training for competitive wheelchair and amputee athletes. *Australian Psychologist*, 30(2), 96-101.
- Hardy, L., Jones, G. ve Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. New York: Wiley
- Horn TS, Bloom P, Berglund KM, Packard S., Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for different types of coaching behavior. *The Sport Psychologist*, (2011), 25(2): 190-211. doi.org/10.1123/tsp.25.2.190.
- Jacobs, E.E., Masson, L.R., Harvill, R.L., (2006). *Group counseling strategies skills*. USA: Thomson.
- Johnson, J. J. M., Hrycaiko, D. W., Johnson, G. V., & Halas, J. M. (2004). Self-talk and female youth soccer performance. *Sport Psychologist*, 18(1), 44-59. https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.44
- Kim, E. J., Kang, H. W. ve Park, S. M. (2021). The effects of psychological skills training for archery players in korea: research synthesis Using Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2272.
- Klien, T. G., (2012). *Proactive coping, psychological skills, self-talk, coping self-efficacy and performance in collegiate baseball and softball athletes* (Publication No. 1518653) [Yüksek lisans tezi, Texax Üniversitesi]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Dokuz Eylül Yayınları, İzmir, s:6-51-69.
- Kulak, A. (2020). *İmgeleme ve içsel konuşma çalışmalarının amatör futbolcularda şut performansına etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Mersin.
- Mamassis G. Doganis G. The effects of a mental training program on juniors precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2004; 16(2): 118-137.
- McCambridge, J., de Bruin, M., Witton, J. (2012). The effects of demand characteristics on research participant behaviours in non-laboratory settings: A Systematic Review. *PLoS ONE* 7(6): e39116. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039116
- Metan, H. (2022). *Hentbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı ve geri bildirim özyeterlik inancına ve isabetli atışa etkisi / The effect of psychological skill training program and feedback on handball players self-efficacy beliefs and their shot accuracy*. Yayınlanmış Doktora Tezi. İstanbul.
- Metan, H. (2023, 12 Ağustos). *Eğitim*. Erişim Adresi: https://www.linkedin.com/in/dr-hakan-metan-a4024b5a
- Miçooğulları B. (2013). *Effects of 6 weeks psychological skill training on team cohesion, self-confidence & Anxiety: A case of youth basketball players*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, 2013.
- Miçooğulları, B. O., & Ekmekçi, R. (2017). Evaluation of a psychological skill training program on mental toughness and psychological wellbeing for professional soccer players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2312–2319. https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051222
- Mleziva, E. M. (2014). *Effects of a short term mental skills training program on mental toughness*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Northern Iowa, United States of America.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. ve Altman, DG. (2009). PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med*. 21;6(7):e1000097. doi: 10.1371/journal.pmed.1000097
- Moore, Z. E. (2003). Toward the development of an evidence-based practice of sport psychology: A structured qualitative study of performance enhancement interventions. (Publication No. 3108295) [Doktora tezi, La Salle Üniversitesi]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Morgan TK. (2006). *A season-long mental skills training program for collegiate volleyball players*. Doctoral dissertation. The University of Tennessee.
- Morris, T., Spittle, M. ve Watt, AP. (2005). *Imagery in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Mudian, D., Asmawi, M., Rihatno, T., Lanos, M. E. C., Elisyah, V., & Aji, T. (2021). Trend improving soccer professional referees performance in west java using psychological skill training and physical fitness. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 595-601.



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2024), 15 (1), 57-88.  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences*, (2024), 15 (1), 57-88.  
*Derleme Makale / Review Paper*

- Navaneethan B. Rajan R S. Effect of progressive muscle relaxation training on competitive anxiety of male inter-collegiate volleyball players. *The Shield-Research Journal of Physical Education and Sports Science*. 2010; 4(3): 161-164.
- Noh, YE., Morris, T., Andersen, MB. (2007). Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Research in Sports Medicine*, 15(1), 13-32.
- Orhan, S. (2023). *Profesyonel futbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programı uygulamasının içsel konuşma ve zihinsel dayanıklılık becerilerine etkisi / The effect of psychological skill training program for professional football players on self-talk and mental toughness*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Aksaray.
- Orne, M. T. (1962). On the social psychology of the psychological experiment: with particular reference to demand characteristics and their implications. *American Psychologist*, 17, 776-783.
- Öner, Ç. (2018). *Egzersiz psikolojisi*. [PDF belgesi]. <http://gavsispanel.gelisim.edu.tr> adresinden edinilmiştir.
- Özçelik İY. (2012). *Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Park, Y.M., Kim, H.B., Kim, H.G., Lim, H.S. ve Ji, J.C. (2013). A case study of training for University Freshman Golfers through sport counselling. *Korean J. Sport*, 11, 85-99.
- Röthlin, P., Birrer, D. ve Horvath, S. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychol* 4, 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>
- Sarı, İ., Onbaşı, S. İ. ve Karakaş, E. (2022). Duygusal Zekâ Psikolojik Beceriler İçin Önemli Mi? Sporcularda Psikolojik Beceriler ile Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.25307/jssr.979480>
- Schweizer, G., Plessner, H., Kahlert, D., & Brand, R. (2011). A video-based training method for improving soccer referees' intuitive decision-making skills. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(4), 429-442.
- Sharp, L. A., Woodcock, C., Holland, M. J. G., Cumming, J., & Duda, J. L. (2013). A qualitative evaluation of the effectiveness of a mental skills training program for youth athletes. *Sport Psychologist*, 27(3), 219-232. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.3.219>
- Sheard, M., Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169. 52. Slimani
- Skvarla, L. A., ve Clement, D. (2019). The delivery of a short-term psychological skills training program to college dance students: a pilot study examining coping skills and injuries. *Journal of Dance Medicine & Science*, 23(4), 159-166. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.23.4.159>
- Toros, T., Bayansalduz, M. ve Duvan, A. (2010). Sporda Hedef Belirlemenin Penaltı Atışları Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 165-171.
- Urfa, O., Aşçı, F. H. (2018). 10 Haftalık psikolojik beceri antrenman programının genç futbolcuların kaygı, özgüven, güdülenme, dikkat ve şut isabet oranı üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29 (3) , 131-146 . DOI: 10.17644/sbd.313892
- Van Raalte, J.L., Vincent, A. ve Brewer, B.W. (2015). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychol Sport Exerc*. 2016;22:139-48. doi:10.1016/j.psychsport. 08.004
- Vealey, R. (2007) *Mental skills training in sport*, handbook of sport psychology, John Wiley and Sons. Chichester. doi.org/10.1002/9781118270011.ch13.
- Walter, N., Nikoleizig, L., Alfermann, D., (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: an intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(148), 1-20.
- Weinberg, R., Comar, W.(1994). The effectiveness of psychological interventions in competitive sport, *Sports Med*, 18, 406-418, <https://doi.org/10.2165/00007256-199418060-00005>.
- Weinberg, R., Butt, J. (2014). Goal-setting and sport performance. In: *Papaioannou AG*, Hackfort D, editors. *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts*. London: Routledge; p. 343-55.
- Gül Filik, Y. S. ve Uz Baş, A. (2024). Sporda psikolojik becerilere yönelik uygulanan müdahale programlarının sistematik derlemesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 57-88. DOI. 10.51460/baebd.1379093



*Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2024), 15 (1), 57-88.*  
*Derleme Makale / Review Paper*

Sayfa | 88

- Weinberg, R., Gould, D. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri. (M Şahin, Z Koruç Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Weston, N.J., Greenlees, I.A., Thelwell R.C. (2010). Applied sport psychology consultant perceptions of the usefulness and impacts of performance profiling. *International Journal of Sport Psychology*. 41(4): 360.
- Widmeyer, W.N., Ducharme, K. (1997). Team building through team goal setting. *Journal of Applied Sport Psychology*. 9(1):97-113.
- Williams, J.M., Widmeyer, W.N. (1991). The cohesion-performance outcome relationship in a coactlng sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13(4):364-71.
- Wolfram, I.A., Micklewright, D. (2011). The effect of a mental training program on state anxiety and competitive dressage performance. *Journal of Veterinary Behavior: Clinical Applications and Research*, 6(5), 267-275.
- Yazıcılar Özçelik, İ. (2012). Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yıldırım, A. (2021). *Life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanlarının hokey beceri ve psikolojik değişkenler üzerine etkisinin incelenmesi* / Examining effects of life kinetics and psychological skill trainings on hockey skill and psychological variables. Yayınlanmış Doktora Tezi. Adana.
- Yıldız, H. (2020). *Taekwondo sporcularının psikolojik beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi.
- Zourbanos, N. (2013). The effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in novice undergraduate students. *Journal of Athletic Enhancement*, 02(04). <https://doi.org/10.4172/2324-9080.1000117>