

Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi

Aralık 2020

Yıl 10, Sayı 2, ss.155-176.

DOI: <https://doi.org/10.20493/birtop.738470>

Journal of Individual &amp; Society

December 2020

Year 10, Issue 2, pp.155-176.

Makale Türü: Araştırma makalesi

Geliş Tarihi: 16.05.2020

Kabul Tarihi: 22.12.2020

Article Type: Research article

Submitted: 16.05.2020

Accepted: 22.12.2020

Atf Bilgisi / Reference Information

AFACAN, E., ÖZÇELİK, İ. Y., ÇOBANOĞLU, G. ve HASIRCI, S. (2020).

Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanında Etik Değerler,

Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 10 (2), 155-176.

## PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANINDA ETİK DEĞERLER<sup>1</sup>

### ETHICAL VALUES IN PSYCHOLOGICAL SKILL (MENTAL) TRAINING

Ersin AFACAN<sup>2</sup>, İlknur Yazıcılar ÖZÇELİK<sup>3</sup>,  
Gökhan ÇOBANOĞLU<sup>4</sup>, Seyhan HASIRCI<sup>5</sup>

#### Öz

Bu çalışmada, psikolojik beceri (mental) antrenmanın ne olduğu, etik konusunun spordaki yeri ve psikolojik beceri (mental) antrenmandaki etik değerler konusunda bir farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden

- 1 Bu çalışma 21-24 Mart 2019 tarihinde Manisa' da düzenlenen, II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.
- 2 Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR, mentorersin@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-3382-4116
- 3 Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, AMASYA, ilknur.yazicilar@amasya.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-3259-7820
- 4 Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA, mgcobanoglu@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0001-8989-5916
- 5 Nişantaşı Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, İSTANBUL, dr.hasirci@t-online.de, ORCID ID: 0000-0003-4859-0479

derleme yöntemi kullanılarak spor psikolojisi ve ahlak felsefesi gibi farklı alanlarda literatür taraması yapılmıştır.

Psikolojik beceri antrenmanı, danışmanın kullandığı psikolojik yöntemler yardımıyla danışan konumundaki spor insanının davranışlarının sistematik olarak iyileştirilmesi, düzeltilmesi ve geliştirilmesidir. Bu süreçte danışmanın değerleri ile danışanın değerleri örtüştüğü zaman psikolojik beceri antrenmanın etkinliği ve faydası artmaktadır. Danışmanlık sürecinde uygun etik prosedürleri sürdürmek mental destek hizmetlerini sağlamanın doğasında vardır. Fakat psikoloji beceri antrenman uygulamasında etik düşünceler hakkında son yıllarda artan bir tartışma ortamı görülmektedir. Örneğin, psikolojik beceri antrenmanı konusuyla ilgili etik standartları, Amerikan Psikoloji Derneği'nin 2002'de yayımlanan bazı etik standartlarına dayandıran bilim insanları bulunmaktadır. Hâlbuki etik yani ahlak felsefesi; belirli yer ve zamana özgü olarak iyi davranışlarla kötü davranışların kurallarını belirleyen bir felsefe dalıdır. Bu nedenle etik uygulama; psikoloji, spor ve egzersiz psikolojisi uygulayıcılarının bir alanı olarak kabul edilmektedir.

Etik yani ahlaki davranışlar sayesinde danışmanlar, danışan spor insanını çeşitli zararlardan korumak için girişimde bulunurlar. Bu çalışmanın amacı, yukarıda kısaca özetlenen bilgiler doğrultusunda psikolojik beceri antrenmanı ile etik değerler arasındaki bağlantıyı açıklamaya çalışmaktır. Dolayısıyla bu çalışmanın psikolojik beceri antrenmanı ile etik konusu arasındaki ilişkiyi çeşitli açılardan açıklama konusunda başka araştırmalara örnek ve teşvik edici olacağı tahmin edilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik beceri (mental) antrenmanı, etik, değer.

### **Abstract**

In this study, it is aimed to raise awareness about what psychological skill training is, the place of ethics in sports and ethical values in psychological skill training. This study has compiled data from different sources such as sports psychology as well as the moral philosophy.

Psychological skill training is the systematic enhancement, justification and improvement of the behaviours of the sportsman in the position of the consultant with the help of the psychological methods used by the consultant. Within this process, when the values of the consultant match with the values of the client, the effectiveness as well as the benefit of psychological (mental) skill training effectiveness is increasing. Maintaining appropriate ethical procedures during the counselling process is inherent in providing mental support services. However, there has been a growing discussion on ethical considerations in recent years about psychological skills training. For instance, there are scientists basing on the ethical standards related with the psychological skills practice on the basis of some ethical standards published by the American Psychological Association in 2002. However, ethics (moral philosophy); is the branch of philosophy that determines the rules of good and bad behaviours in a specific place and time. Therefore, ethical practice; psychology, sports and exercise are considered as an area of psychology practitioners. With ethical in other words with moral behaviours, counsellors attempt to protect the mentee from various damages. The aim of the study is to explain the relationship between psychological (mental) skills training with the ethical values in line with the information briefly summarized above. In addition, we believe that this study would be an example to other researches in explaining the relationship between psychological( mental) skills training and ethics.

**Key words:** Psychological skill (mental) training, ethics, moral value

## GİRİŞ

Spor sözcüğünün kökeni Latince'ye dayanmaktadır. Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak, eğlenmek, hoş vakit geçirmek ve oyalanmak anlamına gelen Disportare, Desportare veya İsportus kelimelerinden doğmuştur (Voigt;1998,86). "Sport" kelimesi Türkçe'ye de "Spor" olarak geçmiştir.

Sporun felsefi açıdan iki temel tartışma konusu vardır: Birincisi, spor ve spor ile ilgili insan hareketlerinin doğası, bu hareketlerin tanımlanması, kavramsallaştırılması ve yorumlanması, ikincisi ise sporda etik ile ilgili olan konulardır. Özellikle yarışma etiği ve doping gibi performans arttırıcı araç ve metotların kullanımı bu konulardan bazılarıdır (Loland ve McNamee;2014,40). Dolayısıyla etik kavramı, gündelik yaşantının her alanında olduğu gibi sportif alanda da her geçen gün yer edinmekte ve tartışılmaktadır. Çünkü insanlar spor yaşamının içinde eğlenip, oyalanıp, hoş vakit geçirirken bazı etik ilkelere uymak zorundadır ki bu eğlenme, oyalanma ve hoş vakit geçirme amaçları yerini bulsun. Bu nedenle spor olgusunun temelinde yer alması gereken etik ilkelere bağlı erdemli insan sayısı ne kadar çok artarsa spor kültürü de o oranda gelişecektir. Bahsi geçen spor insanları, psikolojik beceri (mental) antrenman uygulamasında danışman ve danışan olarak isimlendirilmektedir.

1970’li yılların ortalarından itibaren spor psikolojisi, özellikle uygulama alanında gelişme göstermektedir. Pek çok spor takımında ve hatta milli takımlarda spor psikolojisinin uygulama alanlarıyla ilgilenen insanlar görev almaya başlamıştır. Bu insanların rolü, belli psikolojik becerilerin sporculara öğretilmesi olduğu kadar, danışmanlık yapmak şeklinde de olmaktadır. Bu görevlerin yerine getirilmesinde iki farklı alandan kişilerin bulunduğu görülmektedir. Bu alanlar psikoloji ve spor bilimleridir. Spor ortamında hangi alandan kişilerin olması gerektiği konusu, bundan birkaç yıl önce üzerinde tartışılan bir konu iken, günümüzde bu konuda belli bir görüş birliğine varıldığı söylenebilir. Bu görüş birliği, psikoloji ve spor bilimleri alanlarından birine üye olan kişinin diğer alandan da bazı temel bilgileri bilmesi gerektiğini içerir. Örneğin eğer kişi, spor bilimleri alanından ise bu kişinin gelişim, klinik, kişilik, etik, fizyolojik psikoloji, sosyoloji ve felsefe gibi konuları bilmesi istenirken psikoloji alanından olan kişinin ise motor gelişim, egzersiz fizyolojisi, spor sosyolojisi, spor pedagojisi, spor felsefesi gibi konuları bilmesi istenmektedir (Tiryaki;2000,5). Dolayısıyla sporda psikolojik beceri antrenmanı, multidisipliner bir çalışma alanıdır. Böyle olduğu için felsefenin bazı temel kavramları ile de doğrudan bağlantılıdır. Bu kavramlardan biri etik kavramıdır. Pek çok insan tarafından

ahlak ve etik kavramlarının karıştırıldığını ve bu bağlamda bu konu ile ilgili olarak bir kavram yanlışlığının kolayca yaşanabildiği gözlemlenmektedir. Bu çalışma, psikolojik beceri antrenmanı ile etik değerler arasındaki kararlılık gösteren ilişkileri saptama amacı taşıyan betimleme yöntemine dayanmaktadır.

## 1. ETİK

Günümüzde etik, çok önemli bir unsur olarak hayatımıza girmiştir. Çünkü nesillerdir devam eden belirli toplumsal doğruların geçerliliği artık tartışmaya açılmıştır. Böyle bir toplumsal yapıda temel etik ilkeleri için azami düzeyde bir uzlaşmaya gereksinim vardır (Erol;2020,2). Çünkü ahlaki göreceliğin yaygınlaşması ve özellikle Avrupa ile Amerika'daki yüksek öğrenim kurumları tarafından desteklenmesi, Batı dünyasına yirminci yüzyılın sonlarına doğru büyük bir karmaşa getirmiştir (Marinoff;2007,24). Bugün felsefenin karşılaştığı sorunlar yalnızca bilimlerin sorunsallığı değil, aynı zamanda kültürümüzün içine düştüğü bunalımdır. Bilim ve teknoloji alanlarındaki ilerlemeler toplumsal yaşamı da etkilemiş ve toplumsal yaşamdaki değişmeler değer alanını da sarsmaya başlamıştır (Akarsu;1994,11). Bu nedenle etik ve etik ilkeler konusunda sağlanacak toplumsal bir uzlaşma hayatın her alanında düzenin tam olarak sağlanması ve devam ettirilmesi açısından önemli ve gereklidir. Peki etik nedir?

Konu olarak özyapı denilen karakter ile ilgilenen felsefe dalına etik denir. Çünkü insanın sahip olduğu özelliklere ve yaptığı eylemlere ilişkin değer yargıları, ancak bir bütün olarak karaktere başvurulduğu zaman verilebilir. Etik ile ilgili araştırmaların temel konusu, tek tek erdem veya kötülükler değil, erdemli veya kötü karakterdir (Fromm;1994,42). Bu bağlamda belirli nesnelere ve bu nesnelere bağlı olduğu yasalar ile ilgili olan içerikli felsefe iki bölüme ayrılır. Çünkü nesnelere yasaları ya doğanın ya da özgürlüğün yasalarıdır. Doğa yasalarına ilişkin bilime fizik, özgürlük yasalarına ilişkin olana ise etik denir. Ayrıca, fizik bilimi doğa öğretisidir, etik ise ahlâk öğretisidir (Kant;2002,2). Etik yani ahlak felsefesi; belirli bir yer ve zamana özgü olarak iyi davranışlarla kötü

davranışların kurallarını belirleyen felsefe dalıdır. Etik aynı zamanda insanların gerek birbirlerine karşı, gerekse sosyal olaylara karşı sergiledikleri tutumları yönlendiren bir sosyal bilinçtir (Hançerlioğlu;1982,378). Etik, ahlak alanında kullanılan kavramları da inceler. İyinin ve doğrunun anlamını açıklar. Bir eylemi, iyi veya kötü yapan ölçütler üzerinde değerlendirmeler yapar. Bu değerlendirmeler sonucunda etik, ahlaki bakımdan doğru ve yanlış ile iyi ve kötünün ölçütlerini sunup bu ölçütleri haklı kılma ve temellendirme amacındadır (Cevizci;1999,18). Ahlaki açıdan bakıldığında insan, verdiği kararını düşünerek doğru diye temellendirmek ister. Bu manada insan, etik yönden iyi iradesinin ortaya çıkışı ile yanlıştan uzaklaşma amacıyla olabilir (Jaspers;1981,73). Dolayısıyla bir eylem belirli bir hedefi amaçladığı zaman veya bazı eylemler sonuçlarına bakılmaksızın, iyi ve kötü olarak kategorize edildiklerinde etik söz konusu olur (Russell;1995,64).

Köleci toplum düzeninde ortaya çıkan etik, başlangıçta felsefe kelimesi ile eşanlamlıydı. Felsefe yapmak, etik yani ahlak üzerine felsefe yapmak demektir. Böyle bir felsefe anlayışı Hint, Çin ve Eski Yunan medeniyetlerinde görülmüştür (Hançerlioğlu;1982,378). Felsefeyi mantık, fizik (metafizik) ve etik olarak üç bölüme ayıran ilk filozof Zenon'dur. Onun felsefesinin ağırlık merkezi etik üzerine olmuştur. Fiziği, ahlakı bilimsel olarak temellendirmek için gerekli saymış ve fiziği de, ahlakı da mantık ile desteklemeye çalışmıştır (Gökberk;2016,92). Ahlak anlamında kullanılan terimlerden biri moral kelimesidir. Fransızca morale ve İngilizce morals kelimeleri Latince'den alınmış olan mores (adet) kelimesinden türetilmiştir. Morale (moral) kelimesi, ahlaki yargılar anlamı taşımaktadır. Dolayısıyla etik (ethik) moral'in felsefesidir (Keklik;1987,231). Filozof Spinoza da kökeni akla dayalı olan ve yaşamamızdan gelen iyilik yapma arzusuna ahlak (Moralité) demiştir (Spinoza;2011,225) ki Amerikalı psikanalist ve psikiyatrist Irvin D. Yalom'a göre Spinoza'nın en önemli eseri olan Etik'in büyük çoğunluğu "tutkuların esaretinden kurtulma"ya adanmıştır (D.Yalom;2012,10). İnsan, tutkuların esaretinden kurtulduka etik temelinde bir sosyal bilinci geliştirmeye başlayabilir.

Etik temelinde gelişen sosyal bilinç, hayatı daha iyi yaşama konusunda yetkinliğe ulaşmak için insanlar adına bir kurallar bütünü oluşturur. Bu bütün içinde en genel ilkeler, genelde hayatın özünden; özelde ise insansal varoluştan çıkarılmaktadır (Fromm;1994,29). Örneğin sportif yaşamın gereklerini yerine getirmek için sporun özünü, bu özden ortaya çıkan kurallarını ve bu kuralların ortaya çıkış sebeplerini bilmek gerekir. Kurallara özen göstermek sporun özünü bilmek ve benimsemekle olur. Sporcular başta olmak üzere her spor insanı kendisini sportif yaşamın gereklerine ne kadar çok adarsa o kadar sporun kurallarını benimser, uyar ve uygular (Afacan;2019,30). Böylece genelde sporun özünden; özelde ise sportif yaşamın varoluştan hareketle spor etiği ile ilgili karakter temaları ortaya çıkar. Bu karakter temaları pek çok ahlaki eylemi kapsamaktadır.

Ahlaki eylemler, gündelik yaşam içinde her gün tekrarlanan ve iyi karakter örnekleri olarak bilinen dürüst olmak ve yalan söylememek, iyi hareket etmek, insanlara saygılı olmak, başkalarının hakkını almamak, insanlara yardım etmek gibi eylemlerdir (Tunalı;2010,111). Toplumun üstün değerlerinin dışı vurumu olan iyi karaktere, sporda eliyle gol atan bir futbolcunun bu durumu gidip hakeme söylemesi örnek olarak verilebilir. Kötü karaktere ise başkan ve yöneticilerin söz veremelerine rağmen sporcularına ödeme yapmamaları örnek olarak gösterilebilir (Afacan;2019,29). Hâlbuki günümüzde spor insanlarının çoğu, iyi ve kötü karakter konusunda derin düşünüyormuş gibi çok konuşur ama pratikte sergilenen hareketler bu düşüncenin tersini işaret eder. Çünkü derin düşünmek, sadece az sayıdaki doğuştan yetenekli insanlar için geçerlidir. Fakat sıradan bir sosyal dünya olan spor ortamında yaşayan, ahlaki olarak iyi ve değerli bir yaşam sürmeyi amaçlayan insanlar, Aristoteles'in harekete dayalı felsefesindeki derin düşünmeyi seçmek için bazı geçerli sebeplere sahip olabilirler (Ramsay;2005,12). Örneğin derin düşünmek, iyi ve değerli bir sportif yaşam sürmek isteyen spor insanlarının olay ve olgular arasındaki neden-sonuç ilişkisini daha iyi anlamasını ve kavramasını sağlar. Bu anlayış ve kavrayış spor insanlarının meslek ahlakını geliştirmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda sporda psikolojik beceri antrenmanının ve danışmanlığın spor

kültüründe saygınlığını ve itibarını arttırmanın en temel yolu etik ilkelerin benimsenmesi ve çalışmalarda uygulanmasından geçmektedir.

Ahlak, varlıklar içinde sadece insan için geçerlidir. Bu bağlamda etik, insanın seçimlerine ve davranışlarına yol gösteren bir değerler sistemi olarak hayatın her alanında geçerlidir (Rand;2009,12). Örneğin filozof Aristoteles için insan ilişkilerinde «altın orta»yı tutmak önemlidir. Kendisine göre ne korkak ne çılgınca atılğan olunmalıdır. Sadece cesur olmak gerekir. Çünkü cesaretin azı korkaklık, çoğu çılgınlıktır (Gaarder;1995,132). Bu nedenle günümüzde etik, insan haklarıyla ilgilidir. Evrensel olarak tanınabilir bir insan öznesinin var olduğunu ve bu öznenin bir anlamda doğasından kaynaklanan bazı haklara sahip olduğunu varsaymamız bekleniyor. Bu haklardan bazıları yaşama, kötü muamele görmeme, ifade, seyahat, seçimde oy kullanma gibi temel özgürlüklerden yararlanma hakkıdır. Bunlar geniş bir mutabakat sonucu ortaya çıkmış ve kanıtla gerek duymayan, apaçık haklardır. Böylelikle etik, bu hakları sorun edinme ve bunlara saygı gösterilmesini sağlama meselesi olarak gösterilmektedir (Badiou;2013,21). Modern toplumlardaki hayatı ele aldığımızda ahlak kurallarının başında, meslek ahlakı gelmektedir. Meslek ahlakının gelişmesinin bir sonucu olarak kişiler, işlerini en iyi şekilde yapmak konusunda hassas olurlar. Meslek ahlakı gelişmiş bireyler, kalitesiz iş ve ürünlere izin vermez iken meslek ahlakına uygun tavır ve davranışta bulunmayan kişilere gerekli uyarı veya cezayı da verirler. Meslek ahlakının sağlanması için devletin, işletmelerin, kişilerin veya kuruluşların da böylece sorumluluk aldıkları görülmektedir (Genç;1998,3). Aynı durum sporda psikolojik beceri antrenmanı olan mental destek çalışmalarında da geçerlidir. Danışmanlık sürecine uymayan tutumlar sergileyen danışman veya danışan bir şekilde bu süreci olumsuz etkilemektedir. Özellikle danışmanlar, meslek ahlakına uymayan tutumlardan uzak durarak danışmanlık sürecinin olabildiğince verimli olmasını sağlamak konusunda hassas olmalıdır. Böylece danışman tarafından etik ilkelerin özenle uygulanması ve danışanlarla paylaşılması psikolojik beceri antrenmanı sürecinde verimliliğin artmasına katkı sağlayacaktır.



Meslek ahlakını doğrudan etkileyen etik konulardan biri, değer felsefesi yani aksiyolojidir. Bilimin ele almadığı iyi-kötü, güzel-çirkin gibi değerleri ele aldığı için (Arslan;2012,35) değer felsefesi olarak isimlendirilen bu felsefe; değer in doğasına, ölçütlerine ve metafiziksel statüsüne ilişkin araştırmalardan meydana gelen değer teorisi olarak tanımlanmaktadır (Cevizci;1999,203). Filozof Kant'a göre bir eylemi ödev olduğu için yapıyorsak ve herhangi bir eğilim değil de ödev o eylemimizi belirleyen ve bizi o eylemi yapmaya yönelten unursa bu eylemin ahlakça bir değeri var demektir (Akarsu;1994,42). Sonuç olarak insan bir değerler dünyası içinde doğar ve yaşar. Hayatın hangi yaşam alanı olursa olsun (eğitim, spor, aile gibi), değerler ile değerlerin taşıyıcısı olan insan arasında doğrudan ve sıkı bir ilişki bulunmaktadır.

Filozof Nietzsche'ye göre insanlar, bencilce olmayan davranışları ile övgüye layık görülürler. Onlara yaptıkları davranışlara yönelik olarak iyi denir ve yaptıkları gerekli işlerdir. Fakat sonra insanlar bu övgünün nasıl başladığını unuturlar. Geleneklere göre bencilce olmayan davranışlar her zaman övgü almıştır ve insanlar onları iyi olarak kabul etmiştir (Nietzsche;2018,18). Buna göre insan değer üreten bir varlıktır. Dolayısıyla psikolojik beceri antrenmanın spor insanları için taşıdığı değer in özünün ne olduğu, bu değer in nasıl ölçüldüğü ve standartlar getirmede mantıksal unsurların kullanılışı da etik ve kişiler arası ahlak sahası için önemli konulardır.

Kişiler arası ahlâk sahası, bir değer sahası olmadan önce bir varlık sahasıdır. Buna ahlâki mana sahası da diyebiliriz. İnsanla insanın ilişkisi ancak böyle bir saha içinde bir düzen meydana getirebilir. Komşuluklar, akrabalıklar, iş ve işlemler, derin ilgiler, etki izlenimleri şekillerinde görünen bütün sosyal ilişkiler böyle bir saha içinde gerçekleşmektedir. İnsan, manevi (sprituel) bir varlık olduğu için kendisini asla tek başına göz önüne alamaz: Görmek ve dinlemek, ona etrafında insanlardan ibaret bir dünya açar (Ülken;1958,192). Bu insanlardan ibaret kişiler arası dünyada dostluk önemli bir yer tutar. Latin asıllı Romalı devlet adamı ve düşünür Cicero'ya göre dostluğun sınırlarını çizirken dostların ahlaki tertemiz olmalı ve aralarında her konuda, düşüncelerinde,

isteklerinde tam bir anlaşma olmalıdır (Cicero;2015,15). Sportif alanda psikolojik beceri antrenmanı da bir ahlak sahası olan eğitim çalışmasıdır. Çünkü bu çalışma insan merkezlidir. Bu nedenle etik açıdan değerlendirilmesi gerekir.

## **2. PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANI**

Psikolojik beceri antrenmanı, psikolojik yöntemler yardımıyla davranışların sistematik olarak iyileştirilmesi, düzeltilmesi ve geliştirilmesidir (Hasırcı ve arkadaşları;2018,21). Sonuç itibariyle spor, sadece fiziksel bir uğraşı ve oyun değil, aynı zamanda zihinsel bir uğraşı ve zihinsel bir oyundur.

Psikolojik beceri antrenmanı, uygulamalı spor psikolojisinin içinde yer alır. Spor insanların duygusal, zihinsel ve davranışsal açıdan gelişimini hedefler (Afacan;2019,3). Sporcuların zihinsel (mental) açıdan gelişimleri için faydalı olabilecek psikolojik beceri antrenmanı çalışmaları takımdaşlık, stres, motivasyon, kendini kontrol, iletişim, özgüven, profesyonellik, hedef tespiti ve konsantrasyon gibi bilgi ve becerileri içermektedir.

Sporcular, psikolojik beceri antrenmanı tekniklerini kullanıp zihinsel, bedensel ve duygusal olarak tamamen hazırlanıp yarışmalarda ve maçlarda gerçekleşen olaylar karşısında daha çok kontrol kazanabilir (Porter;2003,1). Çünkü psikolojik beceri antrenmanı, zihinsel beceriler üzerine yapılan bir çalışma olduğu için sporcular başta olmak üzere her spor insanının performansını etkileyebilecek düşüncelerini doğru şekilde değerlendirmesinde yardımcı olur. Bu bağlamda mental eğitim, spor insanının daha iyi olma ve daha iyisini sergileme konusundaki isteğinin bir dışavurumudur.

Spor psikolojisinin uygulama kısmı olan psikolojik beceri antrenmanı bir tedavi ve iyileştirme değil, bir eğitim sürecidir. Tedaviyi, klinik psikoloji ve psikiyatri yapar. Eğitim, kişiye bilgi ve yeteneklerini daha iyi kullanma özelliği kazandırır. Dolayısıyla psikolojik beceri antrenmanı, sporcuların teknik ve taktik kapasitelerini yükseltirken aynı

zamanda eksik ve yanlış eğitimden kaynaklanan hatalarını düzeltmeye de imkân verir. Böylelikle sporcuların performanslarını olumsuz etkileyen kişilik kusurları ve kişilik özellikleri, psikolojik beceri antrenmanı uygulamaları ile düzeltilebilir (Başer;1996,9). Örneğin profesyonel bir sporcunun profesyonelce yaşaması, olaylara ve kişilere vereceği tepki, imajını geliştirme adına yapacağı çalışmalarla ilgili bilgiler psikolojik beceri antrenmanı sayesinde öğrenilir. Bu tür konular, psikolojik beceri antrenmanı uygulayan danışmanın yani mental antrenörün görevlerinden biridir (Afacan;2019,250).

Psikolojik beceri antrenmanı, bir eğitim süreci olduğu için bu çalışmada rehberlik ile danışmanlık kavramları merkezi bir noktadadır. Rehberlik ve danışmanlık bir bilimsel terim olarak eğitim, sosyoloji ve psikolojide bireyi tanımak, onu kendisine tanıtmak ve genel olarak onun büyümesine, gelişmesine sistematik olarak yardım etmek anlamlarını içermektedir. Rehberlikte bir işi, birey veya bireyler için yapmak ve yerine getirmek söz konusu olmadığı gibi (Özoğlu;1982,13), psikolojik beceri antrenmanında da spor insanının sorununu nasıl çözeceğine danışmanı karar vermez, sadece bu süreçte kendisine rehberlik eder. Yani danışman, spor insanının vereceği kararı onun adına vermekten ziyade, verilecek kararı spor insanı ile tartışır. Kararı spor insanı verir.

Danışmanlık, insanlara yardım mesleği olarak tanımlanmaktadır. Yardım çabalarındaki belirgin farklılıklara rağmen, yardım etme sürecinin özü farklı danışmanlar için aynı anlama gelir. Danışmanların hepsi kendilerini; düşünceleri belirginleştirmede, karar vermede, plan yapmada veya sorunlarını çözmeye danışmanlarına yardımcı olan birer kaynak olarak görürler (Eisenberg ve Delaney;1993,11). Bundan dolayı danışmanın temel amacı danışanın; içinde bulunduğu toplumun değer ve kuralları çerçevesinde kendi hayat tarzına uygun bir şekilde potansiyelini ve imkânlarını işler hale koymasına, bu işler halini devamlı sürdürmesine, kendi varoluşundan sorumlu birisi olarak kendisini bilmesine, kabul etmesine ve kendi varlığına yönelik bütün tehdit ve tehlikelerin bilincine vararak bunlarla cesaret ve ustalikle karşılaşabilmesine yardım etmektir (Tan;1992,85). Bunu yaparken de danışman, danışanın

içinde bulunduğu kültürü iyi şekilde gözlemleyebilmeli ve değerlendirebilmelidir. Aynı durum, spor ortamında da geçerlidir.

Dolayısıyla uygulamalı spor psikologu veya eğitici spor psikologu, diğer bir ifade ile mental antrenörün yaptığı geniş çeşitlilikteki işi kesin olarak yansıtan en kapsayıcı terimler danışmanlık veya rehberlik kelimeleridir. Danışman, bir spor organizasyonunda benzersiz bir role sahiptir. Danışmanlar, herhangi bir organizasyon için organizasyonun içeriden kendi başına sağlayamadığı veya sağlayamayacağı yeni veya daha iyi bir odaklanmış bakış açısı sağlarlar (McCann;2005,281). Bu bakış açısı, spor insanına kendi sportif benliği hakkında yeni düşünceler geliştirme fırsatı sunar.

1950'lerden sonra sporda hızlanan teknolojik gelişmeyi evrensel normlar takip etmeye başlamış, böylece dünya kültürel ve zamansal olarak küçülmüştür. Dolayısıyla aynı anda benzer antrenmanı dünyanın bir başka ucunda yapan takımları görebilmek mümkün hale gelmiştir. Peki, ülkemizde sporun mental boyutu ne durumda? Aynı anda benzer antrenmanı dünyanın bir başka ucunda yapan takımları görebilirken, neden batı spor kültüründe yapılan psikolojik beceri antrenmanlarını ülkemizde göremiyoruz (Afacan;2019,182). Bunun nedeni olarak teknik, taktik ve kondisyon açısından yarışmalara hazırlanan sporcuların duygu, düşünce ve davranış bakımından da hazırlanması demek olan psikolojik beceri antrenmanı hakkında ülkemizde yeterli bilgi birikimi ve uygulamaya dönük yeterince model bulunmadığını ifade edebiliriz. Bu durum, Batı'da özellikle ABD'de olduğu gibi böyle bir çalışma alanının geleneği, prensipleri ve zihniyetinin ülkemizde yeterince kurulmadığını göstermektedir.

Danışmanlık yardımıyla faydalanan danışmanların genellikle gelişimsel veya durumsal sorunları olmaktadır. Bu nedenle bunlara uyum sağlayabilme veya düşüncelerini yeniden düzenleyebilme konularında yardım almaktadırlar (Akboy ve İkiz;2007,8). Bu bağlamda sporcular başta olmak üzere her spor insanının kendilerine ışık tutacak danışmanlara yani mental antrenörlere ihtiyaçları vardır. Bu kişiler filozof özellikleri taşıyan, sağlam bir felsefe ve davranış bilimleri eğitimi

almış, sporun içinden gelen ve kaliteli sohbet edebilen kişiler olmalıdır. Çünkü sporunun mesleki sorunları bitmez ve bu nedenle sporcu her zaman sohbete muhtaçtır. Sohbet ile sporcu, dertleşip içini dökecek rahatlar ve bilgi alışverişinde bulunur. İşte bu bilgi ve görgü konusu çok önemlidir. Özellikle sportif alanda yapılan sohbetler, sporcunun ihtiyaçlarına cevap vermelidir. Zaten sporcunun bazen tek ihtiyacı “seninle konuşmak iyi geldi” diyebileceği birisini bulmaktır. Psikolojik beceri antrenmanlarındaki temel amaçlardan biri de bu ihtiyacı karşılamaktır (Afacan;2019,250). Bu bağlamda iyi bir danışmanın etkin bir dinleyici olduğunu belirtebiliriz. Etkin bir dinleyici olmak danışmanın etkili bir ayırt edici olmasını, danışana saygısını iletmesini, onu pekiştirmesini ve üzerinde sosyal bir etkinin olmasını sağlar (Egan;1994,41).

### 3. PSİKOLOJİK BECERİ (MENTAL) ANTRENMANINDA ETİK DEĞERLER

İnsanlar, hayatları boyunca belirli davranışları hakkında ahlak kuralları ve etik değerler geliştirirler. Bu standartlar, aile ve toplum tarafından onaylanan değerler birleşimi ile çatışma durumlarında kişisel değerleri aydınlatma tecrübelerinden ortaya çıkar (Eisenberg ve Delaney;1993,94). Aristoteles'e göre ahlak felsefesi, insan üzerine kurulur. İnsandan kasıt, insanın duygu, düşünce ve davranışlarını inceleyen günümüz psikoloji bilimidir. Psikoloji, insan doğasını araştırır. Bundan dolayı, ahlak felsefesi için uygulamalı psikoloji denilebilir (Fromm;1994,34). Sporda psikolojik beceri antrenmanı olan mental destek çalışmaları da sporda psikososyal alanların uygulama kısmıdır. Bu uygulamada, ahlaki bir değer anlatımı vardır. Yani danışman ve danışanın ahlaki bakımından iyi olana doğru yönelip yönelmediği ele alınır.

İyi olana yönelme, değer yargısı gibi önemli bir konunun temellerindedir. Bireyin kişi, olay, olgu veya nesne ile ilgili olarak benimsediği ve iyi, kötü, güzel, çirkin, doğru, yanlış, haklı, haksız, gerekli, gereksiz gibi yorumlarla dışa yansıttığı değerlendirmeleri içeren değer yargısı (Bakırcıoğlu;2012, 360), psikolojik beceri antrenmanında danışman ve danışan arasındaki ilişkiyi ve çalışma amaçlarını etkilemektedir. İyi ve

kötünün etiğın temel kavramlarından biri olduğunu kabul edersek iyinin uygulanması olan erdem (fazilet) ile kötünün uygulanması olan erdemsizlik (rezalet) kavramları karşımıza çıkmaktadır.

Filozof Seneca'ya göre erdem ile zıt olan kibir, becerilerini aşırı abartmak, başkalarına tepeden bakmak, kendini ilgi alanlarına düşüncesizce adamak, yersiz ve çocukça davalardan keyif duymak, iğneleyici dil kullanmak ve kendini beğenmişlik gibi olumsuz tutumlar (Seneca;2020,15), değer yargılarını da olumsuz şekilde etkileyeceğinden dolayı psikolojik beceri antrenmanında danışman rolünü oynayan uzmanın kaçınması gereken tutumlara örnek teşkil etmektedir.

Psikolojik beceri antrenmanı yaptıran danışmanların çoğu, performans arttırma odaklı olarak çalışmaya başlar. Fakat bir süre sonra sporcunun başından geçen olayların hikâyesini ortaya çıkarmak için (yeme bozukluğu, alkolik aile, kendine zarar verme veya maruz kalınan cinsel istismar gibi) danışmanlık ilişkisinde yeterli güven duygusu oluşur (Leahy;2011,261). Yani yakın ilişki, danışman ile danışan birbirini tanıdıkça artar. Taraflar birbirini yeterince tanımadan ve ısınmadan gösterilecek aşırı bir yakınlık, gerçek ve samimi bir yakınlık olmaz (Tan;1992,96).

Danışmanın kendisini kabulleneceğine, eleştirmeyeceğine, anlamaya ve yardım etmeye çalışacağına inanan bir danışan sorunlarını konuşmaktan çekinmeyecek; danışmanın samimiyetine güvendiğçe onunla olan beraberliğine inanarak değişmek için çabalayacaktır (Sayar;2012,274). Örneğın bir danışman ve bir basketbol oyuncusu, performans arttırma çalışması üzerine aylar harcayabilir. Böylece birbirlerini daha iyi tanırlar, çalışma ilişkilerinde daha rahat hissetmeye başlarlar, güven yeterince oluşur ve sonra danışmanın beklemediğı bir anda sporcı “Hey, Doktor, ben bugün imgeleme yapmak istemiyorum. Seninle konuşmaya ihtiyacım olan şey aşk yaşamım. O berbat” diyebilir (Andersen;2009,121).

Danışmanın değerleri ile danışanın değerleri örtüştüğü zaman terapinin etkinliğı artmaktadır. Danışmanlar da diğır meslek üyeleri gibi etik bir çerçeve içinde mesleklerini uygularlar. Bireye saygı, zarar vermekten kaçınma, ıstırabı dindirme ve kanunlara bağılı olma gibi değerler hem toplumsal olarak tavsiye edilir, hem de mesleğın temel dayanaklarını

oluşturur (Sayar;2012,149). Bireye saygı, danışmanın etkin bir değeridir. Danışanı ile ilişkisinde ona bazı sınırlılıklar getirir ve aynı zamanda da onu belli bir şekilde davranmaya hazırlar (Egan;1994,71). Danışan, danışmanın kendisine saygı duyduğunu hissederse kabul edildiğini anlayacak ve bu kabul edilme duygusu iletişimdeki maskelerin çıkarılmasına, dirençlerin kırılmasına ve kendisini olduğu gibi kabul etmeye ve dolayısıyla değişim için davranış amaçları belirlemeye ve davranışların değişmesine yardımcı olacaktır (Voltan -Acar;1998,25). Yani sporda psikolojik beceri antrenmanında saygı temelinde genel olarak ahlak ve özel olarak da kurallara uymak son derece önemlidir. Bu antrenman türünde spor insanları, içinde yer aldıkları değerler sisteminden hareket ederler. Değerler sistemi de sportif eğitimin temel gereklerinden biridir.

Danışmanlık sürecinde uygun etik prosedürleri sürdürmek psikolojik hizmetleri sağlamanın doğasında vardır. Fakat danışmanlık psikolojisi uygulamasında etik düşünceler hakkında son yıllarda artan bir endişe olmuştur. Şaşırtıcı olmayacak bir şekilde, spor psikolojisi danışmanlığındaki etik konular ayrıca rapor edilmiştir (Singer ve Anshel;2006,112). Çünkü etik değerler ile ilgili konular, psikolojik beceri antrenmanı için önemli bir alandır. Bu nedenle danışmanlar, danışan spor insanını çeşitli tehlikeli ve zararlı durumlardan korumak için etik ilkelere dayanırlar.

Etik ilkeleri desteklemek psikolog, sosyal hizmet uzmanı, danışman veya diğer akıl sağlığı uygulayıcısı için başarılı bir kariyerin ayrılmaz bir özelliğidir. En yüksek mesleki standartlara uyarak etik hakkında olumlu düşünmek bu profesyonel insanlar için her zaman eylemlere rehberlik etmelidir (Koocher ve Keith;2016,1). Çünkü insanlar düşüncelerle ve açık ilkelere bir araya geldiklerinde lütuflara, kaprislere ve keyfi güç kullanımına gerek kalmaz (Rand;2009,75). Böylece danışman ve danışan arasındaki iletişimin hem kalitesi yüksek olur, hem de devamlılığı sağlanır. Çünkü etik standartlar sayesinde ortaya çıkacak olan nesnel davranma kaygısı, danışman ile danışan arasındaki ilişkide tarafsızlık ve dürüstlüğü beraberinde getirecektir.

Spor ve egzersiz psikologları için etik standartlar, Amerikan Psikoloji Derneği'nin 2002'de yayımlanan şu etik standartlarına dayanır (Weinberg ve Gould; 2011,19).

1. Yeterlilik ve Liyakat
2. Bütünlük (Bilim-Öğretmek-Danışmanlık)
3. Profesyonel ve bilimsel sorumluluk
4. İnsan haklarına ve onuruna saygı
5. Karşısındakinin iyiliğini istemek
6. Sosyal sorumluluk

Danışmanın eğitimli olması ancak insani beraberliğin kurulabileceği durumlarda işe yarayacaktır. Danışmanın, danışanın sesini duyma ve ona yardım etme açısından insani sorumluluğu vardır. Bu sorumluluk gereği, terapi odasında danışanla insani bir beraberlik kurmalıdır (Sayar;2012,291). Bu beraber çalışma isteği hedefler doğrultusunda olmalıdır. Çünkü eğitimin verimliliği hedeflere göre tespit edilir. Daha sonra istekli, bilinçli ve planlı bir şekilde danışma etkileşimi süreci başlatılır. Böylece ortaya çıkan "Bizim için iyiyse iyidir" anlayışı etik standartların sosyal sorumluluk maddesi açısından önemlidir.

Danışmanlık ilişkisinde asıl amaç, danışan ve danışmanın yaşayabileceği karşılıklı güven, anlayış ve isteğe bağlı bir beraberliktir. Çünkü danışman, danışanın hayatında yeniden düzenleyici ve toparlayıcı bir işleve sahiptir (Sayar;2012,293). Danışan, danışmanı yardım etmek için gerekli becerilere ve tekniklere sahip olduğu varsayımı ile uzman, danışanın çıkarı için hareket ettiği varsayımı ile güvenilir, danışana uygun ve onun için yeni olan bazı tutumlar gösterdiği varsayımı ile çekici olarak görmelidir. Danışan, danışmanı uzman, güvenilir ve çekici olarak gördükten sonra onu hayatında kabul eder ve başkalarına izin vermediği şekilde onun düşüncelerinden ve eylemlerinden etkilenir (Egan;1994,81). Bu nedenle danışan ile danışman arasındaki samimiyet ve yakınlık, birlikte geçirilen zamana ve ilişkinin devamlılığına bağlıdır. Bu durum, profesyonellik ve bilimsel sorumluluk standardı ile bağlantılıdır. Profesyonel kişi, danışmanlık hizmetinde aniden samimiyet ve yakınlık kurmanın aldatıcı olduğunu bilir. Dolayısıyla psikolojik beceri



antrenmanında yapılan çalışmalardan verim alabilmek için belli bir sürenin geçmesi gerekmektedir. Çünkü fiziksel bir sakatlık nasıl hemen iyileşmiyorsa sporcunun performans arttırmasına engel olan zihinsel sorunlar da hemen ortadan kalkmaz.

Çoğu danışmanın da kabul ettiği gibi danışmanlık sürecinin içerdiği koşullar içtenlik, tutarlılık, saygı, koşulsuz kabul, danışanın içsel bakış açısını empatik anlama gibi etkileşim koşullarıdır (Akboy ve İkiz;2007,29). Çünkü danışma etkileşimi ilişkileri, temelde insani ilişkilerden başka bir şey değildir. Bu nedenle danışma ilişkilerinin temelinde insan sevgisi ve anlayışı bol ölçüde vardır (Tan;1992,93). Sevgi, bir dış nedenin fikriyle birlikte bulunan bir sevinçtir (Spinoza;2011,182). Bu sevgi ve anlayış, danışmanı da danışanı da bir dış neden olarak etkileşim sürecindeki kurallara uyma konusunda zorlayıcı bir etkiye sahiptir. Karşısındakinin iyiliğini istemek standardına bağlı olarak danışmanın ve danışanın önceden belirlenmiş kurallara uyup uymaması sporda psikolojik beceri antrenmanının ahlaki boyutunun normatif yönüdür.

İçinden çıkılamaz sorunlarla boğuştuğuna inanan danışanı çözüme ulaşma yolunda ümitlerini kaybettiği esnada, hayata bağlayan tek ve en önemli bağ danışmanı ile arasında kurduğu bağ olacaktır (Sayar;2012,275). Bu bağ da güven temeli üzerine kuruludur. Dolayısıyla psikolojik beceri antrenmanında dikkat edilmesi gereken etik değerlerinden biri de gizlilik olmalıdır. Bu etik değer, danışanın çalışmaya başladığı danışman ile paylaştığı bilgilerin başkaları ile paylaşılmasını içermektedir. Yani bir mahremiyet söz konusudur. Bu mahremiyet, insan haklarına ve onuruna saygı standardının gerçekleşmesi için gereklidir.

Sporcular başta olmak üzere spor insanları, psikolojik beceri antrenmanı çalışmalarında danışmana hikâyelerini anlattıkları zaman akıllarından şu sorular geçer:

1. Benim hikâyemi gerçekten anlıyor musun?
2. Duyarlı bir şekilde hikâyemi ele alacak ve hikâyeme önem verecek misin?

Bu nedenle danışman, spor insanını etkin şekilde dinlemelidir.

Dolayısıyla etik standartlar arasında en önemlisi 5.maddede yer alan karşısındakinin iyiliğini istemektir. Bu hissiyatı sporcuya ve takıma verebilen danışman, karşısındaki spor insanının kendisini anlaması konusunda önemli bir avantaj elde etmiş olur. Çünkü psikolojik beceri antrenmanı çalışmalarında anlamak tek taraflı olmamalıdır. Danışman sporcuyu anlamalı ve sporcuyu da danışmanı anlamalıdır. Yani psikolojik beceri antrenmanında monolog değil, diyalog olmalıdır.

Yardıma ihtiyacı olan kişi olarak danışan, danışman ile yaşadığı gerçek ilişkide belli bir takım kazanımlar elde edebilmelidir. Bunun imkânı, danışmanın öncelikle kendisinin bir takım kazanımlar elde edebilmiş olmasından geçer (Sayar;2012,295). Yeterlilik ve liyakat maddesine bağlı olarak, sporda psikolojik beceri antrenmanında danışan konumundaki spor insanına faydalı olabilmesi için, danışmanın sahip olması gereken kazanımlardan bazıları şu şekildedir: Empati kurabilmek, farkındalık geliştirmek, eleştirel düşünmek, problem çözmek, karar vermek, kendini ifade edebilmek, etkin dinlemek, sorumluluk, yardımseverlik ve sabırlı olmaktır.

#### 4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Toplumlar insanlık tarihinin her döneminde etik değerler ve bu değerlere bağlı olarak ahlaki kurallar geliştirmişlerdir. İnsanların hayatın çeşitli alanlarda yaşadıkları tecrübelerden ortaya çıkan etik değerler ve ahlaki kurallar toplumsal düzeni sağlama açısından çok önemlidir. Spor alanı da hayatın çeşitli alanlarından biri olduğu için spor insanlarının tecrübeleri sportif düzeni sağlama açısından gereklidir. Sportif düzeni sağlamada eğitim ve öğretim etkinlikleri önem arz etmektedir. Sportif eğitim ve öğretimde hareket ve antrenman biliminin yanında felsefe ile sosyoloji, psikoloji, eğitim, ahlak ve mantık gibi insan bilimlerinden de faydalanmak sportif düzeni geliştirmek açısından gereklidir.

Psikolojik beceri (mental) antrenmanı, sportif eğitim ve öğretim etkinliklerinden biridir. Bu etkinlikte danışman ile danışan arasındaki eğitim sürecinin daha verimli ve daha kaliteli geçmesi adına bazı ahlaki kurallara ve etik değerlere önem verilmeli ve dikkat edilmelidir.

Bunlar, sürecin işlenmesi için gerekli olan mesleki eylemlere yön vermektedir. Meslek ilkeleri, psikolojik beceri antrenmanının uygulamacısı olan danışmanın sergilemesi gereken iyi ve doğru tutumları içermektedir. Toplumsal ilişkilerin her boyutunda olduğu gibi psikolojik beceri antrenmanında da danışmanların danışanları ile olan iletişiminde her konuyu yazılı kural olarak düzenlemek mümkün olmadığı için etik ilkeler ve buna bağlı olarak ahlaki eylemler danışmanlara yol gösterici olmaktadır.

Ahlaki eylemler dayanışma, yardımseverlik, çevreyi temiz tutmak, başkalarının hakkına saygı duymak, dedikodu yapmamak, görevi yerine getirmek ve sorumluluk almak gibi eylemlerdir. Dolayısıyla spordaki psikolojik beceri antrenmanı uygulamasında da danışman ve danışan arasında dürüst olmak ve yalan söylememek, iyi hareket etmek, karşındakine saygılı olmak, hakkını almamak, gizlilik, karşılaşılan sorunlara farklı açılardan ve tarafsızca bakabilmek, sabırlı olmak ve yardım etmek gibi ahlaki eylemler ve etik değerler söz konusudur. Böylece danışman ve danışan arasında güven oluşur, çalışma ilişkisinde bir ahenk meydana gelir. Saygı ön plana çıkar ve eğitimde istenilen başarı elde edilir.

Psikolojik beceri antrenmanı uygulamasında ön plana çıkan saygı, etik konu olarak “önce zarar verme” ilkesini danışmanın odak noktaya almasını sağlar. Böylece danışanın iyilik halini korumak ve zarar vermeden psikolojik beceri antrenmanı eğitimine devam etmek temel bir kural olarak ortaya çıkar. Zarar vermemek amacıyla bağlantılı olan bir diğer önemli etik kural ise gizlilik ilkesidir. Çünkü danışanların, danışmana anlattığı bilgileri gizli tutmak ve onların izni olmadan diğer insanlara anlatmamak eğitim sürecinin mahremiyetini korumak açısından danışmanların temel sorumluluklarından biridir.

Sonuç olarak, ülkemizde sporda psikolojik beceri antrenmanı hakkında bir anlayış eksikliği bulunmaktadır. Bu anlayış eksikliğini gidermek için uygulamaya dönük psikolojik beceri antrenmanı modellerinin sayısının artırılması gerekmektedir. Bunun için de bu çalışmanın etik değerlerinin açık ve seçik olarak belirlenip ortaya konulmasında hem danışman, hem de danışan açısından fayda vardır. Çünkü psikolojik beceri

antrenmanı, insan ve insanlar arası ilişkileri içerdiği için bir etik ve değer sahasına sahiptir. Bu sahanın daha açık ve net olarak ortaya konulması ile mental desteğin gerçek değeri spor insanları tarafından daha iyi anlaşılacak ve sporda psiko-sosyal alanların uygulama kısmı ile ilgili spor kültürümüzdeki bazı yanlış düşünceler ve önyargılar azalacaktır.

### KAYNAKÇA

- Afacan, E. (2019). Spor Felsefesi, Ankara: Akademisyen Yayınları.
- Afacan, E. (2019).6 Haftalık Psikolojik Beceri (Mental) Antrenmanının Futbol Hakemlerinin Öz güven, Kaygı ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerine Olan Etkisi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Manisa.
- Afacan, E., Avcı, N., Çobanoğlu, G. (2018). Sporda Danışmanlık Hizmetleri ve Mental Destek, Social Sciences Studies Journal, 4(20):
- Akboy, R., & İkiz, E. (2007). Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Çağdaş Bir Anlayış. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akarsu, B. (1994). Çağdaş Felsefe (3. bs). İstanbul, Türkiye: İnkılap Kitapevi.
- Andersen, M.B.(2009). "Sport Psychology in Practice", Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology, John Wiley&Sons Ltd. Chichester
- Arslan, A. (2012). Felsefeye Giriş, 16. baskı. Adres Yayınları, Ankara.
- Badiou, A. (2013). Etik: Kötülük Kavrayışı Üzerine Bir Deneme, çev. Tuncay Birkan, Metis Yayınları, İstanbul.
- Bakırcıoğlu, R. (2014). Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü. Anı Yayınları, Ankara.
- Başer, E. (1996). Futbolda Psikoloji ve Başarı, Ankara:Sporsal Kuram Dizisi.
- Cevizci, A. (1999). Felsefe Sözlüğü, İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cicero, M. T. (2015). Yaşlılık & Dostluk. Gnosis Digital Publishing.
- D.YALOM, I. (2012).Spinoza Problemi, Nazi Subayının Paradoksu.(A. Ergenç. Çev.). İstanbul; Kabalıcı Yayıncılık.

- Egan, G. (1994). Psikolojik Danışmaya giriş. Akkoyun F.(Çev). Ankara: Form Ofset.
- Eisenberg, S., Delaney DJ. (1993). Psikolojik Danışma Süreci, Çeviren: Nihal Ören, Mehmet Takkaç, İstanbul: M.E.B.Yayınları.
- Erol, E. (2020). “Ahlak ve Etik İle İlgili Temel Kavramlar ve Teoriler”, Eğitimde Ahlak ve Etik. Editör:Abdurrahman İlğan, Ankara: Pegem Akademi
- Fromm, E., & Arat, N. (1994). Kendini Savunan İnsan: Ahlak Felsefesinin Psikolojisine İlişkin Bir Araştırma. Say.
- Gaarder, J. (1995). Sofî'nin Dünyası (Çev. Gülay Kutal). Pan Yayıncılık, İstanbul.
- Genç, D. A. (1998). Spor Hukuku. Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 46.
- Gökberk, M. (2011). Felsefe Tarihi, 29. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Hançerlioğlu, O. (1982). Felsefe Ansiklopedisi Cilt:6, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Hasırcı, S., Seiler, R., Stock A.(2018). Performans Sporcularında Zihinsel Antrenman, Ankara:Ertem Matbaa.
- Jaspers, K. (1981). Felsefeye Giriş, çeviri Mehmet Akalın. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Kant, I., Temellendirilmesi, A. M., & Kuçuradi, İ. (2002). Türkiye Felsefe Kurumu Yayınları.
- Keklik, N. (1987). Türk-İslam Felsefesi Açısından Felsefenin İlkeleri. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Koocher, G. P., & Keith-Spiegel, P. (2008). Ethics in Psychology and The Mental Health Professions.
- Leahy, T.(2011). “The Role of the Sport Psychologist”, Criticalocial Essays in Applied Sport Psychology, Ed. David Gilbourne-Mark Andersen, Human Kinetics, Champaign.
- Loland, S., McNamee, M. (2014). “Philosophy of Sport”, Social Sciences in Sport, Ed. Joseph Maguire, Human Kinetics, Champaign.

- Marinoff, L. (2007). Felsefe Hayatınızı Nasıl Değiştirir. Çeviri. Erdener, İ., Pegasus Yay., İstanbul.
- McCann, S. (2005). "Roles: The Sport Psychologist", The Sport Psych Handbook, Ed. Shane Murphy, Human Kinetics, Champaign.
- Nietzsche, F. (2018). Ahlakın Soykütüğü. trc. Engin Telli. İstanbul: Erasmus Yayınları.
- Porter, K. (2003). The Mental Athlete. Human Kinetics, Champaign.
- Ramsay, H. (2005). Reclaiming Leisure: Art, sport and philosophy. Springer.
- Rand, A., & Kandemir, N. (2009). İhtiyacımız Olan Felsefe. Plato Film Yayınları.
- Russell, B. (1995). Sorgulayan Denemeler (çev. Nermin Arık). TÜBİTAK Yayınları, Ankara.
- Sayar, K. (2012). Terapi, İstanbul: Timaş Yayınları
- Seneca. (2020). Mutlu Yaşam Üzerine. Çeviri. Cengiz Çevik. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Singer, R.N., Anshel, M.H. (2006). "Assessment, Evaluation and Counseling in Sport" The Sport Psychologist's Handbook, Ed. Joaquin Dossil, John Wiley&Sons Ltd., Chichester
- Spinoza, B. (2011). Etika, Çeviri. Hilmi Ziya Ülken. Dost yayınları.
- Tan, H. (1992). Psikolojik Yardım İlişkileri, M.E.B. Yayınları, İstanbul.
- Tiryaki, Ş. (2000). Spor Psikolojisi, Eylül Yayınevi, Ankara.
- Tunalı, İ. (2010). Felsefeye Giriş, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Özoğlu, S.Ç. (1982). Eğitimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- Ülken, H.Z. (1958). Felsefeye Giriş, ikinci kısım. Ankara: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.
- Voigt, D. (1998). Spor Sosyolojisi, Çeviri. Ayşe Atalay. Alkım Yayınları.
- Voltan-Acar, N. (1998). Terapötik İletişim. Ankara: Onur Ofset (3. Baskı).
- Weinberg, R.S., Gould D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics. Champaign.