

**PROFESYONEL RAGBİ OYUNCULARINDA  
FARKINDALIK KABUL VE BAĞLILIK  
SÜREÇLERİNİN UYGULANMASI**

**Yüksek Lisans Yeterlik Tezi**

**Melike ŞAHAN**

**Eskişehir2022**

**PROFESYONEL RAGBİ OYUNCULARINDA FARKINDALIK KABUL VE  
BAĞLILIK SÜREÇLERİNİN UYGULANMASI**

**Melike ŞAHAN**

**YÜKSEK LİSANS YETERLİK TEZİ**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı :Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ**

**Eskişehir**

**Anadolu Üniversitesi**

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**Ocak, 2022**

## Jüri ve Enstitü Onayı

Melike Şahan'ın “Profesyonel Ragbi Oyuncularında Farkındalık, Kabul ve Bağlılık Süreçlerinin Uygulanması” başlıklı, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'ndaki Yüksek Lisans Tezi, 24.01.2022 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca değerlendirilerek kabul edilmiştir.

	Adı- Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ Eskişehir Teknik Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Ziya KORUÇ Hacettepe Üniversitesi	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Nalan AKSAKAL Eskişehir Teknik Üniversitesi	.....

Prof. Dr. Gülşen AKALIN ÇİFTÇİ

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, profesyonel ragbi oyuncularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulanmasıdır. Araştırma iki çalışmadan oluşmaktadır. Birinci çalışmada, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (SBFÖ) Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır. Çalışmaya takım ve bireysel farklı spor dallarından lisanslı toplam 417 sporcu katılmıştır. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ) 16 madde, 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve 5'li likert tipinde değerlendirilmektedir. Ölçüt bağımlı geçerliliği sağlamak için de Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ) kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ve tüm ölçekler internet üzerinden form oluşturularak katılımcılara uygulanmıştır. Güvenilirlik ve geçerlilik analizleri yapılmış, doğrulayıcı faktör analizi ile ölçüm modeli test edilmiştir. Bulgular SBFÖ'nin Türkiye örneğinde sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir.

İkinci çalışmada ise Gardner ve Moore (2007) tarafından geliştirilen 7 haftalık Farkındalık, Kabul ve Bağlılık (MAC) Protokolü uygulanmıştır. Yarı deneme modelinden olan Öntest-Sontest Ayrı Örnek Grup Modeli kullanılmıştır. Tarafsız atamayla deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Araştırmaya 29 kadın, 23 erkek olmak üzere toplam 52 lisanslı ragbi sporcusu katılmıştır. Veri toplama için Türkçe'ye uyarlaması araştırmacılar tarafından yapılan SBFÖ ve ASÖ ile STÖ kullanılmıştır. Deney grubuyla 7 haftalık MAC Protokolü uygulaması yapılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi, tekrarlı ölçümler için MANOVA, cronbach alpha güvenilirlik analizi kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık alt boyutları ve algılanan stres düzeylerinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < .05$ ). Deney grubunda, farkındalık düzeyinde artış olurken, stres ve tükenmişlik düzeylerinde azalma olmuştur. Tüm bu bilgiler doğrultusunda ragbi oyuncularında MAC Protokolü uygulaması, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerinde anlamlı ve olumlu farklılıklar sağlamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Kabul, Bağlılık, Profesyonel Ragbi Oyuncuları

## **ABSTRACT**

The purpose of this research is the application of the procedures of mindfulness, acceptance and commitment in professional rugby players. There search consists of two parts. In the first part of the chart, the Athlete Mindfulness Questionnaire is adapted to Turkish. To research 417 licensed athletes participated from different sports branches both individual sport and team sports. The Athlete Mindfulness Questionnaire consists of 16 articles and 3 sub-dimensions and is evaluated as a quintette likert scale. Also to achieve criterion-related validity Perceived Stress Scale (PSS) and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) are used. Personal information forms and all the scales that are used were applied to participants through the application of forms via the internet. There search model and confirmatory factor analysis are tested through conducted analyses of reliability and validity. The findings prove that adaptation of AMQ to Turkish to assess athletes mindfulness levels is a reliable and valid method.

In the second research, the 7 weeks protocol of mindfulness, acceptance and commitment (MAC) developed by Gardner and Moore (2007) is applied. Pretest-posttest different sample group model from the partrial model is used. The experimental and control groups are created through impartial assignments. To research 52 licensed rugby players that of 29 women and 23 men participated. To collect data AMQ, PSS, and ABQ of all which we adapted to Turkish. 7 weeks of MAC Protocol is conducted with the experimental group. In the analysis process of the collection date, descriptive statistics, Cronbach  $\alpha$  reliability analysis, correlation analysis, MANOVA for repeated measurements are used. A significant difference was found between pretest and posttest results in mindfulness and perceived stress levels ( $p < .05$ ). While there was an increase in the level of mindfulness in the experimental group, there was also a decrease in the levels of stress and burnout. Inline with all this information, the application of the MAC Protocol in rugby players has provided significant and positive differences in conscious mindfulness and stress levels.

**Keywords:** Mindfulness, Acceptance, Commitment, Professional Rugby Players

## ÖNSÖZ

Zirve performans arayışında, sporcular atletik performansı artırmak için fiziksel becerileri geliştirmenin yanı sıra farkındalık temelli çalışmalar yaygınlaşmakta özellikle spor psikolojisinde daha fazla araştırma konusu haline gelmektedir. Farkındalık, Kabul ve Bağlılık (MAC) protokolü, sporcularda farkındalık, kabul ve görev odaklı dikkati geliştirerek performans iyileştirmesini amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu araştırma kapsamında profesyonel ragbi oyuncularının farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Değerlendirme noktasında da, oyunculara bilinçli farkındalık düzeyinin güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı üzerinden değerlendirilebileceği düşünüülerek, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır.

Öncelikli olarak yüksek lisans eğitimim boyunca verdiği destek, rehberlik ve motivasyonu için saygıdeğer hocam, sayın Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ'ye sonsuz teşekkür ederim. Ayrıca tez sürecim boyunca bu alandaki bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, beni yönlendiren hocam sayın Arş. Gör. Umut SEZER'e sonsuz teşekkürlerimi sunmak isterim. Öneri ve yönlendirmeleriyle bu çalışmaya destek olan saygıdeğer hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Ziya KORUÇ, Dr. Öğr. Üyesi Nalan AKSAKAL ve Doç. Dr. Hüseyin ÇEVİK'e çok teşekkür ederim. Veri toplama sürecinde bana yardımcı olan Hacettepe Gençlik ve Spor Kulübü, Firuzköy Spor Kulübü ve Ankara Ragbi Spor Kulübü ragbi takımlarına, ayrıca bu süreçte her zaman beni destekleyen ve yanımda olan arkadaşlarıma ve Baran KÖSE'ye çok teşekkür ederim. Son olarak, hayatım boyunca beni her daim destekleyen ve motive eden biricik anneme sevgiler ve teşekkürler.

Melike ŞAHAN

24.01.2022

## **ETİK VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ**

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Melike ŞAHAN

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI .....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	iv
ÖNSÖZ .....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar DİZİNİ .....	x
GÖRSELLER DİZİNİ .....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	xii
1. GİRİŞ .....	1
1.1.Araştırmanın Amacı .....	3
1.2.Problem .....	3
1.3. Denenceler .....	4
1.4.Araştırmanın Önemi .....	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları .....	5
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
1.7. Genel Bilgi .....	6
1.7.1 Kavramsal çerçeve .....	6
1.7.2. Bilinçli farkındalık .....	7



1.7.2.1. <i>Bilinçli farkındalığın tarihsel gelişimi</i> .....	7
1.7.2.2. <i>Bilinçli farkındalık nedir?</i> .....	8
1.7.2.3. <i>Bilinçli farkındalık kavramının kavramsal temelleri</i> .....	10
1.7.2.3.1. <i>Bilişsel-davranışçı terapi</i> .....	10
1.7.2.3.2. <i>Gestalt psikoloji</i> .....	12
1.7.2.3.3. <i>Psikodinamik terapi</i> .....	13
1.7.2.3.4. <i>İnsancıl ve varoluşçu psikoterapi</i> .....	14
1.7.2.4. <i>Bilinçli farkındalık uygulamasının tutumsal temelleri</i> .....	15
1.7.3. <i>Kabul</i> .....	18
1.7.4. <i>Bağlılık</i> .....	19
1.7.5. <i>Psikolojik müdahaleler</i> .....	20
1.7.5.1. <i>Psikolojik beceri antrenmanı (PST)</i> .....	21
1.7.5.2. <i>Farkındalık temelli bilişsel terapi</i> .....	22
1.7.5.3. <i>Kabul ve kararlılık terapisi (ACT)</i> .....	22
1.7.5.4. <i>Bilinçli farkındalıkla sportif performans geliştirme uygulaması</i> .....	23
1.7.5.5. <i>Farkındalık, kabul ve bağlılık (MAC) programı</i> .....	24
1.7.6. <i>Farkındalık, kabul ve bağlılık (MAC) protokolüyle ilgili</i> <i>Yapılan Çalışmalar</i> .....	28
2. <b>YÖNTEM</b> .....	30
2.1. <i>Araştırmanın Modeli</i> .....	30
2.2. <i>Birinci Çalışma</i> .....	31
2.2.1. <i>Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması</i> .....	31

2.2.2. Evren ve örneklem .....	32
2.2.3. Veri toplama araçları .....	33
2.2.4. Verilerin analizi .....	34
2.3. İkinci Çalışma .....	34
2.3.1. MAC protokolü uygulaması (Farkındalık, Kabul, Bağlılık).....	34
2.3.2. Evren ve örneklem .....	43
2.3.3. Veri toplama araçları .....	43
2.3.4. Verilerin analizi .....	45
3. BULGULAR .....	45
3.1. Birinci Çalışma: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Türkçe'ye Uyarlaması .....	45
3.1.2. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları .....	45
3.2. İkinci Çalışma MAC Protokolü Uygulaması .....	50
4. TARTIŞMA VE YORUM .....	55
4.1. Birinci Çalışma: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlaması .....	55
4.2. İkinci Çalışma: MAC Protokolü Uygulaması .....	58
5. ÖNERİLER .....	65
KAYNAKÇA .....	66
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 2.1.</b> Katılımcılara İlişkin Cinsiyet ve Eğitim Durumu.....	32
<b>Tablo 2.2.</b> Katılımcılara İlişkin Yaş ve Spor Yılı.....	32
<b>Tablo 2.3.</b> Katılımcılara İlişkin Cinsiyet ve Eğitim Durumu.....	43
<b>Tablo 2.4.</b> Katılımcılara İlişkin Yaş ve Spor Yılı.....	43
<b>Tablo 3.5.</b> SBFÖ'nin Orijinal İngilizce Formuna İlişkin Uyum İyiliği Göstergeleri...46	
<b>Tablo 3.6.</b> Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İyiliği Göstergeleri.....46	
<b>Tablo 3.7.</b> SBFÖ'nin Geneline ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Değerleri.....48	
<b>Tablo 3.8.</b> Model Geçerlilik Ölçümleri.....49	
<b>Tablo 3.9.</b> Öntest ve Sontest Güvenirlik Değerleri.....50	
<b>Tablo 3.10.</b> Deney Grubu Öntestlerin Toplam Puanlarına Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....51	
<b>Tablo 3.11.</b> Deney Grubu Sontestlerin Toplam Puanlarına Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....51	
<b>Tablo 3. 12.</b> Box's M Kovaryans Matrislerinin Eşitliği Testi.....52	
<b>Tablo 3. 13.</b> Levene's Hata Varyanslarının Eşitliği Testi.....52	
<b>Tablo 3.14.</b> Tekrarlı Ölçümler İçin MANOVA Analizi.....53	
<b>Tablo 3.15.</b> Ortalama, Standart Sapma Ve Tekrarlı Ölçümler İçin MANOVA Analizinin Sonuçları.....54	

## GÖRSELLER DİZİNİ

<b>Görsel 2.1.</b> Kısa Odaklanma Egzersizi.....	36
<b>Görsel 2.2.</b> Bilinçli Farkındalık Nefes Egzersizi.....	38
<b>Görsel 3.1.</b> ÜçFaktörlü DFA Modeli.....	48

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ASÖ	:Algılanan Stres Ölçeği
AVE	:Ortalama Açıklanan Varyans
BDT	:Bilişsel Davranışçı Terapi
CFI	:Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
CR	:Bileşik Güvenirlik
DFA	:Doğrulayıcı Faktör Analizi
FTBT	:Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi
FTSAP	:Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı
KKT	:Kabul ve Kararlılık Terapisi
MAC	:Farkındalık, Kabul, Bağlılık
MSV	:Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi
PBA	:Psikolojik Beceri Antrenmanı
RMSEA	:Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
SBFÖ	:Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği
SRMR	:Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü
STÖ	:Sporcu Tükenmişlik Ölçeği
TLI	:Tucker-Lewis İndeksi

## 1. GİRİŞ

Spor psikolojisinin geniş alanında, en çok incelenmiş çalışma ve uygulama alanlarından biri, atletik performansın artırılması için zihinsel beceri tekniklerinin uygulanması ile ilgilidir (Schwanhausser, 2009). Geçtiğimiz 10 yıl boyunca, spor ortamlarında farkındalık ve kabul temelli yaklaşımların uygulanmasına artan bir ilgi duyulmaktadır ve bunun sonucunda, özellikle spor performansının artırılmasını hedefleyen özel olarak yapılmış çeşitli uygulamaların geliştirilmesi ortaya çıkmıştır (Sappington ve Longshore, 2015'ten aktaran Josefsson vd., 2019).

Farkındalık-kabul-bağlılık (Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)) programının gelişimi başlangıçta, geleneksel psikolojik beceri antrenmanı (PBA) prosedürlerinin etkinliği için ampirik desteğin eksik olduğu kabulünden kaynaklanmıştır (Gardner ve Moore, 2007). PBA, performansın artırılması, keyifin artırılması ya da fiziksel etkinliklerde ve sporda daha fazla bireysel doyum için psikolojik ya da zihinsel becerilerin tutarlı ve sistemli olarak çalışılmasını ifade eder (Weinberg ve Gould, 2019). En iyi atletik performans için gerekli olan en iyi içsel durumun elde edildiğini ön gören bu "kontrol" tabanlı müdahalelerin aksine farkındalık, kabul ve bağlılık programının kabul temelli yaklaşımı, temelde zıt bir bakış açısı önerir (Moore, 2019). Gardner ve Moore, geleneksel PBA teorisi ve müdahalesine alternatif olarak 2001 yılında farkındalık-kabul-bağlılık modelini kavramsallaştırmış ve sunmuştur (Gardner ve Moore, 2017). Özellikle kabul ve kararlılık terapisi (KKT) prensibine dayanan ve sporcular için özel olarak tasarlanmış dikkat ve kabul temelli uygulama, farkındalık-kabul-bağlılık programıdır (Gardner ve Moore, 2007). 1980'li yılların başında Steven Hayes ve arkadaşları tarafından öne sürülen ve bilişsel davranışçı terapidен köken alan KKT, istenmeyen bilişsel ve duygusal içeriği kontrol etmek veya azaltmak yerine, bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerle olan ilişkisini değiştirerek psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik bir çalışmadır (Josefsson vd., 2019). MAC'in performans iyileştirme yaklaşımı ise, optimal performansın kaygı azaltma, güven artırma ve olumsuz bilişleri ve diğer iç durumları en aza indirmekten kaynaklanmadığı fikrine dayanmaktadır. Bunun yerine, MAC programı performans sonuçlarının, bir sporcunun içsel tecrübelerine rağmen yargısız bir şekilde kalabilmeyi, mevcut içsel rahatsızlığa rağmen ve şu an odağını kaybetmeden eldeki göreve devam etmeyi sürdürmesini sağlar (Gross vd., 2018).

Bu yeni modele dayanan müdahaleler, ‘açık’ olarak tanımlanan farkındalık kavramını vurgular (Gardner ve Moore, 2017). Farkındalık kelimesi, teorik bir yapıyı (farkındalık fikri), farkındalığı geliştirmeye yönelik uygulamaları (meditasyon gibi) veya psikolojik süreçleri (zihin ve beyindeki eylem mekanizmaları) tanımlamak için kullanılabilir. Farkındalığın temel tanımı "an be an farkındalıktır." (Hanh, 1976’dan aktaran Germer, 2005). Farkındalık genel olarak şimdiki anın yargılamadan farkında olmak olarak anlaşılır. Özünde, kişinin yargılamadığı veya kontrol etmediği, daha ziyade şimdiki anı tam anlamıyla deneyimlediği bir durumda olmaktır (Segal vd., 2002). Esasen, çağdaş araştırmaya dayalı, farkındalık temelli ve kabul temelli yaklaşımlar, rekabetçi performansı anlamının temeli olarak kişinin kendi iç ve dış deneyimlerine değil, yaşamın işleyişinde bilişsel, duygusal ve fizyolojik olaylar gibi içsel durumlara tepki verme şeklini görür (Gardner ve Moore, 2017). Farkındalık temelli ve kabul temelli müdahale modellerinin ana yönergesi, bu deneyimlerin biçimini veya sıklığını değiştirmeye çalışmak yerine iç durumlarla (bilişsel, duygusal ve fizyolojik olaylar gibi) değiştirilmiş bir ilişkiyi teşvik etmektir (Gardner ve Moore, 2007).

MAC protokolü, performansı ve refahı daha çağdaş bir temel aracılığıyla kavramsallaştırır ve 7 modüllü MAC protokolü, performansın etkili bir şekilde geliştirilmesine ve uygulayıcıların genel psikolojik ve genel refahına izin verir (Gardner ve Moore, 2017). MAC yaklaşımı; spor psikologlarının, sporcuların etkili problem çözme, karar verme ve uygulama davranışlarının geliştirilmesine daha fazla önem verdiklerine dair çalışmalarını desteklemektedir (Gardner ve Moore, 2004). Bir takım sporu olarak, ragbinin de hem bireysel hem de takım oyunu bileşenleri vardır. Bir "sistem" oyunudur. Oyundaki pozisyonların her biri "sistem" takımında bir role sahiptir ve takımın bir bütün olarak hem hücum hem de savunma için taktikleri ve stratejileri olan sofistike bir oyun planı vardır. Ragbi oyununun bu yapısal yönleri, her oyuncunun psikolojik becerilerine önemli talepler getirir (Dosis, 2006).

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak bu tez çalışmasıyla farkındalık, kabul ve bağlılık protokolünü ragbi sporcularında uygulayarak, ragbi sporu ve diğer sporlarda uygulanabilecek bir çalışma olarak alan yazına kazandırmak ve bu protokolün performansa olan etkisi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu tez çalışması kapsamında ölçek uyarlama çalışması da yapılmıştır. Zhang ve arkadaşlarının (2015) geliştirdiği

orijinal adı athlete mindfulness questionnaire (AMQ) olan,sporcu bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve uyarlanansporcu bilinçli farkındalık ölçeği, öntest ve sontest çalışmasında kullanılmıştır.

### **1.1.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, profesyonel ragbi oyuncularında farkındalık, kabul ve bağlılık (MAC) süreçlerinin uygulanmasıdır. MAC programı, farkındalık, kabul ve değerlere dayalı davranış gibi temel kavramların öğretildiği ve uygulandığı yedi modül içerir.

Türkçe literatür incelendiğinde ragbi sporcularında zihinsel süreçlerin incelendiği ve bu süreçlerin gelişimine yönelik yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. MAC protokolü'nün uygulandığı bu çalışma ile, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyinde bir fark oluşturmak ve spordapsikolojik becerilere katkı sağlayabilecek bir çalışma kazandırılması amaçlanmıştır. Ayrıca acemi araştırmacıların bu çalışma sonrasında, MAC protokolü uygulaması hususunda tecrübe kazanması ve uygulamayı daha da faydalı hâle getirebilmek amaçlanmıştır.

### **1.2.Problem**

Spor psikolojisinin geniş alanında, en çok incelenmiş çalışma ve uygulama alanlarından biri, atletik performansın artırılması için zihinsel beceri tekniklerinin uygulanması ile ilgilidir. Sporculara optimum performans durumları arayışlarında yardımcı olmak için, genellikle güdümlü görüntüler, kendi kendine konuşma, hedef belirleme ve uyarılma kontrolü müdahaleleri gibi bir dizi geleneksel “ikinci dalga” bilişsel davranışçı teknik kullanılır (Schwanhausser, 2009). Spor psikolojisinde kullanılan hedef belirleme, gevşeme, imgeleme ve kendi kendine konuşma gibi geleneksel bilişsel davranışa dayalı yaklaşımlar,faydalı uygulamalar olmuştur (Jumroonrojana, 2017). Nefes ve bedensel hareketlerin dikkatli farkındalığını içeren, şimdiki an farkındalığının programlı öz-düzenlemesi şeklindeki antrenmanların, sporcuların atletik performansını ve aldıkları keyfi artırdığı görülmüştür (Gardner ve Moore, 2004). Bu bilgiler dikkate alınarak bir literatür taraması yapılmış ve sporcular için uygulanan farkındalık eğitimleriyle ilgili Türkçe literatürdeki eksiklik görülmüştür. Aynı zamanda Sporda Bilinçli Farkındalık düzeyinin ölçümü için geçerli ve güvenilir



olan bir ölçme aracının Türkçe alanyazındaki eksikliği de görülmüştür. Bu nedenle bu çalışma kapsamında ölçek uyarlama çalışması da yapılmıştır. Bu tez çalışmasında çözümlenmek istenen başlıca problem, ragbi sporcularında farkındalık ve kabul temelli çalışmaları uygulamak ve bu değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisini değerlendirmektir. Profesyonel ragbi sporcularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin değerlendirileceği bu tez çalışmasının alt problemleri şunlardır:

1. Sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçe formu, ülkemizde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir mi?
2. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının şimdiki ana dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
3. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
4. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının kabul düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
5. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
6. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
7. Profesyonel ragbi oyuncularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulamasından önce ve uygulandıktan sonraki puanlarının arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### **1.3. Denenceler**

1. Sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçe formu, ülkemizde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir.
2. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının şimdiki ana dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.
3. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.
4. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının kabul düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.
5. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.

6. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.
7. Ragbi oyuncularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulamasından önce ve uygulandıktan sonraki puanlarının arasında anlamlı bir ilişki vardır.

#### **1.4.Araştırmanın Önemi**

Farkındalık ve kabule dayalı müdahaleler, olumlu davranışsal sonuçları kolaylaştırmak için içsel, bilişsel ve duygusal durumların ortadan kaldırılmasına, değiştirilmesine veya kontrol edilmesine gerek olmadığını göstermektedir. Bunun yerine, atletik performansın geliştirilmesine alternatif veya tamamlayıcı bir yaklaşımın, düşünceler, duygular ve fiziksel duyular gibi içsel deneyimlerin kabul edilmesini hedefleyen stratejiler ve teknikler yoluyla elde edilebileceği önerilmektedir. Aynı zamanda hedeflerin netleştirilmesi ve optimum atletik performans için gerekli olan dış işaretlere, tepkilere ve olasılıklara daha fazla dikkat gösterilmesini de sağlar (Gardner ve Moore, 2004). MAC yaklaşımı, farkındalık ve kabul temelli stratejiler yoluyla sporcuların görev odaklı dikkati arttırdığını ve böylece performanslarını geliştirdiğini göstermektedir (Hasker,2010). Bu çalışmada profesyonel ragbi oyuncularıyla uygulanacak MAC protokolü, Türkçe literatüre ragbi branşında uygulanabilir bir müdahale programı kazandırma ve bu programı geliştirme boyutunda çalışmanın önemini vurgulamaktadır. Ayrıca yalnızca ragbi değil diğer spor branşlarında da uygulanabilir ve uygulanabilir olması kullanışlı bir yöntem olduğunu göstermektedir. Bu tez çalışması kapsamında öncelikle yapılacak ölçek uyarlama çalışması, sporculara uygulanacak bilinçli farkındalık düzeyi ölçme aracını Türkçe literatüre kazandırılması ve sporculardaki bilinçli farkındalık düzeylerinin ölçümler aracılığıyla işlevsel bir boyuta taşınabilmesi bu çalışmanın bir diğer önemini vurgulamaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın bilinçli farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleriyle ilgili yapılacak sonraki çalışmalara da ışık tutacağı varsayılmaktadır.

#### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmaya katılan katılımcıların envanterleri içtenlikle ve doğru bir şekilde cevaplamış oldukları varsayılmaktadır.
2. Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulanmasıyla, belirlenen çalışma süresi sonunda sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir fark olacağı varsayılmaktadır.

## 1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Sporda bilinçli farkındalık ölçek uyarlama çalışması 15-45 yaş aralığındaki sporcu katılımcılar üzerinde uygulandığından, sonuçlar bu yaş aralığındaki katılımcılar ile sınırlıdır.
2. Profesyonel ragbi oyuncularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulanması çalışması 18-33 yaş aralığındaki sporcu katılımcılar üzerinde uygulandığından, sonuçlar bu yaş aralığındaki katılımcılar ile sınırlıdır.
3. Bu tez çalışmasının örneklem grubu olarak belirlenen katılımcılar, Ankara'daki Hacettepe Spor Kulübü, Ankara Ragbi Spor Kulübü ve İstanbul'daki Firuzköy Spor Kulübü takımlarındaki lisanslı ragbi oyuncuları ile sınırlıdır.

## 1.7. Genel Bilgi

### 1.7.1 Kavramsal çerçeve

Spor psikolojisinin ortaya çıkışı, daha önceki çalışmaların sonuçlarına göre Orta Avrupa'da olmasına rağmen gerçek doğum yeri tarihsel bir belirsizlikle örtülmüştür. 1830'lu yılların başında Alman bilim adamı olan Carl Friedrich Koch, beden eğitiminin psikolojisi üzerine bir makale yayınlamıştır. Daha sonraki yıllarda Wilhem Wundt beceri ile ilgili deneysel çalışmasını Leipzig Üniversitesinde 1879 yılında yapmıştır (Karageorghis ve Terry, 2017).

İleriye yönelik planlama yapmanın ilk adımlarından biri, performans bileşenlerinin incelenmesi ve bunların nasıl kontrol edileceğinin tespit edilmesidir. Sporda performans üç temel unsurun bir araya gelmesiyle belirlenir, bunlar; müsabaka için fiziksel kondisyon, beceri seviyesi ve rekabete psikolojik hazırlık (Karageorghis ve Terry, 2017). Sporda performans ve başarı, hem fiziksel hem de psikolojik kapasiteye ve hazırlığa bağlıdır. Bu amaçla, sporcuların disipline özgü gereksinimler ve olası rahatsızlıklarla başarılı bir şekilde başa çıkmaları gerekir (Birrer ve Morgan, 2010). Çeşitli zihinsel antrenman biçimleri fizyolojik ve psikolojik performans temsilcilerine veya performans sonuçlarının kendisine katkıda bulunabilir. Bu tür bir form, genellikle hedef belirleme, imgeleme, zihinde canlandırma, kendi kendine konuşma ve rekabet öncesi rutinler dahil olmak üzere bilişsel davranışçı tekniklere atıfta bulunan psikolojik beceri antrenmanıdır (PBA) (Hasker, 2010).

Bilinçli farkındalık kavramı psikolojinin farklı alanlarında kullanılsa da spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar bilinçli farkındalık kavramını spor disiplinlerine uyarlamış ve spor performansını artırmaya yönelik çalışmalar yapmışlardır (Gardner ve Moore, 2007; Thienot vd., 2014).

## **1.7.2. Bilinçli farkındalık**

### **1.7.2.1. Bilinçli farkındalığın tarihsel gelişimi**

Farkındalık terimi, Pali diline ait sati kelimesinin İngilizce çevirisidir. Pali dili, 2500 yıl önce Budist psikolojinin dilidir ve farkındalık bu geleneğin temel öğretisidir. Sati, farkındalığı, dikkati ve hatırlamayı ifade eder(Germer, 2005). Farkındalık çok eski bir Budist uygulamasıdır ve günlük hayatımızla da derinden ilişkilidir. Kim olduğumuzu, bakış açımızı, dünyayı ve dünyadaki yerimizi nasıl gördüğümüzü sorgulamakla ilgilidir (Kabat-Zinn, 1994'ten aktaran Özyeşil,2011). Bilinçli farkındalığın sistematik olarak geliştirilmesi, Budist meditasyonunun kalbi olarak adlandırılmıştır. Birçok Asya ülkesinde hem manastır hem de laik ortamlarda son 2500 yılda gelişmiştir. Son yıllarda bu tür meditasyon uygulamaları dünyada yaygınlaşmıştır (Kabat-Zinn, 2005).Tarihsel Buda'yı, diğer şeylerin yanı sıra, enstrümantasyon biçiminde kendi zihni, bedeni ve deneyiminden başka hiçbir şeye sahip olmayan, ancak acı çekmenin doğasını ve insanın durumunu derinlemesine araştırmak için bu doğal kaynaklarını büyük bir etkiyle kullanmayı başarmış doğuştan bir bilim adamı ve doktor olarak düşünebiliriz. Bu meşakkatli ve tek fikirli tefekkür araştırmasından çıkan şey, bir dizi derin kavrayış, insan doğasına dair kapsamlı bir görüş ve temel "rahatsızlığını" tedavi etmek için tipik olarakuç "zehir" şeklinde nitelendirilen resmi bir "ilaç" idi: açgözlülük, nefret (tikinti) ve cehalet/yanılgı (bilinçsizlik) (Kabat-Zinn, 2003). Bazı doğu kültürlerindeki budistlerin Buda'nın öğretilerine ve imajına tapmasına rağmen, budist psikolojisinin tanıdık, teistik anlamda bir din olmadığı fazla vurgulanamaz. Tarihsel Buda'nın (MÖ 563-483) bir tanrı değil, bir insan olduğu anlaşılıyor ve hayatının çalışması psikolojik acıyı hafifletmeye adanmıştır. Budist geleneğine göre, özgürlüğe giden bir yol keşfettiğinde, öğrendiklerini başkalarına öğretmeye (ilk başta isteksizce) karar vermiştir (Germer, 2005). Farkındalıkla ilgili olmanın evrensel olduğu da unutulmamalıdır. Bunda özellikle sadece Budist olan hiçbir şey yok. Hepimiz an be an bir dereceye kadar farkındayız. Doğal bir insan kapasitesidir. Budist geleneklerinin katkısı kısmen, bu kapasiteyi geliştirmek ve onu yaşamın tüm yönlerine getirmek için

basit ve etkili yolları vurgulamak olmuştur. Bu bağlamda, farkındalık, Budist geleneği içindeki en açık ve sistematik eklemelenmesini ve gelişimini son 2500 yılda kesinlikle tamamlamıştır, ancak özü diğer eski veya çağdaş geleneklerin ve öğretilerin merkezinde yer alsa da, kişinin kendi pratiğini, içgörüsünü ve öğretimini iyileştirmede çok değerli olabilir (Kabat-Zinn, 2003).

### **1.7.2.2. Bilinçli farkındalık nedir?**

Bilinçli farkındalığın işlevsel bir çalışma tanımı, şimdiki zamanda ve amaca yönelik olarak deneyimin aniden ortaya çıkmasına önem vermeyerek ortaya çıkan farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalık, dikkatindeki yaşantıya odaklanmasını ve içsel tecrübelerin incelenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir. Kişinin şimdiki anda ortaya çıkan duygu ve düşüncelerini gözlemlemeyi ve onları serbest bırakmayı içeren bir zihinsel durumdur. Yönlendirilmiş dikkat egzersizleri yoluyla öğrenebildiği gibi birçok psikolojik sorun için var olan terapi yöntemleri ve eğitim programıyla birleştirilebilir (Vreeswijk vd., 2014). Farkındalık terimi kökenlerini Doğu'da uygulanan meditasyon uygulamalarından almaktadır. Farkındalık meditasyonu olan uygulamalarda dikkat; nefes alışverişine, bedensel duylara, duygulara ve düşüncelere odaklanmaktadır. Tüm bu içsel deneyimler, yargılamadan ve kabullenerek gözlemlenmektedir (Kabat-Zinn, 2005). Başka bir deyişle, sadece şimdiki zamanda yaşayan ve yargılayıcı olmayan tavırla, ortaya çıkan deneyime dikkat edersek, hayatlarımızda herhangi bir engelle karşılaştığımızda bile hayatlarımızı tatmin ve mutlulukla anlamlı bir şekilde yaşayabiliriz (Jumroonrojana, 2017). Farkındalık kelimesi, teorik bir yapıyı (farkındalık fikri), farkındalığı geliştirmeye yönelik uygulamaları (meditasyon gibi) veya psikolojik süreçleri (zihin ve beyindeki eylem mekanizmaları) tanımlamak için kullanılabilir. Farkındalığın temel tanımı "an be an farkındalıktır" (Germer, 2005).

Baer'in işaret ettiği gibi, farkındalık meditasyon yoluyla geliştirilebilen, belirli dikkat ve farkındalık nitelikleri ile ilgilidir. Farkındalığın farklı bir tanımı da şudur: kasıtlı olarak, şimdiki anda ve an be an deneyimin gelişmesine yargılamadan dikkat ederek ortaya çıkan farkındalık. Tarihsel olarak farkındalık, budist meditasyonunun "kalbi" olarak adlandırılmıştır (Thera, 1962'den aktaran Kabat-Zinn, 2003).

Germer (2005), günlük yaşamda deneyimli bir meditasyoncu ve bir acemi için, gerçek uyanış ve bilinçli farkındalık anının kabaca aynı olduğunu söylemiştir. Germer'a göre (2005), Bilinçli farkındalık anları:

- Kavramsal değildir. Farkındalık somutlaşmıştır, sezgisel farkındalık, düşünce süreçlerinden koparılmıştır.
- Sözsüzdür. Farkındalık deneyimi kelimelerle anlatılamaz çünkü farkındalık, sözcükler zihinde ortaya çıkmadan önce gerçekleşir.
- Şimdiki zaman merkezlidir. Farkındalık her zaman şimdiki andadır. Düşüncelerdeki özümseme bizi şimdiki andan geçici olarak uzaklaştırır.
- Eleştirel olmayandır. Yaşadığımız şeyi beğenmezsek farkındalık özgürce gerçekleşemez.
- Katılımcıdır. Farkındalık, bağımsız tanıklık değildir. Zihni ve bedeni samimi, ancak engelsiz bir şekilde deneyimlemektir.
- Özgürleştiricidir. Dikkatli farkındalığın her anı, rahatsızlığımıza neden olan koşullu acıdan biraz özgürlük sağlar.

JonKabat-Zinn, bilinçli farkındalığın da tıpkı diğer beceriler gibi düzenli egzersizle geliştirilebileceğini bildirmiştir ve bilinçli farkındalık becerilerini geliştirme sürecinde gerekli yedi tutum saymıştır: Yargılamama ya da yargıların bilincinde olma, sabır, başlangıç ruhu, güven, çabalamama, kabul ve akışınabırakma (Kabat-Zinn, 1990'dan aktaran Ağca, 2019).Bilinçli farkındalığın böyle pratik bir şekilde uygulanmasının temel amacı eski, kökleşmiş ve otomatik duygusal tepki verme örüntülerini ortaya çıktıkları anda fark edebilme yetisini geliştirmektir. Bu süreç, bedenin duygusal örüntülere verdiği tepkilere odaklanmış bir dikkati gerektirir. Bu örüntülere izin vermek ve tekrar tekrar onları fark edebilmek kademeli olarak kabulü getirir ve davranışsal düzenlemelere olanak sağlar (Vreeswijk vd., 2014).

Sporda farkındalık ve zihinsel becerilerin benimsenmesi arasındaki bağlantıyı araştıran araştırmalar sınırlıdır. Atletler arasında farkındalığı incelemek için daha önceki bir çalışmada, Gardner ve Moore (2004), farkındalık-kabul-bağlılık yaklaşımı olarak adlandırdıkları farkındalığa dayalı müdahale programlarının potansiyel etkililiğini

vurgulayan iki vaka çalışması sunmuşlardır. Nefes ve bedensel hareketlerin dikkatli farkındalığını içeren, şimdiki an farkındalığının programlı öz-düzenlemesi şeklindeki eğitimin, katılımcılarının atletik performansını ve zevkini artırdığını bildirmişlerdir (Gardner ve Moore, 2004). Gardner ve Moore (2004), bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının olumlu sonuçlarından bazıları olarak olumsuz düşünceleri kabul etmeyi, endişeyi azaltmayı, artan keyif, konsantrasyon ve sebat etmeyi özellikle belirtmektedir. Çalışmalarından elde edilen gözlemler, farkındalığın eğitilebileceğini ve farkındalık temelli müdahalelerin bir sonucu olarak bazı olumlu tutum değişikliklerinin elde edilebileceğini ima etmektedir. Bununla birlikte, kişinin zihinsel becerileri benimseme eğiliminin aynı zamanda farkındalık ile ilişkili olup olmadığı bilinmemektedir. Öyleyse, farkındalık, bazı sporcuların neden diğerlerine kıyasla zihinsel beceriyi benimseme olasılıklarının daha yüksek olduğunu açıklamaya yardımcı olabilir (Kee ve Wang, 2008).

Farkındalık, resmi veya gayri resmi eğitim yoluyla öğrenilebilir. Resmi farkındalık uygulaması meditasyona atıfta bulunur ve farkındalığı en derin seviyelerinde deneyimlemek için bir fırsattır. Sürekli ve disiplinli iç gözlem, uygulayıcının dikkati eğitmesine, zihnin içeriğini sistematik olarak gözlemlemesine ve zihnin nasıl çalıştığını öğrenmesine olanak tanır. Resmi olmayan farkındalık uygulaması, günlük yaşamda farkındalık becerilerinin uygulanmasını ifade eder. Herhangi bir zihinsel olay bir farkındalık nesnesi olabilir. Dikkatimizi nefesimize yöneltebilir, çevredeki ortam seslerini dinleyebilir, duygularımızı etiketleyebilir veya dişlerimizi fırçalarken vücut hislerini fark edebiliriz (Germer, 2005).

Bilinçli farkındalığın kapsamı çok geniştir, psikoloji bilimindeki birçok kuramla ortak özelliklere sahiptir (Germer, 2005).

### ***1.7.2.3. Bilinçli farkındalık kavramının kuramsal temelleri***

#### ***1.7.2.3.1. Bilişsel-davranışçı terapi***

Bilişsel yaklaşım, bilişsel oluşumlar deyince akla algılama, bellek ve düşünme gibi zihinsel işlem süreçleri gelir. Bu süreçleri kullanarak birey çevresi ve kendi hakkında yeni bilgiler edinir, eski olayları hatırlar, ortaya çıkan sorunları çözer ve gelecekle ilgili planlar yapar. Bu süreçleri inceleyen alana bilişsel psikoloji adı verilir. Bilişsel psikoloji, organizmanın zihninde yer alan bilişsel süreçlerin türü ve yapısıyla,

gözlenebilen davranışların türü ve özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırır (Cüceloğlu, 1991).

Davranışsal yaklaşım, bireyin gözlenebilen ve dolayısıyla ölçülebilen davranışlarını incelemeyi psikolojinin tek bilimsel yöntemi olarak savunur. (Cüceloğlu, 1991). Davranışçılığa atıfta bulunan bütün psikologlar, neredeyse bütün davranışların koşullanma sonucu oluştuğunu ve çevrenin, belli başlı alışkanlıkları pekiştirerek davranışı şekillendirdiğini tartışmıştır. Örneğin bir çocuğa sızlanmayı durdurması için kurabiye vermek, sızlanma alışkanlığını pekiştirmektir(ödüllendirmektir) (Smith vd., 2003).

Bilişsel davranışçı terapi (BDT) düşüncelerimizin, hissettiklerimizi ve davranış şeklimizi belirlediğini vurgulayan yapılandırılmış bir terapi şeklidir. Temellerini öğrenme kuramları ve bilişsel psikoloji ilkelerinden alan bilişsel davranışçı terapi, sorun çözme becerilerine, bilişsel ve davranışsal yöntemlere yönelik yaklaşımları içinde barındırır(Özcan ve Çelik, 2017).

Bilişsel davranışçı terapi tarihinde temel olarak üç kuşak yer almaktadır (Hayes, 2004'den aktaran Vatan, 2016). Birinci kuşak; davranışçı yaklaşımların, ikinci kuşak; bilişsel davranışçı yaklaşımların,üçüncü kuşak ise, içgörü, farkındalık (mindfulness) ve kabul ile ilgili yaklaşımların baskın ve etkin olduğu uygulamalardır (Vatan, 2016). İlk dalga, klasik, Pavlovcu koşullanma ve pekiştirme olasılıklarına odaklanan davranış terapisidir. İkincisi, işlevsiz düşünce kalıplarını değiştirmeyi amaçlayan bilişsel terapidir. Üçüncü dalga, deneyimlerimizle (niyetler, duyular, duygular, davranışlar) ilişkimizin terapi sürecinde kademeli olarak değiştiği farkındalık, kabul ve merhamete dayalı psikoterapidir (Germer, 2005).

Bilişsel davranış terapistleri, bir kişinin davranışlarında kalıcı değişiklikler sağlamak için onun inanışlarını değiştirmenin önemli olduğunu kabul eder. Başkalarını gözlemlemek, zor bir durumda başa çıkabileceğimiz konusunda sözlü olarak ikna edilmek ve içsel ipuçlarını değerlendirmek gevşememizi sağlar ve etkinlik duygularımıza katkıda bulunur (Smith vd., 2003). Hedef belirleme, gevşeme antrenmanı, imgeleme ve kendi kendine konuşma gibi geleneksel bilişsel-davranış temelli yaklaşım, spor psikolojisinde yararları kanıtlanan önemli bir yaklaşım olmuştur ancak birey bunu çok fazla tutum şeklinde kullandığında, bazı sporcular için olumlu



etkiler azalabilir veya olumsuz etkilere neden olabilir. Bu nedenle, bilişsel davranış yaklaşımına duygu ve düşüncelerin farkındalığı ve değer kavramlarını ekleyen farkındalık temelli bilişsel terapi gibi üçüncü dalga yaklaşımlar geliştirilmiş ve giderek artan bir ilgi görmüştür. Üçüncü dalga yaklaşımlarının çoğu çalışması ve uygulaması performansın artırılması amacıyla yapılmış ve şimdiye kadar ümit verici sonuçlar göstermiştir (Jumroonrojana, 2017).

#### **1.7.2.3.2. Gestalt psikoloji**

Gestalt kuramcılarına göre bütün, parçaların toplamından fazlasını ifade eder. Buna göre bir bütünü oluşturan parçalar arasındaki ilişkiler, algılama ve öğrenme açısından önemlidir. Gestalt kuramında algılama çok önemli bir noktaya sahiptir. Gruplar arası ilişkilerden meydana gelmiştir ancak toplamdan bağımsızdır. Birey bütünü parçalara ayırarak algılamaz, aksine bütün olarak kavrar. Gestalt araştırmalarının büyük bir kısmı, "insan anlama nasıl ulaşır" sorusunun yanıtını arar (Mert, 2017).

Gestalt psikologların esas olarak ilgilendikleri konular arasında, hareket algısı, insanların büyüklükleri nasıl değerlendirdikleri ve ışıklandırma değişikliklerinin altında yatan renklerin görünüşleri yer almaktadır. Bu ilgi alanları, gestalt psikologların öğrenme, bellek ve problem çözme üzerine birtakım algı merkezli yorumlamalarda bulunmaya yöneltmiştir. Böylelikle, bilişsel psikolojinin bugünkü çalışmalarına bir temel oluşturulmuştur (Smith vd., 2003). Gestalt yaklaşımı etkileşimde üç unsura vurgu yapmaktadır; birey, diğerleri ve fiziksel-sosyal çevre. Kişinin, başkaları ve fiziksel-sosyal çevre sınırında oluşan etkileşimi temas olarak adlandırılmaktadır. Gestalt temas döngüsü, sporcunun sportif performanstaki farkındalığını artırmak için kullanılabilecek araçlardan biridir (Bozkurt, 2009). Gestalt terapisi, basit farkındalık amacına götüren fenomenolojik araştırmayı (örneğin, "bacak bacak üstüne attığını görüyorum") vurgular ve bu da basit farkındalık hedefine götürür (Yontef, 1993'ten aktaran Germer, 2005).

Gestalt terapinin, terapi odağı çözümlenmemiş çatışmaları inceleyerek ve bireyin farkındalığa çıkmasını engellenmiş yönlerini keşfederek 'bütün' kişiliğin farkında olmaktır. Vurgu, kişinin o anda kendisini nasıl hissettiğinin ve davrandığının yoğun bir biçimde farkına varması üzerinedir. Gestalt terapi grup ortamında yapılır, ancak terapist belirli bir anda tek bir kişiyle çalışır. Farkındalığı artırmak için kullanılan yöntemler,

fantezileri, rüyaları ya da çatışmanın iki yanını davranışa uygulamalıdır. İçsel çatışmaların çözümüne yapılan vurguyu, kişilerin kendi davranışının farkındalığı üzerindeki davranışçı vurguyu ve kendini gerçekleştirme konusundaki insancıl kaygıyı birleştirir (Smith vd., 2003).

### **1.7.2.3.3. Psikodinamik terapi**

Psikanaliz, Sigmund Freud tarafından ortaya atılan hem bir kişilik kuramı hem de bir psikoterapi yöntemidir. Freud'un kuramının merkezinde, farkında olmadığımız duygu, dürtü, davranış, motivasyon, istek ve duyguları tanımlayan bilinçdışı kavramı yer almaktadır (Smith vd., 2003). Sigmund Freud'a göre insanoğlunun doğuştan getirdiği iki temel kuvvetli eğilim vardır: saldırganlık ve cinsellik (Cüceloğlu, 1991). Psikodinamik yaklaşım kişiliği iki temaya göre irdeler. Birinci tema, davranışın bilinçsizce belirlenmesine sebep olan 'id' ki Freud bunu ilkel benlik ya da içgüdüsel dürtü olarak tanımlar ve bunlardan daha bilinçli yönler sahip olan ego (kişinin ahlaki inancı) veya süperegö (kişilik bilinci) arasındaki çatışma üzerinde durur. İkinci olarak, psikodinamik yaklaşım kişinin birbirinden farklı eğilimlerini ya da özelliklerini belirlemek yerine onu bir bütün olarak anlamaya odaklanmaktadır (Weinberg ve Gould, 2019).

Psikoanalitik yaklaşım her bireyin kendi geçmiş hayatını inceleyen 'vaka çalışmaları' yöntemini kullanır (Cüceloğlu, 1991). Psikoterapi, birçok psikiyatrik bozuklukta hem akut atak esnasında hem de atakların önlenmesinde etkili bir tedavi seçeneğidir. Psikoterapinin etkisini işlevsel olmayan düşünceler ve duygusal bilgi işleme süreçleri üzerinden gösterdiği, bunun da problem çözme ve stresle başa çıkma becerilerini artırarak semptomların gerilemesine yol açtığı düşünülmektedir. Kişinin inanç sistemi, duygusal durumu ve davranışı üzerine derin etkilere sahip olması nedeniyle psikoterapinin beyinde önemli yapısal ve işlevsel değişikliklere neden olması şaşırtıcı değildir (Kandel, 1998'den aktaran Erbay ve Ünal, 2017). Psikodinamik terapilerin esas varsayımı, kişinin ailesiyle ilişkilerindeki bilinçdışı unsur tam anlamıyla anlaşılmadıkça şimdiki sorunlarının başarılı şekilde çözümlenemeyeceğidir. Bu terapilerin amacı çatışmaları (bastırılmış duygular ve dürtüler), daha gerçekçi ve rasyonalist bir şekilde ele alınmaları için bilince taşımaktır (Smith vd., 2003).

Psikodinamik teorisyenler budist psikolojinin değerini en azından Carl Jung'dan (1927/2000) beri kabul etmişlerdir. Psikanaliz, tarihsel olarak farkındalık pratiğiyle ortak özellikler paylaşmıştır, her ikisi de içe dönük girişimlerdir, farkındalığın ve kabulün değişimden önce geldiğini varsayarlar ve her ikisi de bilinçdışı süreçlerin önemini kabul eder (Germer, 2005).

#### **1.7.2.3.4. İnsancıl ve varoluşçu psikoterapi**

Budist psikolojide olduğu gibi insancıl yaklaşımda “bireyin doğasında olan kabiliyetlerini işlevsel ve sağlıklı hale getirmesini vurgular” şimdiki ana, hayatın farkında olabilmesine, kararlarımızdaki sorumluluğumuzu kabullenmeye ve stresi tölere edebilmeyi öğrenmeye yoğunlaşır (Shahrokh ve Hales, 2003'ten aktaran Özyeşil, 2011). Bu görüşü destekleyen psikologların ortak yönleri şunlardır; kendini gerçekleştirme psikolojik gelişmenin temelinde görürler. Bireyin şu andaki öznel hayatına ve bu hayatının ne kadar farkında olduğuna önem verirler. Bireyin her zaman bir seçim yaparak belirli bir konuşma, düşünce, duygu ve davranışlardan yalnız kendilerinin sorumlu olduklarına inanırlar (Cüceloğlu, 1991). Dolayısıyla bireyin kendi doğasıyla uyum içinde yaşamak için bilinçli seçimler yaptığı görüşünden hareketle insanı merkeze alan bir yaklaşım benimserler. Başka bir anlatımla insanın davranışları, bilinç dışı itkiler veya çocukluk dönemine ilişkin ön yaşantılar vb. arka tepilerle açıklanamaz. İnsan geçirdiği yaşantılar aracılığıyla kendini bilinçli olarak seçerek oluşturur. Bu bağlamda insan davranışları, açlık, cinsellik vb. biyofizyolojik dürtülerden çok kendini gerçekleştirme tanımlayan, sosyo-psikolojik değişkenlerle açıklanabilir (Aydın, 2016).

İnsancıl terapist, aynı psikanalist gibi, kişinin belirleyici duygu ve güdülerinin daha fazla farkına varmasına çalışır. Ancak kişinin geçmişten çok, şimdiki anda yaşamakta oldukları vurgulanır. İnsancıl terapist kişinin davranışını yorumlamaz (bir psikanalistin yaptığı gibi) ya da onu değiştirmeye çalışmaz (davranış terapistinin yaptığı gibi) çünkü bu türden eylemler terapistin kendi düşüncesini hastaya dayatmasına yol açacaktır. İnsancıl terapistin amacı, kişinin kendi düşüncelerini ve duygularını keşfetmesini kolaylaştırmak ve kendi çözümlerine ulaşmasına yardım etmektir (Smith vd., 2003).

Varoluşçu yaklaşım, budist psikoloji gibi, “kişinin sağlıklı ve tam anlamıyla işler hale gelme konusundaki doğasında var olan kapasitesini vurgular” (Germer, 2005). Varoluşçuluk felsefesinin insan felsefesi, insanı sorumlu ve özgür bir varlık olarak görür. İnsan, seçimler yapabilen ve karar verebilen bir varlıktır da. Yani her insan kendine özgü nitelikleri olan bir bireydir ya da birey olabilme sürecini yaşamakta olan bir varlıktır (Topses, 2012). Varoluşçuluğa göre insan, kendisini yaşam süreci içinde seçerek oluşturur. Kişiliğin oluşumu insanın geçmişi ve içsel dürtüler gibi değişkenlerle sınırlanmaz. Çünkü insan, tanımlanması gereken bir nesne değil, sürekli gelişmekte olan özgün bir varoluş sürecinin ürünüdür (Aydın, 2016). Farkındalık uygulaması başlangıçta hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi varoluşsal koşulların ıstırabını ele almayı amaçlıyordu. Farkındalığın varoluşçu, yapılandırmacı ve kişilerarası yaklaşımları geniş bir şekilde kapsayan insancıl psikoterapi ile pek çok ortak noktası vardır (Schneider ve Leitner, 2002’den aktaran Germer, 2005).

#### ***1.7.2.4. Bilinçli farkındalık uygulamasının temel tutumları***

Kabat-Zin (2005), bilinçli farkındalık uygulamasının ana sütunlarını oluşturan 7 tutum sıralamıştır. Bu tutumlar, pratik yaparken bilinçli olarak geliştirilmelidir. Birbirlerinden bağımsız değerlerdir. Her biri, diğerlerini ne ölçüde geliştirebileceğinizi etkiler:

#### ***Yargılamama***

Kendi zihinsel aktivitelermize dikkat ederek uygulamaya başladığımızda, yaşadıklarımız hakkında sürekli yargılarda bulunduğumuz gerçeğini keşfederiz. Gördüğümüz hemen her şey zihin tarafından etiketlenir ve kategorize edilir. Yaşadığımız her şeye, bizim için değerinin ne olduğunu düşündüğümüze göre tepki veririz. Bazı şeyler, insanlar ve olaylar, bir nedenden ötürü bizi iyi hissettirdiği için "iyi" olarak değerlendirilir. Bazıları da aynı hızla "kötü" olarak kınanır çünkü bizi kötü hissettirirler. Geri kalanı "nötr" olarak kategorize edilir çünkü pek ilgimizi çekmez. Nötr şeyler, insanlar ve olaylar neredeyse tamamen bilincimizin dışında kalır. Genellikle onları sıkıcı buluruz (Kabat-Zin, 2005). Alidina’ya (2017) göre bir deneyimi iyi ya da kötü, hoşlandığımız bir şey olarak yargılama isteği güçlüdür. Yargılardan kurtulmak, her şeyi geçmiş koşullarımızın şekillendirdiği kişisel yargılarımızın filtresinden değil de olduğu gibi görmemize yardımcı olur.

Farkındalık alıştırmaları yaparken, yargılayıcı düşünceler ortaya çıktığında bunu kabul etmek ve kendinize sadece gözlemlemeyi hatırlatmak önemlidir. Kendinizi zihninizde bir şeyleri yargılamakta bulduğunuzda, bunu durdurmak zorunda değilsiniz. Gereken tek şey bunun farkında olmaktır. Yargılamayı yargılamaya ve olayları kendiniz için daha da karmaşık hale getirmenize gerek yoktur (Kabat-Zin, 2005).

### ***Sabır***

Sabır bir bilgelik biçimidir. Bazen olayların kendi zamanlarında ortaya çıkması gerektiği gerçeğini anladığımızı ve kabul ettiğimizi gösterir (Kabat-Zinn, 2015). Sabır, her şeyin bir zamanı olduğunu anlamak ve kabul etmektir (Atalay, 2018). Bilinçli farkındalığın faydalarını çok kısa bir süre içinde deneyimlesenizde araştırmalar göstermektedir ki bilinçli farkındalığı geliştirmek için ne kadar zaman ayırırsanız sonuçlar o kadar etkili olur. Bilinçli farkındalık meditasyonu zihnin eğitimidir ve eğitim zaman alır (Alidina, 2017). Sabır pratiği yapmak, anlarımızı zenginleştirmek için aktivite ve daha fazla düşünmeyle doldurmak zorunda olmadığımızı hatırlatır. Aslında tam tersinin doğru olduğunu hatırlamamız yardımcı olur. Sabırlı olmak basitçe her ana tamamen açık olmak, onu bütünüyle kabul etmektir, kelebek gibi her şeyin ancak kendi zamanında gelişebileceğini bilmektir (Kabat-Zinn, 2015).

### ***Acemi Zihni***

Anın zenginliği, hayatın kendisinin zenginliğidir. Çoğu zaman, "bildiğimiz" şeyler hakkındaki düşüncelerimiz ve inançlarımız, olayları gerçekte oldukları gibi görmemizi engeller. Sıradan olanı hafife alma eğilimindeyiz ve sıradanın olağanüstü olduğunu kavrayamıyoruz. Her şeyi ilk kez görmeye istekli bir zihindir, şimdiki anın zenginliğini görmek için, "acemi zihni" denen olguyu geliştirmemiz gerekmektedir (Kabat-Zin, 2005). Bir başka deyişle, içinde bulunduğumuz anın zenginliğini görmek için her şeyi ilk defa oluyormuş gibi görmeyi istemektir (Atalay, 2018).

### ***Güven***

Belirli derecede güven olmadan bilinçli farkındalık meditasyonu yapmak zordur. Bunun nedeni, hiçbir şeyin olmadığını veya bir şeylerin 'yanlış' olduğunu hissettiğinizde güvenin bilinçli farkındalık sürecine inanmaya devam etmenize yardımcı olmasıdır (Alidina, 2017).

Bilinçli farkındalığı uygularken, kendiniz olmanın sorumluluğunu almayı, kendi varlığınızı dinlemeyi ve ona güvenmeyi öğreniyorsunuz. Kendi varlığınıza olan bu güveni ne kadar çok geliştirirseniz, diğer insanlara daha çok güvenmenin ve onların temel iyiliklerini görmenin o kadar kolay olacağını göreceksiniz (Kabat-Zinn, 2005).

### ***Çabalamamak***

Meditasyon alanında, kendi hedeflerinize ulaşmanın en iyi yolu, sonuçlar için çabalamamak ve bunun yerine her şeyi olduğu gibi görmeye ve kabullenmeye dikkatli şekilde odaklanmaya başlamaktır. Sabır ve düzenli uygulama ile hedeflerinize doğru hareket kendiliğinden gerçekleşecektir (Kabat-Zin, 2005).

### ***Kabul***

Kabul, bilinçli farkındalığa getirilebilecek en faydalı tutumlardan biridir. Kabul etmek, deneyiminizi algılamak ve onu iyi veya kötü olarak yargılamaksızın sadece onaylamaktır (Alidina, 2017).

Meditasyon uygulamasında, her anı olduğu gibi kabullenir ve onunla birlikte kabulü geliştiririz. Ne hissetmemiz, düşünmemiz veya görmemiz gerektiğiyle ilgili fikirlerimizi deneyimlerimize dayatmamaya çalışırız. Kendimize sadece hissettiğimiz, düşündüğümüz veya gördüğümüz her şeye açık olmayı ve onu kabul etmeyi hatırlatırız. Dikkatimizi şimdiki zamana odaklamış tutarsak, bir şeyden emin olabiliriz, yani şu anda ne yaparsak yapalım değişecek ve bize bir sonraki anda ortaya çıkacak olanı kabul etme pratiği yapma fırsatı verecektir. Açıktır ki, kabulü geliştirmede bilgelik vardır (Kabat-Zinn, 2005).

### ***Oluruna Bırakmak***

Bırakmak bilinçli farkındalığın esasıdır. Düşünceler, duygular, fikirler, görüşler, inançlar ve duyular, bunların hepsi gözlenir, keşfedilir ve sonra bırakılır (Alidina, 2017). Atalay'a (2018) göre, zihnin tutmak istediği belli düşünceler, durumlar ve duygular olduğunu fark etmek ve onları serbest bırakmayı ve izlemeyi seçmektir. Meditasyon uygulamasında, deneyimimizin bazı yönlerini yükseltme ve diğerlerini reddetme eğilimini bilinçli olarak bir kenara koyarız. Bunun yerine, deneyimimizin olduğu gibi olmasına izin veririz ve onu an be an gözlemlene pratiği yaparız (Kabat-Zinn, 2005).

Kabat-Zinn'e (2005) göre bırakmak o kadar da yabancı bir deneyim değil. Her gece uyuduğumuzda yapıyoruz. Sessiz bir yerde, ışıklar kapalı, rahat bir yüzeye uzanıyoruz, zihnimizi ve bedenimizi bırakıyoruz. Bırakmazsanız uyuyamazsınız. Kendimizi uyumaya zorlarsak, bu işleri daha da kötüleştirir. Yani uyuyabiliyorsanız, zaten olurlarına bırakma konusunda uzmanız. Şimdi bu beceriyi uyanık zamanlarda da uygulamaya ihtiyacınız var.

### **1.7.3.Kabul**

Hoş olmayan duygular, birçok farklı durumda normal tepkilerdir. Sevdiğini özleyince utanmak, kayak yapmayı öğrenirken korkmak ya da bizi hayal kırıklığına uğratan birine öfke duymaktan utanmak için bir neden yoktur. Bu duygular doğal ve insanidir. Bu duyguları inkar etmek yerine kabul etmek daha iyidir. Duygular doğrudan ifade edilmediğinde (örneğin, patronunuzu azarlamak akıllıca olmayabilir), gerilimi azaltmak için bir yol bulmak yararlı olur. Duygularınızı yaşamaya hakkınız olduğunu kabul ettiğiniz sürece, doğrudan ifade kanalları bloke olduğunda duygularınızı dolaylı ya da başka yollardan ifade edebilirsiniz (Smith vd., 2003). Kabul, her şeyi şimdiki haliyle görmek anlamına gelir. Baş ağrınız varsa, baş ağrınız olduğunu kabul edin. İster kanser teşhisi olsun, ister birinin ölümünü öğrenmek olsun, er ya da geç, her şeyi olduğu gibi kabul etmek zorundayız. Genellikle kabullenmeye ancak duygu dolu inkar ve ardından öfke dönemlerinden geçtikten sonra ulaşılır. Bu aşamalar, olanla hesaplaşma sürecindeki doğal bir ilerlemedir. Hepsi iyileşme sürecinin bir parçasıdır (Kabat-Zinn, 2005).

Kabul, bedensel duyumlar (bedensel rahatsızlıklar), içsel deneyimler (içsel rahatsızlıklar, düşünceler ve duygular) ve dış uyaranların (dış rahatsızlıklar) neden olduğu rahatsızlıkları yargılayıcı olmayan bir şekilde kabul ederek spor performansını artırmaya yardımcı olabilir (Mare, 2016). Örneğin, panik atak geçiren bir kişi, gelecekteki atakları önlemek için uyuşturucu ve alkol kullanımı, önemli faaliyetlerden kaçınma ve bedensel durumlara karşı aşırı endişeli uyanıklık dahil olmak üzere çok sayıda uyumsuz davranışta bulunabilir. Kişi panik atakların ara sıra meydana gelebileceğini ve zamanla sınırlı olduğunu ve tehlikeli olmadığını kabul ederse, panik ataklar, kaçınılması gereken korkutucu ve tehlikeli deneyimlerden ziyade hoş olmayan ancak tolere edilmesi gereken kısa deneyimler haline gelir (Baer, 2003). Kabullenme, önceden kaçınılmış deneyimlerle zengin ve esnek etkileşimi teşvik eden egzersizler

yoluyla teşvik edilir. Örneğin, duygular tanımlanmış nesnelere dönüştürülür, karmaşık tepkiler deneyimsel unsurlara bölünür ve önlenen olayların nispeten ince yönlerine dikkat edilir. Bir dereceye kadar, bunlar maruz kalma egzersizlerine benziyor, ancak duygusal tepkiyi zorunlu olarak azaltmak yerine istekliliği ve tepki esnekliğini artırma amacına sahiplerdir (Luoma vd., 2017). Kabul kavramı, hem olumlu hem de olumsuz birçok iç deneyimin, dış uyaranların ve bedensel duyuların insan durumuna özgü olduğunun kabul edilmesini içerir (Gardner ve Moore, 2004). Burada gözden geçirilen tüm tedavi programları ağrı, düşünce, duygu, dürtü veya diğer bedensel, bilişsel ve duygusal olayları değiştirmeye, kaçmaya veya onlardan kaçınmaya çalışmadan kabul etmeyi içerir (Baer, 2003). Böylece, sporcular öncelikle dikkatli farkındalık yoluyla bu deneyimleri gözlemleyecek ve fark edecekler; ikinci olarak bu içsel deneyimleri, dış uyaranları ve bedensel hisleri kabul etmeye devam edecekler. Bu deneyimler olumlu ya da olumsuz olsa da kabul görmelidir. Bu nedenle, sporcular bu olayları (örneğin büyük bir olaydan önce stres) müdahale etme veya değiştirme ihtiyacı hissetmeden (örneğin stresten kurtulmak için beceriler uygulama) kabul etmeye ve tam olarak deneyimlemeye istekli olmalıdır. Bu önemlidir çünkü sporcular kabul etmeyi öğrendiklerinde; bilişsel süreçleri yerine eldeki performans görevine odaklanacaklar ve hoş olmayan deneyimleri değiştirmeye yönelik ihtiyaç duymayacaklardır (Moore, 2009).

Kabulle yakından ilişkili olan dikkat kavramıdır. Dikkat, şu anki farkındalık biçimi olarak Doğu din ve felsefesine dayanan kavramlardan kaynaklanır ve "... özel bir şekilde dikkat vermek: bilinçli, şimdiki an ve yargısız" olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 1994'ten aktaran Gardner ve Moore, 2004). İçsel deneyimlerin kontrolünü veya azaltılmasını vurgulamak yerine, psikolojik müdahaleye yönelik yeni yaklaşımlar, bilişsel, duyuşsal ve duyusal deneyimlerin farkındalığını ve kabulünü vurgulamaktadır. İç deneyimler, insan varlığının beklenen, normal yönleri olan düzenli ve doğal olarak meydana gelen olaylar şeklinde görülmektedir (Gardner ve Moore, 2004).

#### **1.7.4. Bağlılık**

Kabul temelli modellerde özel önem taşıyan isteklilik ve bağlılık kavramlarıdır. İsteklilik, düşünceleri ve duyguları ("olumsuz" olarak tanımlananlar da dahil olmak üzere) tamamen deneyimleme kararına atıfta bulunur; bu da davranışsal seçimlerin rahatsızlığın azaltılması için değil, daha çok hizmette hedef olarak yapılmasına izin verir. Merkezden uzak hedeflere ulaşmak için aktif çabalar (bağlılık). Dolayısıyla



bağlılık, doğrudan ve açıkça belirlenmiş, değer odaklı hedeflerin peşindeyken olan davranışları,aktif olarak seçme süreci şeklinde tanımlanabilir(Gardner ve Moore, 2004). Hedefe yeterli yetenek ve bağlılık verildiğinde, belirlenen hedef ne kadar zorlayıcı olursa olsun performans o kadar yüksek olur (Latham ve Locke, 1991). Clough, Earle ve Sewell (2002) zihinsel dayanıklılığı tanımladıkları 4C modelinde bağlılık kavramını, zorluklar yerine sıkı biçimde hedeflerle ilgilenmek olarak tanımlamıştır (Weinberg ve Gould, 2019).Dikkat ve eyleme dayanan müdahaleler, olumlu davranışsal sonuçları kolaylaştırmak için iç bilişsel ve duygusal durumların ortadan kaldırılmasına, değiştirilmesine veya kontrol edilmesine gerek olmadığını düşündürmektedir. Aksine, atletik performansın arttırılmasına alternatif veya tamamlayıcı bir yaklaşımın, düşünceler, duygular ve fiziksel gibi içsel deneyimlerin dikkatli (yargılayıcı olmayan) ve andaki kabulünü geliştirmeyi hedefleyen, stratejiler ve tekniklerle gerçekleştirilebileceği önerilmektedir(Gardner ve Moore, 2004).

Hedef yoğunluğunun derinlemesine incelenen ana yönü bağlılıktır. Bağlılık, bireyin hedefe ne kadar bağlı olduğu, onu ne kadar önemli gördüğü, hedefe ulaşma kararlılığı, aksaklıklar ve engeller karşısında kalma derecesini ifade eder (Latham ve Locke, 1991). Bu çalışmada ise bağlılığı, belirli değerlere yönelik davranışların etkinleştirilmesi yoluyla, performans ile ilgili değerlere ulaşma kararlılığı olarak açıklayabiliriz (Gardner ve Moore, 2007).

### **1.7.5. Psikolojik müdahaleler**

Gelişen spor psikolojisi disiplini için büyük önem taşıyan, psikolojik sağlık ve atletik performansa yönelik müdahalelerin birbirleri üzerindeki etkisini inceleyen alandakiçalışmalarda yetersizlik görülmüştür. Bu iki alan arasındaki potansiyel etkileşim (bugüne kadar ayrı ve bağlantısız olarak görülmüştür), klinik spor psikolojisi biliminin ve uygulamasının geliştirilmesinde yol gösterici kavramlardan biridir (Gardner ve Moore, 2007). Performans geliştirme yöntemleri öncelikle negatif iç durumlardaki azalmanın olumlu duygular ve güven seviyelerinde artışa yol açacağı ve daha sonra atletik performansı artıracacağı varsayımına dayanmaktadır. Bu varsayım, sporcularla birlikte ideal performans durumlarına ulaşma umuduyla negatif iç durumları azaltacak veya ortadan kaldıracak kontrol stratejileri konusunda performans becerileri eğitiminin kullanımını teşvik etmiştir (Hasker, 2010).

### **1.7.5.1. Psikolojik beceri antrenmanı (PBA)**

Rekabetçi sporda, atletik performansı optimize etmek için tasarlanan psikolojik müdahalelerin geliştirilmesi 1970'lerin başından bu yana büyük ilgi gördü. Bu müdahalelerin çoğu, çoğunlukla bilişsel tekniklere ve ilkelere dayanan geleneksel psikolojik beceri antrenmanına (PBA) dayanmaktadır (Gustafsson vd., 2017). Psikolojik beceri antrenmanı, performansın artırılması, hazzın yükseltilmesi ya da zor ve fiziksel aktivitede daha fazla kişisel doyum amacıyla, zihinsel ya da psikolojik becerilerin tutarlı ve sistematik olarak çalışılmasını ifade eder (Weinberg ve Gould, 2019). PBA'nın teorik temeli, sporcular ideal bir performans durumu oluşturmak için düşünceler ve duygular gibi içsel süreçlerini kontrol etmeyi öğrendiklerinde optimal performansın ortaya çıkmasıdır (Hardy vd., 1996'dan aktaran Gross vd., 2018). Bu varsayımın temelinde, öncelikle kaygı veya stres gibi olumsuz iç durumların azaltılması, kontrolü veya ortadan kaldırılması yoluyla performansın artırılmasına odaklanmıştır. Çalışmalar genellikle değişim mekanizmalarını kontrol etme gereği olarak inceler, ancak araştırmalar performansı iyileştirmedeki etkinliğini yeterince ortaya koymamıştır (Moore, 2009). Psikolojik beceri antrenmanı, düşünsel durdurma ve uyarılma kontrolü gibi çeşitli teknikler kullanarak spor performansını (örn. İşlevsiz düşünme ve olumsuz duygusal tepkiler) engelleyebilecek iç süreçler üzerinde artan öz kontrolü geliştirmek için uygulanmıştır (Josefsson vd., 2019). Genellikle Psikolojik beceri antrenmanı, çok modlu bir formatı içerir, bu da yukarıda belirtilen tekniklerin bir kombinasyonunun çalışmalarda kullanıldığı anlamına gelir. Psikolojik beceri antrenmanı, bilişsel-davranışçı gelenek içinde geliştirilmiştir ve büyük ölçüde Meichenbaum'un (1977) bilişsel değişime bütüncül yaklaşımından etkilenmiştir (Gross vd., 2018).

Geleneksel PBA müdahaleleri optimal bir iç duruma ulaşmayı amaçlasa ve optimal atletik performans için belirli düşünce ve duyguların gerekli olduğu pozisyonunu sürdürse de, farkındalık temelli ve kabul temelli teorik ve tedavi kültürü oldukça farklı bir bakış açısı önermektedir. Farkındalık temelli ve kabul temelli modellerin temeli, optimal performansın aslında iç durumların istemli kontrolünü (azaltma, değiştirme, kaçınma veya diğer kontrol biçimleri gibi) gerektirmediğini ve bunun yerine aşağıdakileri teşvik ettiğini göstermektedir: (a) tam bir farkında olma ve yargılamama (yani, iyi ya da kötü değil) kişinin iç durumunu anında kabul etmesi; (b) kontrol veya modülasyon gerektirdikleri fikriyle görev odaklı dikkat süreçleri (iç

süreçleri taramak / odaklanmak yerine); ve (c) kişinin atletik değerlerine ve arzularına hizmet eden davranışlara yönelik sabit ve belirlenmiş değerler güdümlü kişisel bağlılık (Gardner, 2016; Garner ve Moore, 2017).

#### **1.7.5.2. Farkındalık temelli bilişsel terap (FTBT)**

Farkındalık temelli bilişsel terapi, bireysel bir psikolojik terapi yerine bir grup becerileri eğitimi yaklaşımı olarak tasarlanmıştır (Teasdale vd., 2000). Farkındalık temelli bilişsel terapi; bireylerin “şu anda”ki yaşantılarına odaklanarak duygu ve düşüncelerini yok saymadan ve yargılamadan kabullenmelerini amaçlamaktadır (Demir, 2017).

Farkındalık temelli bilişsel terapinin odak noktası, bireylere düşünce ve duyguların daha fazla farkına varmalarını ve bunlarla, benliğin yönleri veya zorunlu olarak gerçekliğin doğru yansımaları olarak değil, "zihinsel olaylar" olarak daha geniş, merkezi olmayan bir bakış açısıyla ilişki kurmayı öğretmektir (Teasdale vd., 2000). Farkındalık temelli bilişsel terapi (FTBT), büyük ölçüde Kabat-Zinn'in (1990) farkındalık temelli stres azaltma programına (FTSAP) dayanan, kılavuzlu (Segal, Williams ve Teasdale, 2002) 8 haftalık bir grup müdahalesidir (Baer, 2003). "Düşünceler gerçekler değildir" ve "Ben düşüncelerim değilim" gibi ifadeler de dahil olmak üzere, kişinin düşüncelerine yönelik bağımsız veya merkezden uzak bir bakış açısını kolaylaştıran bilişsel terapi unsurlarını içerir. Bu merkezi olmayan yaklaşım aynı zamanda duygulara ve bedensel hislere de uygulanır (Baer, 2003).

#### **1.7.5.3. Kabul ve kararlılık terapisi (KKT)**

Kabul ve kararlılık terapisi, davranışsal müdahalelerin üçüncü dalgası olarak adlandırılan bir geleneğin parçası olan davranışsal bir terapidir. Üçüncü dalga davranışsal müdahalelerin odak noktalarından biri, davranışların işlevini belirlemek ve değiştirmek yerine biçimlerini veya içeriğini değiştirmektir. Kısacası, amaç artık işlevsiz düşüncelerden kurtulmak değil, düşünceleri ve duyguları kabul etmeye ve danışanın değerli yaşam hedefleriyle daha tutarlı davranışlara doğru ilerlemektir. (Pearson vd., 2010). Çok çeşitli deneyimsel alıştırmalar ve değerlere dayalı davranışsal müdahalelerin yanı sıra metafor, paradoks ve farkındalık becerilerinin bir karışımını kullanır (Harris, 2006).

Bu yaklaşımın arkasındaki fikir, düşünceler değiştirilirse davranış değişikliğinin geleceği ve sonuç olarak duyguların değişeceği (Pearson vd., 2010). KKT'nin amacı, kaçınılmaz olarak beraberinde gelen acıyı kabul ederken, zengin ve anlamlı bir yaşam yaratmaktır. Yalnızca farkındalığın olduğu davranışlar yoluyla anlamlı bir yaşam yaratabiliriz. Elbette, böyle bir yaşam yaratmaya çalışırken, hoş olmayan ve istenmeyen 'kişisel deneyimler' (düşünceler, imgeler, duygular, hisler, dürtüler ve anılar) biçiminde her tür engelle karşılaşacağız. KKT, bu özel deneyimlerle başa çıkmanın etkili bir yolu olarak farkındalık becerilerini öğretir (Harris, 2006). KKT içindeki temel amaç, istenmeyen bilişsel ve duygusal içeriği kontrol etmek veya azaltmak yerine, bireyin bilişsel ve duygusal süreçlerle olan ilişkisini değiştirerek psikolojik esnekliği arttırmaktır (Hayes vd., 1999). Psikolojik esneklik, KKT'nin hedefidir ve daha fazla psikolojik esneklik oluşturmak, KKT'nin doğrudan amacıdır (Luoma vd., 2017). KKT danışana psikolojik esneklik için yardımcı olurken 6 esas prensip kullanır (Harris, 2006):

1. Bilişsel ayrışma
2. Kabul
3. Şimdiki zamanla irtibat kurma
4. Kendini gözlemek
5. Değerler
6. Kararlılık

KKT'de kabul, deneyimsel kaçınma (istenmeyen düşünceler ve duygular gibi deneyimlerden kaçma veya kaçınma eğilimi) ve bilişsel ayrışma (düşünceleri, ne benliğin ne de gerçekliğin gerçek yansımaları olmayan düşünceler olarak görme yeteneği) gibi anahtar kavramlar MAC'de de benimsenmiştir (Hayes vd., 1999). KKT ve bağlamsal davranış bilimleri topluluğu, bu doğrultuda davranışçı geleneği işlevsel bağlamcı bir pragmatist yaklaşımla yeniden değerlendirmekte, deneysel destekli çabalarla insan ızdırabının azaltılması doğrultusunda çalışmalarına devam etmektedir (Yavuz, 2015).

#### **1.7.5.4. Bilinçli farkındalıkla sportif performans geliştirme uygulaması**

Bilinçli farkındalıkla sportif performans geliştirme uygulaması (Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)), Kabat-Zinn'in farkındalık temelli stres azaltma ve

Segal, Williams ve Teasdale'in farkındalık temelli bilişsel terapisinin geleneklerine dayanan altı seanslık bir programdır, benzersiz ve atletik popülasyonlara özel olacak şekilde uyarlanmıştır. Her oturum, MSPE katılımcılarına, kendi deneyimleri ve başkalarının deneyimleri yoluyla farkındalık hakkında bilgi edinmelerini sağlayan yapılandırılmış, takibi kolay bir protokol aracılığıyla rehberlik eden eğitici, deneysel, tartışma ve ev uygulaması bileşenlerini içerir. Egzersizler, sedanter uygulamadan hareket halinde farkındalığa aşamalı olarak hareket eden sezgisel bir sırayla öğretilir ve katılımcıların, farkındalık tekniklerini doğrudan MSPE'den sporlarındaki temel becerilere uygulamalarına olanak tanıyan spora özgü bir egzersizle sonuçlanır. Sporcular bu teknikleri sadece yarışmada ya da antrenmanda değil günlük hayatta da kullanabilirler (Kaufman vd., 2018).

MSPE altı seanslık bir programdır. Altı oturumun her biri, belirli kavramları (tanım, mantık, engellerin üstesinden gelme, performans kolaylaştırıcıları, anın içinde olma, beklentilerin gücü, farkındalığa giden yol olarak beden, takıntıları bırakma) öğretme, eğitim ve uygulama olarak ayrılmıştır. Program, oturum içi öğrenme aktiviteleri (şekerleme egzersizi, diyafragmatik nefes alma, oturma meditasyonu, dikkatli yoga, yürüme meditasyonu, spor meditasyonu, vücut taraması), ev uygulamaları ve günlük tutma aktiviteleri aracılığıyla sunulur. Bu uygulamayı birçok ünlü sporcu da kullanmaktadır. Tenis yıldızı Novac Djokovic, *Serve To Win* kitabında şunları söyledi: "Ne zaman hata yaparsam donup kalıyordum; Federers ve Andy Murrays ile aynı ligde olmadığımı emindim. Şimdi, bir servis attığımda veya ters vuruş yaptığımda, yine de kendimden şüphe duyduğum anlar yaşıyorum ama bunları nasıl idare edeceğimi biliyorum: Olumsuz düşünceleri kabul ediyorum ve ana odaklanarak onların kaymasına izin veriyorum. Farkındalık, acıyı ve duyguları işlememe yardımcı oluyor. Gerçekten önemli olana odaklanmama izin veriyor. Beynimdeki sesi kısmama yardımcı oluyor." (Manikam, 2021).

#### **1.7.5.5. Farkındalık, kabul ve bağlılık (MAC) programı**

Geleneksel PBA tekniklerinin aksine, MAC yaklaşımı, olumsuz iç deneyimleri tespit etmek ve ortadan kaldırmak için zihni sürekli olarak tarayarak ideal bir iç performans durumu yaratmanın gerekli olduğu varsayımına dayanmaz. MAC yaklaşımına göre, optimal performans, iç ve dış uyaranların şimdiki merkezli, yargılayıcı olmayan bir farkındalığı ile değiştirilebilir; burada bu deneyimler, devam eden bilinç akışına gelen ve devam eden geçici olaylar olarak görülür. Ek olarak, tüm

zihinsel ve duygusal içeriklere karşı genel bir kabul tutumu kullanılır. MAC yaklaşımı ayrıca, iç süreçlere odaklanmamış dikkat yerine görevle ilgili uyarılara dış dikkatle odaklanmayı hedefler. Son olarak, sporcunun sporuna derinden bağlı olması gerekir; seçilen tüm davranışlar ve eylemler sürekli olarak kişisel değerlere uygun olmalı ve buna göre atletik hedefleri desteklemelidir (Gardner ve Moore 2007). Bununla birlikte, antrenman değişiklikleri MAC'taki beceri geliştirme aşamasını değiştirmez, aksine antrenmanın amacına göre daha kolay anlaşılabilir ve uyarılan MAC uygulama modellerini vurgular (Khalid vd., 2018).

Farkındalık temelli ve kabul temelli modellerin temeli, optimal performansın aslında iç durumların istemli kontrolünü (azaltma, değiştirme, kaçınma veya diğer kontrol biçimleri gibi) gerektirmediğini ve bunun yerine aşağıdakileri teşvik ettiğini göstermektedir (Gardner, 2016'dan aktaran Gardner ve Moore, 2017):

(a) Tam bir farkında olma ve yargılamama (yani, iyi ya da kötü değil) kişinin iç durumunu anında kabul etmesi;

(b) Kontrol veya modülasyon gerektirdikleri düşüncesiyle görev odaklı dikkat süreçleri (dahili süreçleri taramak / odaklanmak yerine)

(c) Kişinin atletik değerlerine ve arzularına hizmet eden davranışlara yönelik sabit ve belirlenmiş değerler güdümlü kişisel bağlılık (Gardner, 2016'dan aktaran Gardner ve Moore, 2017).

Bazı çalışmalar MAC stratejisinin spor performansını artırabildiğini göstermiştir. Örneğin, genç sporcular sıçrama tahtası etkinliklerinde dikkat performansı, odaklanma, kabul, akış ve performansta iyileşme göstermişlerdir (Schwanhauser, 2009). Takım sporlarında farkındalık, kabul ve bağlılık yaklaşımı çalışmasının yansımaları adlı bir çalışmada (Josefsson vd., 2019), müdahalenin uygulama aşamasında, araştırmacılar MAC protokolünü uygulamanın, başarısını etkileyebilecek çeşitli zorluklar yaşamışlardır. Bunlar:

-Bireysel farklılıklar (motivasyonel, sosyal, kişilik ve bilişsel farklılıklar)

-Değerler, bağlılık, davranış ve hedefler

- Bireysel ve takım değerleri ve hedefleri

- MAC protokolü ile ilgili kavramsal zorluklar.

MAC Protokolünde birbirinden farklı yedi modül bulunur, bu modüller şunlardır:

1. Psikoeğitim
2. Farkındalık ve Bilişsel Ayrışmaya Giriş
3. Değerler ve Değerlere Dayalı Davranışların Tanıtımı
4. Kabul Tanıtımı
5. Bağlılığı Geliştirme
6. Becerileri Birleştirme ve Denge
7. Farkındalık, Kabul ve Bağlılığı Sürdürmek ve Geliştirmek

### ***Psikoeğitim***

MAC protokolünün ilk aşamasında, bu müdahaleyi anlama ve birlikte katılma ihtiyacı dikkatle ele alınmaktadır. Müdahale için bir gerekçe, atletik performansın özdenetimsel yönlerinin tartışılması, en iyi ve en kötü kişisel atletik performansların gözden geçirilmesi ve düşünceler, duygular ve bedensel iç deneyimleri "kontrol etme çabalarının" çelişkisini içerir. MAC protokolünün bu ilk aşamasında, danışanlar performans zorlukları ve iç deneyimlerle (düşünceler ve duygular) ve sonraki davranışsal seçimlerle ilişkilerini dışsal olayları tanıma kapasitesini geliştirmeye başlarlar (Gardner ve Moore, 2004).

MAC daha iyi düşünmeye ya da daha iyi hissetme yollarını öğreterek performans geliştirmeyi amaçlamaz. Sporcunun doğal olarak oluşan iç deneyimlerini azaltmaya, sınırlamaya veya başka bir şekilde kontrol etmeye gerek kalmadan dikkatini ve dengeyi sürdürmesine yardımcı olan bir araçtır (Gardner ve Moore, 2007).

### ***Farkındalık ve bilişsel ayrışmaya giriş***

MAC protokolünün bir sonraki bileşeninde, dikkat kavramı, dikkat süreçlerinin kendi kendini yönetmesi yoluyla optimum atletik performansın önemli bir unsuru olarak tanıtılmaktadır. Farkındalık teknikleri, içsel deneyimlerin farkındalığını arttırmak (dikkatli farkındalık) ve yargılamayan, dikkat geliştirmek için sistematik olarak tanıtılmaktadır. Bu tekniklerin işlevlerinin rahatsız edici deneyimlerden kaçınmak için kullanılmamasına büyük özen gösterilir (Gardner ve Moore, 2004).

Bilişsel ayrışma (cognitive defusion), zihnin bize söylediklerini gerçeklerden ayrı ve farklı olarak görme becerisidir (Gardner ve Moore, 2007). Ayrışma ile, bilişsel

ilişkilendirme süreçlerinin içeriğine müdahale etmeden fark edilebilmesi sağlanır. Kendinde bilinçli bir duruşla düşünme eyleminin ve düşüncelerin varlığının farkedilmesine odaklanılır (Yavuz, 2015). Başka bir deyişle ayırıştırma, düşünceler gibi sözlü ilişkilerin davranış üzerindeki etkisini en aza indirmeyi amaçlarken, bunu yaparken uyumlu davranışa ve değer odaklı yaşama yol açar (Assaz vd., 2018).

### ***Değerler ve değerlere dayalı davranışların tanıtımı***

Protokolün bu bileşeninde, hedefler (sonuç) ve değerler (süreç) arasındaki ayrımın araştırılması üzerinde durulur. Tartışma, hem spor hem de diğer önemli yaşam alanlarında değerli yönlerin seçilmesine odaklanmaktadır. Bu bileşenin genel amacı, kişisel değerlerin hizmetinde etkili eylemi arttırmaktır (kişinin olmasını istediği oyuncunun türü, sahip olmak istediği atletik kariyerin türü vb.) (Gardner ve Moore, 2004). Danışan, değerleri tanımlayarak ve bu değerler tarafından yönetilen bir yaşam sürerek performans hedeflerine ulaşma olasılığını artırır (Gardner ve Moore, 2007).

Bu araştırmanın ardından, sporcular bilişsel ayırıştırma kavramını, eylemlerin ve davranışsal seçimlerin iç kurallardan ve deneyimlerden bağlantısının kesilmesi ve bunun yerine kişisel değerlerinin hizmetinde eyleme geçme süreci tanıtılır (Gardner ve Moore, 2004).

### ***Kabul tanıtımı***

MAC protokolünün bu bileşeninde katılımcılar düşünce, duygu ve davranış arasındaki bağlantıyı tanıma yeteneklerini daha da geliştirirler. Burada, kurallar tarafından yönetilen davranış kavramı, düşünceler, duygular ve davranışsal seçimler arasında daha önce otomatik bağlantılar kurmaya ve bunlardan ayrılmaya yönelik bir farkındalık ve yetenek geliştirmeye odaklanarak sürekli olarak tanımlanır ve tartışılır (Gardner ve Moore, 2004). Bu modülün temel amacı, deneyimsel kaçınma ile ilgili sonuçlar ve gelişmiş performans için çabalarırken deneyimsel kabul uygulamanın olası faydaları hakkında bir anlayış geliştirmektir (Josefson vd., 2019). Deneyimsel kaçınma, düşünceler, duygular, anılar, fiziksel duyumlar ve diğer iç deneyimlerden kaçınma girişimleridir (Gardner ve Moore, 2007).

Danışan her türlü performans seviyesinde çeşitli düşünceler, duygular ve bedensel hislere yenibir yaklaşım getirmeye başlar. Bu yaklaşım deneyimsel kabul olarak adlandırılır (Gardner ve Moore, 2007).



### ***Bağlılığı geliştirme***

Burada motivasyon ve bağlılık/kararlılık kavramlarının sunumu, birbirlerinden nasıl farklı oldukları ve performansla ilgili değer ve davranışlarla ilişkileri açıklanır (Josefson vd., 2019). Bu bölümde amaç, sporcuların hedefler ve değerler arasında ayırım yapmalarına yardımcı olmak ve bireysel performans alanlarında kendileri için gerçekten önemli olan şeyleri optimize edecek belirli davranışları açıklamaktır (Gardner ve Moore, 2007).

Bu çalışmada belirli değerlere yönelik davranışların etkinleştirilmesi yoluyla, performansla ilgili değerlere bağlılığı veya ulaşma kararlılığını geliştirmeye çalışılmıştır.

### ***Becerileri Birleştirme ve Denge***

MAC protokolünün son bileşeninde, dikkat, kabul ve değere yönelik eylem (bağlılık) kavramlarını (ve becerilerini) hem spor hem de günlük yaşam için günlük bir yaklaşıma entegre etmeye, birleştirmeye ve uygulamaya odaklanır (Gardner ve Moore, 2004). Bu modülün temel amacı davranış esnekliğini sağlamak ve sürdürmektir (Josefson vd., 2019). Sporunun denge becerisini güçlendirmek için, kişisel olarak sorunlu olduğu çeşitli durumları ve duyguları belirlemesine ve sergilenen kaçınma davranışlarına zıt davranışlarda bulunmayı planlamasına yardımcı olur (Gardner ve Moore, 2007).

Danışman, kişisel olarak anlamlı performans değerlerini gerçekleştirirken oluşabilecek iç deneyimleri kabul etme ve tam olarak deneyimleme konusunda artan bir istekliliği teşvik etmek için farkındalığın sürekli kullanımını teşvik eder (Gardner ve Moore, 2007).

### ***Farkındalık, Kabul ve Bağlılığı Sürdürmek ve Geliştirmek***

Bu son MAC modülünün temel amacı, hali hazırda geliştirilen becerileri genişletmek ve uygulayıcının MAC programın tamamladıktan sonra istediği performansı sürdürmesine ve daha da geliştirmesine olanak tanıyan egzersizlerin ve davranışların kullanımına devam etmesini sağlamaktır (Gardner ve Moore, 2007).

#### **1.7.6. Farkındalık, kabul ve bağlılık (MAC) protokolüyle ilgili yapılan çalışmalar**

Genç Trampelen atlayıcısı olan 12 yaşındaki Steve'le MAC uygulaması yapılmıştır. Çalışmada dokuz ayrı seansta gerçekleştirilen müdahale odaklanma, denge

ve genel dalış performansını geliştirmeyi amaçlamış aynı zamanda dikkat ve değer odaklı davranış gelişimini hedeflemişlerdir. Sonuçlar, müdahale öncesinden sonrasına kadar bilinçli farkındalık, bilinçli dikkat, deneyimsel kabul, akış ve dalış performansında artışları göstermiştir. Bu durum, MAC protokolünün gençsporcu popülasyonu ile uygulanabilirliğini desteklemektedir (Schwanhausser,2009).

Başka bir çalışma, üniversite öğrencisi 22 kadın sporcunun ruh sağlığı ve spor performansı için farkındalık-kabul-bağlılıkyaklaşımının geleneksel psikolojik beceri antrenmanı (PBA) ile karşılaştırıldığında etkinliğini araştıran randomize kontrollü bir çalışmadır. MAC katılımcıları azalmış genel anksiyete, yeme kaygıları ve psikolojik sıkıntının yanı sıra müdahale sonrasından bir aylık takibe kadar artan psikolojik esneklik göstermiştir. Antrenör değerlendirmelerine göre, müdahale öncesinden müdahale sonrasına kadar spor performansında gelişme göstermişlerdir. Sonuçlar, MAC'ın üniversiteli kadın sporcularının ruh sağlığı ve spor performansı ihtiyaçları için etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir (Gross vd., 2018).

Takım sporlarıyla yapılan bir çalışma ise profesyonel ligde oynayan lakros takımından 10 oyuncuyla gerçekleşmiştir. Sonuç olarak takımın antrenörleri, MAC katılımcılarının birçok performans kazanımları elde ettiğine dikkat çekmiş ve bir sonraki müsabaka sezonundan önce takımın tüm üyelerinin MAC programına katılımının gerekli olacağını belirtmişlerdir (Gardner ve Moore, 2007).

İnternet tabanlı MAC çalışması da yapılmıştır. Gönüllü sporcuların katılımı için internet üzerinden bir ilanla bu çalışma duyurulmuş ve başvurular belli kriterlere göre elenerek toplam 193 sporcu (18 - 71 yaş arası, çeşitli seviyelerde 40 farklı spor dalından) programa dahil edilmiş ve 125'i çalışmayı tamamlamıştır. Sonuçlar, programı geri bildirim ile tamamlayan katılımcıların, daha yüksek yaşam kalitesi ve daha az depresyon belirtileri, önemli ölçüde geliştirilmiş performans, azalan performans kaygısı ve zihinsel sağlığın iyileştiğini göstermiştir. Bu iyileştirmeler, kabul ve eğilimsel farkındalıktaki önemli gelişmelerle öngörölmüştür. Sonuç olarak, bu çalışma, sporda internet tabanlı müdahalelerin hem performansta hem de ruh sağlığının yönlerinde etkili, zaman kazandıran, uygun maliyetli, esnek ve mevcut araçlar olabileceğini göstermektedir (Andersson ve Nilsson, 2019).

Çoklu spor popülasyonunda MAC çalışmasının atletik performansa etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada farklı spor dallarından 69 elit sporcu (golf, florbol, futbol, güreş ve bisiklet) katılmıştır. Bulgular, MAC müdahalesinin sırasıyla düzenleyici farkındalık ve duygu düzenlemesindeki değişiklikler yoluyla kendini puanlayan atletik antrenman performansı üzerinde dolaylı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca MAC grubu, PST grubuna kıyasla atletik farkındalık, duygu düzenleme yetenekleri ve algılanan performansta daha yüksek test sonrası gelişmeler elde etmiştir (Josefsson vd., 2019).

Atletik performansı artırmak için farkındalık, kabul ve bağlılık (MAC) yaklaşımının değerlendirilmesi üzerine yapılan bir çalışmada, farklı spor dallarından 69 sporcu ile yapılmıştır. MAC grubundaki sporcuların öntesten sonteste kadar iç deneyimlerini tanımlama ve tepkisiz olma becerilerinde artan farkındalık becerileri sergilediği görülmüştür. Dahası, MAC grubu, özellikle hedeflerine doğru harekete geçme becerisinin arttığını tanımlayarak, artan deneyimsel kabul sergilemiştir. Bu çalışma, MAC programının üniversite sporcuları ile uygulanabilirliği ve faydası için destek sağlamaktadır (Hasker, 2010).

Bernier vd. (2009), yedi elit golfçü ile yaptıkları kontrol gruplu çalışma sonucunda, geleneksel zihinsel antrenman yaptırılan kontrol grubundaki 6 katılımcıdan 2'sinin ulusal sıralaması yükselirken, bilinçli farkındalık ve kabul temelli müdahale grubundaki tüm katılımcıların ulusal sıralaması yükselmiştir.

## **2. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve uyarılma süreci, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

### **2.1. Araştırmanın Modeli**

Bu tez çalışması iki çalışmadan oluşmaktadır. Birinci çalışmada sporcu bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarılma çalışması yapılmıştır. İlk çalışmada araştırma modeli olarak tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2018). Bir

başka tanımıyla ise iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin (korelasyon) varlığını, şiddetini ve yönünü belirlemeye çalışan araştırmalarda ise ilişkisel tarama modelleri kullanılır (İslamoğlu ve Alniaçık, 2016).

İkinci çalışmada ise profesyonel ragbi sporcularına farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulanması için MAC Protokolü (mindfulness, acception, commitment) (farkındalık, kabul, bağlılık) uygulanmıştır. Araştırma modeli olarak nicel araştırma yöntemlerinden Yarı-Deneme Modeli kullanılmıştır. Deneme modelleri, bağımsız değişkenin denenen kategori sayısına göre, tek ya da çok düzeyli olarak da adlandırılmaktadır. Kategorilerin çoğaltılması, doğrusal olmayan ilişkilerin de görülmesini sağlayacağından daha yararlıdır (Karasar, 2018). Campbell ve Stanley'in geliştirdiği sınıflandırmadan deneme modelleri üç grupta değerlendirilmektedir (1963'ten aktaran Karasar, 2018). Bunlar:

1. Deneme öncesi (pre-experimental) modeller,
2. Gerçek deneme (true-experimental) modeller,
3. Yarı-deneme (quasi-experimental) modellerdir.

Karasar (2018), Yarı-deneme modellerine, mevcut durumda 'olabilenin en iyisi' olarak bakılmalı ve model bu şekilde değerlendirilmelidir. Özellikle, toplum bilimlerinde, alanda yapılan birçok denemede bu modeller bazen en uygun seçenek olabilmektedir demiştir.

## **2.2. Birinci Çalışma**

### **2.2.1. Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması**

Öncelikle sporcu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Bu aşamada ölçeğin uyarlanması için Hambleton ve Patsula (1998) tarafından belirtilen kültürlerarası ölçek uyarlamaya yönelik öneriler dikkate alınırken, çeviri aşamasında Brislin'in (1986) çeviri-geri çeviri yöntemine ilişkin olarak önerdiği çeviri adımları izlenmiştir ve uzman görüşüne başvurulmuştur. Ölçeğin orijinal formu spor psikolojisi alanından iki uzmana ve bir İngiliz dil bilimci akademisyene gönderilerek Türkçe'ye çevrilmiştir. Üç uzmandan edinilen çeviriler araştırma ekibince değerlendirilerek ve anlamsal bakımdan birbirleriyle en uyumlu çevirilere karar verilerek tek form haline getirilmiştir. Türkçe'ye geri çeviri için ilk çeviri aşamasında yer alan uzmanlardan farklı iki dil bilimci akademisyene gönderilerek, orijinal İngilizce

form ve çeviri süreci sonrası elde edilen Türkçe form arasında anlamsal karşılaştırma yapılmıştır. Bu aşamadan sonra Türkçe forma ilişkin uzman görüşü alınarak ve uzman görüşü doğrultusunda son düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Ölçekler hazır hale geldikten sonra Google formlarda hazırlanarak internet üzerinden anket linki oluşturulmuştur. Anket linki bireysel ve takım sporu yapan lisanslı sporcularla paylaşılarak çevrimiçi ortamda veriler toplanmıştır.

### 2.2.2. Evren ve örneklem

Birinci çalışma ölçek uyarlama çalışmasının genel evrenini Türkiye'deki bireysel ve takım sporları yapan lisanslı 15 yaş ve üstü sporcular oluşturmaktadır. Ölçekler çevrimiçi ortamda uygulanacağı için link oluşturulmuştur. 15 yaş ve üzeri bireysel ve takım sporu yapan, gönüllü katılan lisanslı tüm sporcular çalışma örneklemini oluşturmaktadır.

Araştırmaya futbol, korumalı futbol, ragbi, voleybol, basketbol, hentbol, atletizm, badminton, bocce, boks, kickboks, jimnastik, eskrim, okçuluk, judo, güreş, karete, masa tenisi, tekvando, tenis, vücut geliştirme ve yüzme gibi spor dallarından lisanslı olan toplam 417 sporcu katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcularla ilgili kişisel bilgiler Tablo 2.1 ve Tablo 2.2'de verilmektedir.

**Tablo 2.1.** *Katılımcılara İlişkin Cinsiyet ve Eğitim Durumu*

Cinsiyet			Eğitim Durumu				
Kadın	Erkek	Toplam	Lise	Önlisans	Lisans	Lisansüstü	Toplam
229	188	417	119	35	245	18	417

**Tablo 2.2.** *Katılımcılara İlişkin Yaş ve Spor Yılı*

	Min.	Max.	X	Ss	Toplam
Yaş	15	57	22.59	5.948	417
Spor Yılı	1	27	7.62	4.862	417

Spor Yılı= Sporcunun kaç yıldır belirttiği sporu yaptığı

### **2.2.3. Veri toplama araçları**

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacak veri toplama araçları hakkında bilgi verilmiştir. Ölçek uyarlama çalışmasında katılımcılardan doldurmaları istenen veri toplama araçları dört bölümden oluşmaktadır. Veriler, ilk bölümde kişisel bilgi formu, ikinci bölümde algılanan stres ölçeği, üçüncü bölümde sporcu tükenmişlik ölçeği ve dördüncü bölümde sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ile toplanmıştır.

#### **Kişisel Bilgi Formu**

Bu bölümde katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumları, spor branşları, kaç yıldır bu sporu yaptıkları, kulüp ve antrenörleriyle ilgili sorular sorulmuştur.

#### **Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ)**

Türkçe'ye uyarlaması yapılacak ölçme aracı spor bağlamında eğilimsel farkındalığı değerlendirmek için yakın zamanda geliştirilmiş, 16 maddeden oluşan ve 5 likert tipinde (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) kullanılan bir ölçektir (Zhang vd., 2015).Dikkat, farkındalık ve kabul olarak 3 alt boyutu vardır. Analizlerde her üç alt ölçeği de içeren toplam SBFÖ kullanılacaktır. Bu çalışmada güvenilirlik katsayıları  $a=0.84$  (T1),  $a=0.89$  (T2) ve  $a=0.87$  (T3) şeklindedir. Sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin (SBFÖ) ölçüt bağıntılı geçerliğini sağlamak için algılanan stres ölçeği (ASÖ) ve sporcu tükenmişlik ölçeği (STÖ) ölçüt alınmıştır. Orijinal ölçekte de eşzamanlı geçerlilik, deneyimsel kaçınma, sporcu tükenmişliği ve akış ile önemli ilişkiler kurarak oluşturulmuştur (Zhang vd., 2015).

#### **Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)**

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş ve 2013 yılında Eskin ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ve 5'li likert tipi şeklinde olan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. On dört maddelik uzun formula birlikte ASÖ'nün 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Türkçe ASÖ-14, ASÖ-10 ve ASÖ-4'nin iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0.84, 0.82 ve 0.66; test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla 0.87, 0.88 ve 0.72 olarak hesaplanmıştır.

## **Sporcu Tükenmişlik Ölçeği**

Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilmiş ve 2016 yılında Kelecek ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. 15 madde ve 3 alt boyuttan (azalan başarı hissi, duygusal/fiziksel tükenme ve duyarsızlaşma) oluşmaktadır ve 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. İç tutarlık katsayılarının ise 0.75 ile 0.87 arasında değiştiği belirlenmiştir. Yapı geçerliğine ilişkin bulgular, orijinal anketin üç faktör yapısıyla tutarlıdır [(df=66)=185.70, RMSEA=0.06, SRMR=0.05, NFI=0.92, NNFI=0.94, CFI=0.96, GFI=0.92].

### **2.2.4. Verilerin analizi**

Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği Türkçe'ye uyarlama çalışması dahilinde öncelikle ölçekte bulunan maddeler için betimleyici istatistikler uygulanmıştır. Daha sonra yapısal geçerliği ortaya çıkarmak için AMOS 24 istatistik paket programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Daha sonra yakınsak geçerliğini ortaya çıkarmak için faktör analizinde tespit edilen madde faktör yüklerinin yanı sıra Ortalama Açıklanan Varyans (Average Variance Extracted-AVE) değerine bakılmıştır. Daha sonrasında ölçek güvenirliği analizi kapsamında iç tutarlılık güvenirliği için cronbach alpha ve birleşik güvenirlik için Bileşik Güvenirlik (Composite Reliability-CR) katsayıları incelenmiştir.

## **2.3. İkinci Çalışma**

### **2.3.1. Mac protokolü uygulaması (Mindfulness, Acception, Commitment)**

Sporcu bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlaması tamamlandıktan sonra MAC Protokolü uygulaması yapılmıştır. Bu kısımda ise araştırma modeli olarak yarı deneme modelindenolan öntest-sontest ayrı örnek grup modeli kullanılmıştır. Bu modelde, tarafsız atama ile oluşturulmuş iki örnek grup bulunur. Gruplardan biri öntest; diğeri sontest için kullanılır. Her iki gruba da aynı bağımsız değişken düzeyi uygulanır. Sontestin bulunmadığı gruptaki deney değişkeni (x)'in olup olmaması, aslında model için önemli değildir. Bu model özellikle, deney öncesi ölçmenin bağımlı değişkeni etkileme ihtimalinin yüksek olduğu durumlarda kullanılır (Karasar, 2018). MAC protokolünün açılımı farkındalık, kabul ve bağlılık protokolüdür. Gardner ve Moore, geleneksel PBA teorisi ve müdahalesine alternatif olarak 2001 yılında Farkındalık-

Kabul-Bağlılık (MAC) modelini kavramsallaştırmış ve sunmuştur (Gardner ve Moore, 2017). Gardner ve Moore'un 'İnsan Performansını Artırma Psikolojisi' adlı kitabı rehber olarak kullanılmıştır. Öncelikle katılımcı takımlardan kontrol ve deney grubu olarak rastgele iki grup belirlenmiştir. Pandemi sürecinden kaynaklı uzaktan eğitime geçilmesi, sporcuların lig ve antrenmanlarına ara verilmesi sebebiyle çalışmalar uzaktan, Zoom programı üzerinden yapılmıştır. Araştırmacı her modülün konusuyla ilgili bir sunum hazırlayarak interaktif şekilde oturumları gerçekleştirmiştir. Oturumlar esnasında katılımcılara herhangi bir ölçek, test vb analiz ve değerlendirme gerektiren bir uygulama yapılmamıştır. Araştırmacı MAC protokolünün teorik uygulanabilirliğini ve etkisini test etmek istemiştir. Protokol 7 haftalık, birbirinden farklı modüllerden oluşmaktadır. Her hafta 1 modül katılımcılarla uygulanmıştır. Bir modül seansı ortalama 60 dakika sürmektedir. Modüllerden birisine katılım olmaması durumunda o katılımcı çalışma grubundan çıkarılmıştır. Katılımcılar için de kolaylık sağlaması adına oturumlar için haftanın iki günü belirlenmiştir. Katılımcılardan kendine uygun olan bir günü seçip katılması istenmiştir. Belirlenen günler harici katılamayan sporcu için ayrı bir oturum düzenlenmemiştir.

Aşağıda modüllerin konusu ve uygulanışı ile ilgili detaylı bilgi verilmiştir.

### **Modül1: Danışanı Psikoğitime Hazırlama**

Bu bölümde temel tanıtlara, politikalara ve prosedürlere yer verilmiştir. Toplantı zamanları ve programları sunulur, gizlilik konuları, ses ve video kayıt prosedürleri tartışılır. MAC'ın genel amacı anlatılır. MAC katılımcılara, dikkat ve dengenin geliştirilmiş düzenlemesi yoluyla performans geliştirme amacına sahip psikolojik bir müdahale olarak tanımlanır (Gardner ve Moore, 2007). Amaçlardan bir diğeri ise kendine odaklı dikkat ile görev odaklı dikkat arasındaki ilişkiyi anlamaktır. MAC programının temel amacı, becerilerinizin ve yeteneklerinizin otomatik olarak ortaya çıkmasına zihninizin sessiz kalmasına ve yalnızca eldeki göreve odaklanmasına izin vermektir (Gardner ve Moore, 2007). Bilinçli farkındalık kavramı açıklanır ve örneklendirilir. Son olarak kısa odaklanma egzersizi uygulanarak oturum sona erer (Görsel 2.1.).



#### KISA ODAKLANMA EGZERSİZİ

Bu kısa egzersiz, şimdiki ana odaklanmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca bilinçli dikkat becerisini geliştirme sürecine başlayacaksınız. Bu egzersiz tamamlamanız yaklaşık 5 dakika sürecektir. Diğer herhangi bir alıştırma veya aktivitede olduğu gibi, başlamadan önce, başarının belirli becerilerin geliştirilmesini gerektirdiğini ve bu becerilerin geliştirilmesi üzerinde çalışmaya bağlılığın başarıya giden ilk adım olduğunu unutmayın.

Lütfen rahat bir oturma pozisyonu bulun. Ayaklarınızın, kollarınızın ve ellerinizin konumuna dikkat edin. Gözlerinizin nazikçe kapanmasına izin verin. [10 saniye duraklama] Birkaç kez nazikçe ve derin nefes alıp verin. Nefes alıp verirken kendi nefesinizin sesini ve hissini fark edin. [10 saniye duraklama]

Şu anda dikkatinizi çevrenize odaklayın. Oluşabilecek herhangi bir sese dikkat edin. Odanın içinde hangi sesleri duyuyorsunuz? Odanın dışında hangi sesleri duyuyorsunuz? [10 saniye ara verin] Şimdi dikkatinizi oturduğunuz sandalyeye vücudunuzun dokunduğu alanlara odaklayın. Bu temastan kaynaklanan fiziksel hislere dikkat edin. [10 saniye duraklama] Şimdi ellerinizin bacaklarınızı önüne dokunduğu noktaya dikkat edin. [10 saniye duraklayın] Şimdi vücudunuzun geri kalanında meydana gelebilecek duyuları fark edin ve sizin tarafınızdan herhangi bir çaba harcamadan zamanla nasıl değişebileceklerini görün. [10 saniye duraklama] Bu hisleri değiştirmeye çalışmayın; sadece meydana geldiklerinde onları fark edin. [10 saniye duraklama]

Şimdi, düşüncelerinizin neden bu programı sürdürmeyi seçtiğinize odaklanmasına izin verin. [10 saniye duraklama] Herhangi bir şüpheyi veya diğer düşünceleri fark etmeden hiçbir şey yapmadan fark edip edemeyeceğinizi görün. Çekincelerinizi, endişelerinizi ve endişelerinizi sanki zihninizden geçen bir geçit töreninin unsurlarıymış gibi fark edin. [10 saniye duraklama] Onları kolayca fark edip edemeyeceğinizi ve varlıklarını kabul edip edemeyeceğinizi görün. [10 saniye duraklatın] Onları uzaklaştırmaya veya değiştirmeye çalışmayın [10 saniye duraklayın] Şimdi, performans hayatınızın ne hakkında olmasını istediğinize odaklanmanıza izin verin. Senin için en önemli olan nedir? Yeteneklerinizle ne yapmak istiyorsunuz? [10 saniye duraklama]

Birkaç dakika daha rahat kalın ve yavaşça etrafınızda oluşan seslere ve hareketlere odaklanın. [10 saniye duraklama] Bir kez daha kendi nefes alışınızı fark edin. [10 saniye duraklama] Hazır olduğunuzda, gözlerinizi açın, odaklanmış ve dikkatli hissettiğinizi fark edin.

**Görsel 2.1.** *Kısa Odaklanma Egzersizi (Eifert ve Forsyth, 2005; aktaran Gardner ve Moore, 2007).*

## Modül 2: Farkındalık ve Bilişsel Ayrışmaya Giriş

Oturum kısa odaklanma egzersizi ile başlar (Görsel 2.1). Önceki oturumla ilgili hatırlatma yapılır ve belirsizlik varsa giderilir. Genel olarak davranış değişikliği ve bilinçli farkındalığın öneminden bahsedilen bir giriş yapılır. Farkındalık temelinde amaç kişinin deneyimini değiştirmek ya da bırakmak değil, an be an deneyimlerin daha bilinçli hale gelmesidir (Gardner ve Moore, 2007). Bilişsel ayrışma kavramı, zihnin bize söylediklerini gerçeklerden ayrı ve farklı olarak görme yeteneği olarak tanıtılır. Bu kısımda sporcuya bir olaya verilen tepki (örneğin, antrenör herkesin içinde kızar veya bağırır ve sporcuyu utanır) ile bu tür olaylar hakkındaki düşünceler (örneğin olayı başka bir arkadaşına anlatırken olayı hatırladığında sinirlenmesi) arasındaki fark açıklanır. Katımcılardan kişisel örnek anlatmaları istenir. Katılımcıya düzenli farkındalık uygulamasının önce gerekli öz farkındalığı teşvik edeceği ardından daha büyük bir bilişsel ayrışma ve son olarak da gerektiğinde dikkati düzenleme kapasitesini geliştireceği söylenir (Gardner ve Moore, 2007).

Geçit töreni metaforundan bahsedilir. Bir geçit törenini izleyen iki kişi vardır. İlk kişi oturacak yer bulur ve gelip giden tüm gösterileri izler. Bazı gösteriler beğenilir bazıları beğenilmez ama hepsi izlenir. Kişi geçit töreninin tüm deneyimini yaşar. Diğer kişi ise ilginç bulduğu bir gösteriyi görür ve tüm gün onu takip eder. Kişi tören boyunca insanlara çarpmaktan ve izleyememe endişesinden hüsrana uğrar. Günün sonunda sadece bir gösteri izlemiştir. Kişi en sevdiği eylemi kovalamaktan o kadar endişelenir ki tüm eğlenceyi kaçıır. İki kişi çok farklı bir deneyim yaşamış olur. Bu örnekten yola çıkarak sporcunun daha anlık bir hayat yaşamayı düşünmesi önerilir. Hem iyi hem de kötü deneyimler gelir ve gider, katılımcı karmakarışık ve kısmi bir yaşam deneyiminin aksine, hayatı deneyimlemeyi öğrenebilir.

Oturum en son 5 dakikalık kısa odaklanma egzersizi (Görsel 2.1) yapılarak sonlanır.

### **Modül 3: Değerler ve Değerlere Dayalı Davranış Tanıtımı**

Bu modülde amaç, değerlerin merkezi bir yönlendirme kavramı olarak anlaşılması ve keşfedilmesidir. Oturum kısa odaklanma egzersizi (Görsel 2.1) ile başlar. Değerler odaklı bir yaşam sürmenin nihayetinde, kişinin hedeflerine ulaşma olasılığını artıracığı fikri, MAC Programının merkezinde yer alır (Gardner ve Moore, 2007). Bu oturumda zihinsel dayanıklılığı, insani olarak kontrol etmek ve hatta yok etmek istediğimiz güçlü duygularla karşılaştığımızda bile performans faaliyetlerinin altında yatan değerlerin peşinde, amaçlı, sistematik ve tutarlı bir şekilde hareket etme yeteneği olarak tanımlarız (Gardner ve Moore, 2007). Katılımcıların değerlerini tanımlaması sağlanır. MAC'ın kavramsal temeline uygun olarak, hedeflerimizden biri katılımcının duyguları sorun olarak görmesi ile duyguyu sorun olarak kontrol etme veya ortadan kaldırma çabaları arasındaki farkı anlamasına yardımcı olmaktır. Oturum son olarak bilinçli farkındalık nefes egzersizi (Görsel 2.2) yapılarak sona erer.

### Bilinçli Farkındalık Nefes Egzersizi

Bu kısa egzersiz, farkındalık becerilerinizi geliştirmenize yardımcı olacak, bilinçli farkındalık ve dikkatin daha da gelişmesine izin verecektir. Bu egzersizin tamamlanması 20 dakikadan fazla sürmemelidir. Bu egzersizin yavaş bir hızda tamamlanması önerilir.

Lütfen rahat bir oturma pozisyonu bulun. Vücudunuzun, özellikle bacaklarınızın, ellerinizin ve ayaklarınızın konumuna dikkat edin. Gözlerinizin nazikçe kapanmasına izin verin. [10 saniye duraklama]

Birkaç derin nefes alın ve vücudunuza giren ve çıkan havanın farkına varın. Nefes alırken [duraklama] ve verirken [duraklama] kendi nefesinizin sesini ve hissini fark edin. Dikkat odağınızın her nefeste yükselip alçalan karnınızda olmasına izin verin. [10 saniye duraklama]

Nefes alıp vermeye devam ederken, elinizde bir kalem olduğunu ve her nefes alışınızda yukarı doğru bir çizgi çizdiğinizi ve ardından her nefes verirken aşağı doğru bir çizgi çizdiğinizi hayal edin. [10 saniye duraklama] Bu çizgilerin yaratacağı resmi hayal edin. [10 saniye duraklama]

Yavaş yavaş nefes alıp vermeye devam ederken, zihninize giren ve çıkan çeşitli düşünce ve duyguların farkına varabileceğinizi fark edin. Onları bir geçit töreninin parçasıymış gibi fark edin, yavaşça geçmelerine izin verin ve bir kez daha nefesinize ve gelen tüm hislere odaklanın. [10 saniye duraklama] Çeşitli düşünceler ve duygulara sahip olmak yanlış veya herhangi bir şekilde sorun değildir, sadece insan zihninin gerçekliğini yansıtır. Bu deneyimleri değiştirmeye, düzeltmeye veya kontrol etmeye gerek yoktur. Sadece zihninizdeki düşüncelerin geçit törenine dikkat edin ve kendi nefesinize yeniden odaklanın. [10 saniye duraklama]

Yavaşça nefes alıp vermeye devam edin, düşüncelerinizi aldığınız her nefesin fiziksel hislerine odaklayın. Hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açın, fiziksel çevrenizin tam olarak farkına varın ve gününüze devam edin.

**Görsel 2.2.** *Bilinçli Farkındalık Nefes Egzersizi (Segal vd., 2002; aktaran Gardner ve Moore, 2007).*

## Modül 4: Kabul

Bu modül kısa odaklanma egzersizi ile başlar (Görsel 2.1). Tüm farkındalık egzersizlerinde geçerli olan bir durum vardır. Bu egzersizler gevşeme veya olumsuz düşünceleri, duyguları veya bedensel hisleri kontrol etmenin veya bunlardan kaçınmanın başka herhangi bir yolu için kullanılmaz. Bunun yerine farkındalık alıştırmaları, iç süreçleri ve dış olayları gözleme ve açıklama kapasitesini artırmanın bir yolu olarak kullanılmalıdır. Daha sonra bir önceki modülle ilgili tartışma yapılır. Belirsizlikler kontrol edilir ve katılımcıların soruları yanıtlanır. Bu modülün temel amacı, duyguların kendiliğinden, etkili performansın düşmanı olmadığı fikrini iletmektir, bunun yerine insanların yüksek düzey performansla ters etki eden duyguları ortadan kaldırmak veya başka bir şekilde kontrol etmek için yaptıkları şeylerdir. Deneyimsel kaçınma kavramı tanıtılır. Düşünceler, duygular, anılar, fiziksel duyumlar ve diğer iç deneyimlerden kaçınma girişimleridir (Gardner ve Moore, 2007). Katılımcı,

hem olumlu hem de olumsuz birçok düşünce ve duygunun insan durumunu simgelediği ve bu nedenle ortadan kaldırılmaması gerektiğini anlamalıdır.

Deneyimsel kaçınmanın alternatifini olarak deneyimsel kabul ve istekliliğin yaklaşık 15 dakika tanımı yapılır. Kabul ve istekliliğin kişisel hedeflere ve değerlere ulaşılmasıyla önemli ölçüde ilişkili olduğu vurgulanırken; kaçınmanın, kaçınılmaz olarak kısa vadeli kontrol, kişisel rahatsızlığın azaltılması veya ortadan kaldırılmasıyla bağlantılı olduğu vurgulanmaktadır. Bu oturumun odak noktası, sporcunun yüksek seviyeli performans aktiviteleri ile ilgili kaçınılmaz duygular karşısında denge geliştirmesine ve sürdürmesine yardımcı olmaktır. Denge, herhangi bir durum tarafından tetiklenen düşünce ve duyguları yaşarken gerektiği ve istendiği gibi görevi gerçekleştirme yeteneğidir. Bu açıdan dengenin sunumu ve tartışılması MAC protokolünün merkezindedir. Dikkatlilik, otokontrol, öz farkındalık uygulaması yoluyla kişinin düşünce süreçlerinin merkezden uzaklaştırılması, performansla ilgili değerlerin belirlenmesi, duyguları normal geçen olaylar olarak kabul etme ve deneyimleme isteği ve son olarak belirtilen hedeflere tutarlı bir şekilde hareket etme kararlılığı ve bağlılığı, sürecin bu noktada bütünleşir (Gardner ve Moore, 2007). Modül,kısa odaklanma egzersiziyle (Görsel 2.1) sona erer.

### **Modül 5: Kararlılığı Geliştirme**

Bu modülde amaç, katılımcıların hedefler ve değerler arasında ayırım yapmalarına yardımcı olmak ve bireysel performans alanlarında kendileri için gerçekten önemli olan şeyleri optimize edecek belirli davranışları açıklamaktır. Bu modül kısa odaklanma egzersiziyle (Görsel 2.1) başlar. Daha sonra önceki oturumla ilgili şeyler gözden geçirilir. Bu noktada katılımcı:

- Dikkatin optimal performanstaki rolünü ve dikkat becerilerinin geliştirilmesinde bilinçli farkındalığın rolünü anlamalıdır.
- Bilinçli farkındalığın değerini, merkezsizleştirmenin veya kendi duygu ve düşüncelerinin objektif bir gözlemcisi olmanın bir yolu olarak anlamalıdır.
- Şimdiye kadar kişisel performans değerlerini tanımlamış olmalı ve duygularla hareket etmenin zaman zaman bu değerlerinin elde edilmesinde engel olabileceğini anlamalıdır.

- Duygu odaklı davranışlarla, değer odaklı davranışlar arasındaki ayırım anlaşılmalı olmalıdır.

Daha sonra amaç, sporcuları istedikleri performansı göstermek için gereken eylemlere ve aktivitelere tutarlı bir şekilde katılmaya yönelik derin ve sürekli bir kararlılık doğrultusunda harekete geçirmektir. Esasen şimdi katılımcılardan performanslarını artırmak için gerekli olanı yapmayı taahhüt etmelerini istiyoruz. Kararlılık kavramı ise bir kişinin doğrudan optimum performansla sonuçlanması muhtemel belirli davranışları ve etkinlikleri düzenli ve tutarlı bir şekilde söylediği zaman gösterilir (Gardner ve Moore, 2007). Burada katılımcının optimum performans ve kişisel performans değerlerinin peşinde koşması için gerekli olanı yapmaya hazır olup olmadığını sorarız. Tatsız içsel deneyimlere rağmen bu işi yapmaları gerektiğini söyleriz. Araştırmacı, bu deneyimleri nasıl olması istedikleri ya da nasıl yorumladıkları yerine olduğu gibi kabul etmeye teşvik edilir. Sporcuya düzenli ve sürekli bilinçli farkındalık uygulamasının performans geliştirme çabalarının temel bir bileşeni olduğu ve bunun düzenli uygulamasının sporcunun antrenmanının ve hazırlığının diğer tüm yönleri kadar önemli olduğu her zaman vurgulanmalıdır. Son olarak kısa odaklanma egzersiziyle (Görsel 2.1) oturum sona erer.

## **Modül 6: Beceri Birleştirme - Denge, Farkındalık, Kabul ve Kararlılığı Birleştirme**

Temel amaç, katılımcının davranışsal esnekliği artırmasına ve sürdürmesine yardımcı olmaktır. Oturum kısa odaklanma egzersiziyle başlar. Bu egzersizden sonra katılımcıya görev odaklı egzersiz tanıtılır. Bu egzersiz katılımcıya, dikkati kendinden uzaklaştırıp eldeki ilgili göreve yönlendirme kapasitesini geliştirmeye yardımcı olacak bir egzersiz olarak sunulur. Görev odaklı egzersiz önceki farkındalık egzersizlerine benzer çünkü dikkatin yönüne dair farkındalık geliştirilir ve bir durumun tüm yönlerine tam olarak odaklanma kapasitesi optimize edilir. Katılımcı, araştırmacıya sırtı dönük olacak şekilde oturur (bu çalışmada katılımcının gözlerini kapatması istenmiştir) ve araştırmacı hayatından 2 dakikalık bir hikaye anlatır. Katılımcıya hikayeye konsantre olması talimatı verilir. Hikaye bittiğinde katılımcıdan hikayeyi olabildiğince detaylı anlatılması istenir. Daha sonra katılımcıdan farkında olduğu içsel (düşünceler vb) ve dışsal (sesler vb) uyarılar hakkında konuşması ister. Bu çalışma katılımcı hikayenin önemli bir kısmını (%50) anlatana kadar her seferinde farklı bir hikaye kullanılarak devam edilir (Gardner ve Moore, 2007).

Daha sonra önceki oturum incelenir ve üzerinde konuşulur. Dengeyi artırmak Modül 6'nın temel amacıdır. Katılımcının farkındalık, kabul ve bağlılıkla ilgili gelişen becerilerini etkili bir şekilde kullanmasını gerektirir. Sonrasında katılımcıya, geçmişte kullanmış olduğu, performansı olumsuz etkileyen kaçınma davranışlarından ziyade, performansı artırma olasılığı yüksek olan olumlu davranışlarda bulunması söylenir. Odak noktası, performansla ilgili değerlerin hizmetinde olumsuz düşünceleri ve duyguları deneyimle istekliliğinin geliştirilmesidir. Katılımcılar sıkıntılara rağmen yüzleşmeye ve çalışmaya teşvik edilir. Bu deneyimlere, çok sayıda davranışsal zorluğun hafifletilmesi için temel bir süreç olan 'maruz kalma' adı verilir (Gardner ve Moore, 2007).

Denge terimi, sıkıntı yaşama ve yine degerektiği gibi işlev görme yeteneğini ifade eder. Dengeyi geliştirmek veya güçlendirmek, danışanın zor, duygusal olarak yüklü durumlarda sistematik olarak yüzleşmesini ve genellikle daha önce nasıl tepki verdiklerinin tam tersi bir şekilde hareket etmesini, yani kaçınmak yerine yaklaşmasını gerektirir. Bu nedenle, sporcu sıkıntıdan kısa vadeli kurtulma sağlayan eylemlerde bulunmak yerine performans değerlerini destekleyen eylemlerde bulunmalıdır (Gardner ve Moore, 2007).

Son olarak kısa odaklanma egzersizi (Görsel 2.1) uygulanır ve oturum sona erer.

### **Modül 7: Farkındalık, Kabul ve Bağlılığı Sürdürmek ve Geliştirmek**

Nihai MAC modülüne göre, katılımcılar optimum insan performansı için merkezi olan, MAC becerilerini geliştirmek amacıyla düzenli olarak egzersizlere katılmalıdır. Bu beceriler şunları içerir (Gardner ve Moore, 2007):

- Farkındalık ve görev odaklı dikkati geliştirmek için 'Farkındalık'.
- Rahatsız edici düşünce ve duyguların insan deneyiminin normal bir parçası olarak 'Kabul' edilmesi. Bu en açık şekilde, performans hedeflerini ve değerlerini destekleyen veya bunlara ulaşan davranışların hizmetinde, rahatsız edici düşünce ve duyguları deneyimleme isteği olarak belirtilir.
- Kendi kendine tanımlanmış performans değerlerinin peşinde koşmak için gerekli olan bu eylemlerin tutarlı kullanımı yoluyla davranışsal aktivasyonda 'Bağlılık (Kararlılık)'.

Oturumun başında baştan sona MAC protokolü incelenir. Katılımcının çalışmaya başlamasındaki ilk amaçtan başlayarak, hedefler ve süreç hakkında tartışılır. MAC çalışmasıyla geliştirilen belirli beceriler tartışılır. Katılımcıların bu zamana kadar performansın artması için temel olan beceriler geliştirdiği ve sporcunun MAC programını tamamladıktan sonra düzenli uygulama ile bu becerileri daha da geliştirmesinin beklendiği söylenir. MAC programının sonu, yaşam boyu sürecek bir öz farkındalık yolculuğunun, yaşamın gerektirdiği devam eden mücadelenin kabul edilmesinin hem performansın içinde hem de dışında sporcu için en anlamlı olan eylemlere sürekli bağlılığın başlangıcını işaret ediyor (Gardner ve Moore, 2007).

Daha sonra Kısa Odaklanma Egzersizi (Görsel 2.1) yapılır. Bu egzersiz, çalışma sonrasında da günlük hayatında da kullanılması konusunda teşvik edilmelidir. Araştırmacı, katılımcının performans davranışlarını gözden geçirir ve deneysel kabulün açıkça gözlemlenebilir olma derecesini değerlendirir. Bu noktada deneysel kabul sıklığının, deneysel kaçınma sıklığını büyük ölçüde aşması beklenir. Eğer katılımcıda hala deneysel kaçınma durumları devam ediyorsa, katılımcıyla birlikte bir plan geliştirilebilir. Bu planda katılımcıdan şunları tanımlanması istenir (Gardner ve Moore, 2007):

- İlgili performans değerleri
- Bu değerlerin aktif ve tutarlı takibinin önündeki mevcut engeller
- Düşünceler ve duygular gibi rahatsız edici iç deneyimler
- Kaçınmayı yansıtan davranışlar
- Doğrudan kaçınmaya karşı çıkabilecek aktivasyona ihtiyaç duyan davranışlar.

Son bölümde araştırmacı katılımcıyla MAC sonrası uygulama planı kontrol edilir. Katılımcının başlangıçta ne istediği ve şu anda nerede olduğu tartışılır. Başarılar vurgulanır, fırsatlar belirlenir ve devam eden başarının önündeki engeller ve kişisel sorumluluk not edilmelidir.

MAC Protokolünü kullanarak başarı arasında doğrudan bir ilişki olduğunu düzenli olarak fark ettiğimiz için farkındalık uygulaması ile başarı arasındaki açık bağlantı özellikle önemlidir (Gardner ve Moore, 2007).

### 2.3.2.Evren ve örneklem

İkinci çalışma olan MAC Protokolü uygulamasının genel evrenini, Türkiye'deki 18 yaş ve üstü lisanslı kadın ve erkek ragbi oyuncularını oluşturmaktadır. Katılımcılara ulaşılabilirlik ve zaman açısından ekonomiklik durumları göz önüne alınarak uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmaya, Ankara ilinden Hacettepe Üniversitesi Gençlik ve Spor Kulübü ve Ankara Ragbi Spor Kulübü kadın ve erkek takımları ile İstanbul ilinden Firuzköy Spor Kulübü Kadın Ragbi Takımı'ndan, 29 kadın ve 23 erkek olmak üzere toplamda 52 sporcu katılmıştır. Hacettepe Üniversitesi Gençlik ve Spor Kulübü ve Firuzköy Spor Kulübü deney grubu, Ankara Ragbi Spor Kulübü kadın ve erkek takımları kontrol grubu olarak rastgele yöntemle belirlenmiştir. Kontrol grubu kullanmak, araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliğini arttıracak; böylece sonuçlara daha büyük bir güvenle bakılmış olacaktır (Kaptan, 1985).

Çalışma ragbi branşından lisanslı toplam 52 sporcuyla yapılmıştır. Çalışmaya katılan sporcularla ilgili kişisel bilgiler Tablo 2.3 ve Tablo 2.4'de verilmektedir.

**Tablo2.3.** Katılımcılara İlişkin Cinsiyet ve Eğitim Durumu

Cinsiyet			Eğitim Durumu			
Kadın	Erkek	Toplam	Lise	Lisans	Lisansüstü	Toplam
29	23	52	8	39	4	51

**Tablo2.4.** Katılımcılara İlişkin Yaş ve Spor Yılı

	Min.	Max.	X	Ss	Toplam
Yaş	18	33	23.08	3.798	52
Spor Yılı	1	19	5.590	4.009	50

Spor Yılı= Belirtilen spor branşını kaç yıldır yaptığı

### 2.3.3.Veri toplama araçları

Bu bölümde, birinci çalışmada Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği ile Sporcu Tükenmişlik Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. MAC Protokolü çalışmasında öntest-sontest



uygulaması yapılmıştır. Modüllere başlamadan önce uygulanan veri toplama araçları dört bölümden oluşmaktadır. Veriler, öntest olarak 7 haftalık uygulama sürecine başlamadan önce 1. Modülün başında Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği ve Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile toplanmıştır. 7 Haftalık uygulama sürecinden sonra, 7.Modülün sonunda aynı veri toplama araçları kullanılarak sontest uygulaması yapılmıştır.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Bu bölümde katılımcılara cinsiyet, yaş, eğitim durumları, spor branşları, kaç yıldır bu sporu yaptıkları, kulüp ve antrenörleriyle ilgili sorular sorulmuştur.

### **Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği(SBFÖ)**

Türkçe uyarlaması yapılan ölçek bir spor bağlamında eğilimsel farkındalığı değerlendirmek için tasarlanmış, 5 puanlık bir Likert ölçeği (1=kesinlikle katılmıyorum, 5=kesinlikle katılıyorum) kullanan, yakın zamanda geliştirilmiş 16 maddelik bir ölçektir (Zhang vd, 2015). Dikkat, Farkındalık ve Kabul olarak 3 alt boyutu vardır. Analizlerde her üç alt ölçeği de içeren SBFÖ ölçeği kullanılacaktır. Bu çalışmada güvenirlik katsayıları SBFÖ Genel=0.89 ve alt boyutları Şimdiki Ana Dikkat (Present-moment attention)=0.79, Farkındalık (Awareness)=0.80, Kabul (Acceptance)=.78 şeklindedir. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliğini sağlamak için Eski vd, (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yaptığı, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Kelecek vd, (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yaptığı, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği (STÖ) ölçüt alınmıştır.

### **Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)**

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş ve 2013 yılında Eskin ve Arkadaşları Tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ve 5'li likert tipi şeklinde olan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. On dört maddelik uzun formunun yanı sıra ASÖ'nün 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Bu çalışmada üç formun da güvenirlik ve geçerliği sınanmaktadır. Türkçe ASÖ-14, ASÖ-10 ve ASÖ-4'nin iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0.84, 0.82 ve

0.66; test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla 0.87, 0.88 ve 0.72 olarak hesaplanmıştır.

### **Sporcu Tükenmişlik Ölçeği**

Raedeke ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ve 2016 yılında Kelecek ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. 15 madde ve 3 alt boyuttan (Azalan Başarı Hissi, Duygusal/Fiziksel Tükenme ve Duyarsızlaşma) oluşmaktadır ve 5'li likert tipinde değerlendirilmektedir. İç tutarlık katsayılarının ise 0.75 ile 0.87 arasında değiştiği belirlenmiştir. Yapı geçerliğine ilişkin bulgular, orijinal anketin üç faktör yapısıyla tutarlıdır [SB-F2 (df = 66) = 185.70, RMSEA = 0.06, SRMR = 0.05, NFI = 0.92, NNFI= 0.94, CFI = 0.96, GFI = 0.92].

#### **2.3.4. Verilerin analizi**

İkinci çalışmada öncelikle katılımcıların kişisel bilgileri analizi için betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Cronbach alpha güvenilirlik testi, ön test ve son testin toplam puanları ve alt boyutları için korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırma hipotezleri, tekrarlı ölçümler için MANOVA analizi ile test edilmiştir. Bu anlamda grup (kontrol ve deney) ve zaman (ön-test ve son-test) değişkenleri bağımsız değişkenler olarak; şimdiki ana dikkat, farkındalık, kabul, stres ve tükenmişlik puanları ise bağımlı değişkenler olarak modellenmiştir.

### **3.BULGULAR**

Bu bölümde araştırmanın verilerinden elde edilen analizler, tablolarla birlikte yorumlanarak verilmiştir.

#### **3.1.Birinci Çalışma: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Türkçe'ye Uyarlaması**

##### **3.1.2. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları**

##### **Doğrulayıcı Faktör Analizi**

Doğrulayıcı faktör analizinin (DFA) kullanılma amacı araştırmacının belirli bir örneklemden derlediği verilerden elde ettiği gizil değişkenin yapısına ilişkin çeşitli hipotezleri test etmek ve bulgularını ana kitlenin tamamına genellemektir (İslamoğlu ve Almaçık, 2019). Genel olarak, CFI ve TLI'nin 0.90'dan büyük bir eşik değeri yeterli

model uyumu olarak kabul edilir ve 0.95 ve üzeri, mükemmel uyumu belirtmek için önerilmektedir. SRMR ve RMSEA ile ilişkili %90 güven aralığı (CI) için yeterli model uyumunun göstergesi, 0,08 ve 0,06'ya yakın veya daha düşük değerlerdir (Hu ve Bentler, 1999).

Tablo 3.5'te SBFÖ'nün Orijinal İngilizce Formuna İlişkin DFA sonuçları verilmiştir.  $\chi^2$  (116)=267.54,  $p<0.001$ , CFI=.93, TLI=.92, SRMR=.05, RMSEA=.06 (%90 CI:0.050-0.068), ancak madde 5'in düşük faktör yüküne (<0.30) sahip olduğu bulunmuştur. Bu maddeyi çıkardıktan sonra, model uyum indeksleri önemli ölçüde iyileştirilmiştir:  $\chi^2$ (101)=221.28,  $p<0.001$ , CFI=.95, TLI=.94, SRMR=.05, RMSEA=10.06 (%90CI:0.046-0.066) (Zhang, Chung ve Si, 2015).

**Tablo 3.5.** *SBFÖ'nin Orijinal İngilizce Formuna İlişkin Uyum İyiliği Göstergeleri*

İndeks	X <sup>2</sup>	df	CMIN/DF	RMSEA	CFI	TLI
Değer	221.128	101	2.189	10.06	.95	.94

$P<0.001$ , X<sup>2</sup>=Chi-Square (Ki-Kare), df=Degree of Freedom (Serbestlik Derecesi),

RMSEA=Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü),

CFI=Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi), TLI= Tucker-Lewis İndeksi

Model-veri uyumunu sınamak üzere, gerekli modifikasyonlar gerçekleştirildikten sonra uygulanan DFA'ya ilişkin uyum indeksi değerleri Tablo 3.6'da verilmiştir.

**Tablo 3.6.** *Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İyiliği Göstergeleri*

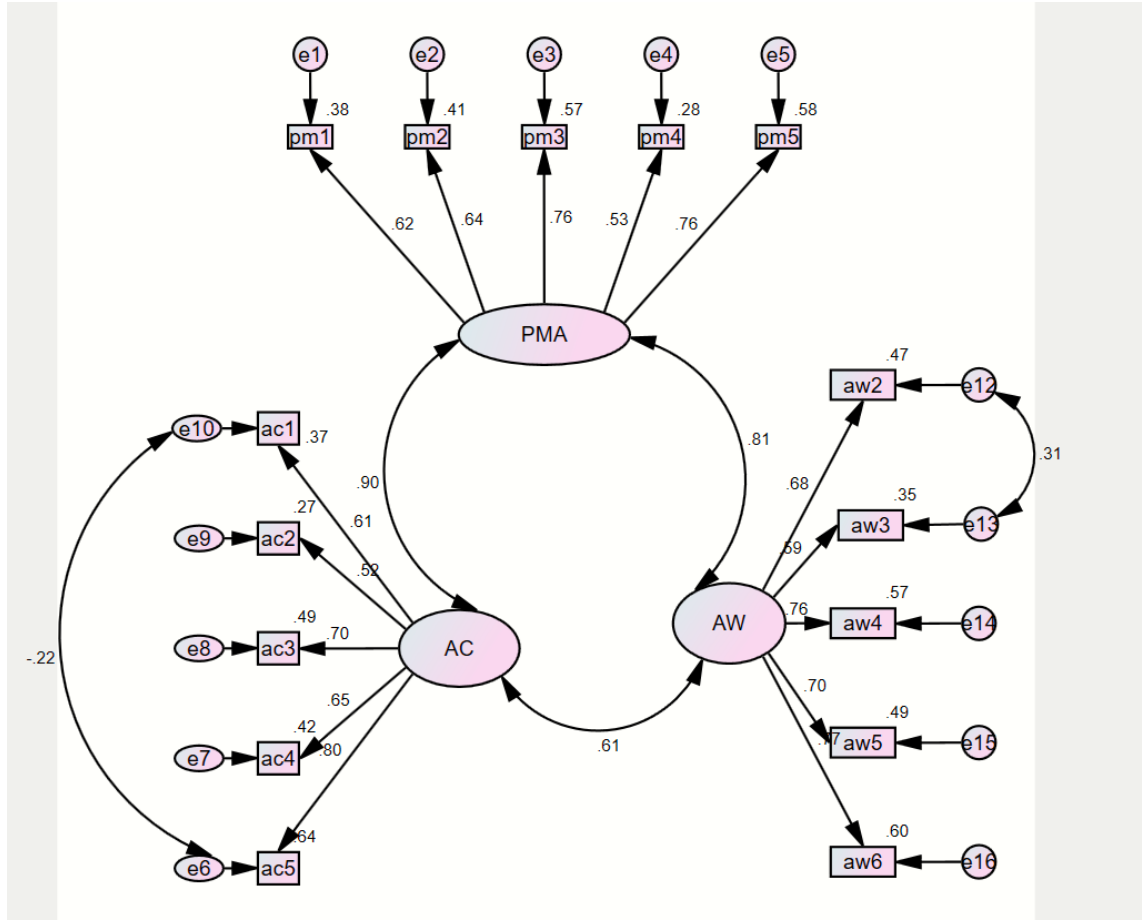
İndeks	X <sup>2</sup>	df	P	CMIN/DF	RMSEA	CFI	TLI	SRMR
Değer	292.795	85	.000	3.445	.077	.921	.902	.0541

$p>0.05$ , X<sup>2</sup>=Chi-Square (Ki-Kare), df=Degree of Freedom (Serbestlik Derecesi), RMSEA=Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü), CFI=Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi), TLI= Tucker-Lewis İndeksi, SRMR= (Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü).

Tablo 3.6'da görüldüğü üzere Ki-kare benzerlik oranı X<sup>2</sup>=292.795 olarak hesaplanmıştır. Ki-Kare değeri modelin genel uygunluğunu test etmek amacıyla kullanılan ölçümdür. Bu değer örnek kovaryans matrisi ve modellenen kovaryans matrisi arasında farkı değerlendirir (Hu ve Bentler, 1999). Ki-Kare istatistiğinin

serbestlik derecesinden arındırılarak hesaplanması,  $\chi^2/df$  (CMIN/df) değeridir. Bazı kaynaklar CMIN/DF=5 uyum değeri olarak kabul ederken bazı kaynaklar ise CMIN/DF=2 uyum değeri olarak kabul etmektedirler (Wheaton vd, 1977). Buradan yola çıkarak, uyum değeri DFA sonucunda CMIN/DF=3.445 olarak hesaplanmıştır ve kabul edilebilir bir uyum tespit edilmiştir. RMSEA (Yaklaşık Hataların Ortalama Karakökü), popülasyondaki yaklaşık uyumun bir ölçüsüdür ve bu nedenle yaklaşıklıkla kaynaklanan uyumsuzlukla ilgilidir (Byrne,2011). Browne ve Cudeck'e (1993) göre, RMSEA değerleri  $\leq .05$  iyi uyum,  $.05$  ile  $.08$  arasındaki değerler yeterli uyum olarak değerlendirilir. Burada RMSEA değeri  $.077$  olarak ölçülmüştür ve yeterli uyum vardır. CFI (Karşılaştırmalı uyum indeksi), bu indeks için genel bir kural, 0 ile 1 arasında değer alır (Schermele-Engel ve Moosbrugger, 2003). CFI için  $>.90$  değerler iyi uyumu temsil etmektedir (Byrne,2011). CFI değeri  $.921$  olarak hesaplanmıştır ve uyumludur. TLI (Tucker-Lewis İndeksi) değerimiz  $.902$  olarak ölçülmüştür, bu indeks 0 ile 1 aralığında değer alır ve 1'e yaklaşan değerler iyi uyumu göstermektedir (Byrne,2011). SRMR (Standartlaştırılmış Kök Artık Kareler) 0 ile 1 aralığına değer almalıdır. SRMR değeri 0'a yaklaştıkça iyi uyum belirtir ve 1'e ne kadar yakınsa da kötü uyum var demektir (Schermele-Engel ve Moosbrugger, 2003). Buradan da SRMR= $.0541$  değeri ile uyumlu olduğu söylenebilir. Tüm bu bilgiler dahilinde, kabul edilebilir bir düzeyde model-veri uyumunun var olduğu ve sporcu bilinçli farkındalık ölçeğini yapısal olarak geçerli bir ölçek olduğunu söylemek mümkündür.

Görsel 3.3'de model ve veri arasındaki uyumun sağlanabilmesi adına AMOS 24 yazılımı tarafından önerilen modifikasyon değişikliklerinin uygulanmasıyla ortaya çıkan modelin son hali verilmiştir. Üç faktörün birlikte modellendiği ve faktörler arasındaki ilişkilerin tahmin edildiği üç faktörlü bir DFA modelini göstermektedir. 3. maddenin faktör yükü ( $<.30$ ) düşük olduğu için o madde çıkarılarak DFA yapılmıştır. Modele 2 kovaryans eklenerek modifikasyon yapılmıştır.  $.90$ ,  $.61$ , ve  $.81$  değerleri faktörler arasındaki kovaryansları temsil eder. Faktör yüklerinin  $0.52-0.80$  arasında değerler aldığı (standartlaştırılmış regresyon katsayılarını) görülmüştür. Hair ve arkadaşları (2014)  $0.50$  seviyesi üzerinde kabul edilebilir değerler olarak gösterir.



**Görsel 3.3.**Faktörlü DFA Modeli

Tablo 3.7’de Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin genel ve alt boyutlarına ait güvenilirlik değerlerine ilişkin bilgiler verilmiştir.

**Tablo 3.7.**SBFÖ’nin Geneline ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Değerleri

Boyutlar	Cronbach $\alpha$ Değeri
Sporcu Bilinçli Farkındalık Genel	.889
Şimdiki Ana Dikkat (SBF Alt boyut)	.791
Farkındalık (SBF Alt boyut)	.803
Kabul (SBF Alt boyut)	.780

Tablo 3.7’ye bakıldığında, SBFÖ’nin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alpha katsayısı Şimdiki Ana Dikkat alt boyutunda .791, Farkındalık boyutunda ise .803, Kabul boyutunda .780 olarak hesaplanmıştır. SBFÖ’nün genel güvenilirlik düzeyinin ise .899

olduğu görülmektedir. Cronbach  $\alpha$  katsayısı, çok sorulu bir ölçekteki sorular arasındaki uyumun derecesini gösterir. 0 ile 1 arasında değer alır ve  $\alpha$  değeri 1'e yaklaştıkça ölçekteki sorular arasındaki içsel uyumun o denli yüksek olduğu söylenebilir. Değer  $0.61 < \alpha < 0.80$  ise kabul edilebilir seviyededir,  $0.81 < \alpha < 1.00$  ise güvenilirlik yüksektir (İslamoğlu ve Alınacıık 2019). Bu doğrultuda sonuçları değerlendirdiğimizde Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3.8'de model geçerlilik ölçümlerine ilişkin değerler verilmiştir. Ortalama Açıklanan Varyans (Average Variance Extracted-AVE) bir yapının ölçüm hatasına bağlı olarak kendi maddelerinin görece varyans miktarı aracılığıyla elde ettiği varyans miktarını temsil etmektedir. Yakınsak geçerliliğini kontrol etmek için her bir gizil değişkenin AVE değerleri kullanılır (Toklu vd., 2016). Yakınsak geçerlilik için, ölçüğe ilişkin tüm birleşik güvenilirlik (Composite Reliability-CR) değerlerinin AVE değerlerinden büyük olması ve AVE değerinin de 0.5'ten büyük olması beklenmektedir (Yaşlıoğlu, 2017). İraksak geçerlilik için de MSV, Maksimum Paylaşılan Varyansın Karesi (Maximum Squared Variance) hesaplanmalıdır.

Yakınsak geçerlilik için;  $AVE \geq 0.50$

İraksak Geçerlilik için;  $MSV < AVE < CR$

**Tablo 3.8.** Model Geçerlilik Ölçümleri

	CR	AVE	MSV	MaxR(H)	PMA	Ac	AW
<b>PMA</b>	0.798	0.445	0.811	0.816	0.667		
<b>Ac</b>	0.792	0.438	0.811	0.816	0.901***	0.662	
<b>AW</b>	0.830	0.496	0.651	0.839	0.807***	0.612***	0.705

Buradaki bilgilerin sonucunda Tablo 3.8'de AVE değerlerinin (0.445, 0.438, 0.496) 0,50'den küçük olduğu tespit edilmiştir. Tüm CR değerleri (0.798, 0.792, 0.830) AVE değerlerinden (0.445, 0.438, 0.496) büyük olma koşulunun da söz konusu boyutlar için sağlandığı görülmektedir.. MSV değerlerinin (0.811) ise AW değişkeni (0.651) hariç CR değerlerinden büyük olduğu tespit edilmiştir. AVE değerinin 0,50'den küçük olması durumunda, Cronbach  $\alpha$  ve CR değerlerinin 0,70'den büyük olması şartıyla bunun kabul edilebileceğini belirtilmiştir (Hair vd, 2014). CR değerleri 0.798, 0.792 ve 0.830 olarak hesaplanan AVE değerinin kabul edilebilir seviyede olduğu

varsayılmıştır. Gerçekleştirilen bütün analizler sonucunda, ölçüm modelinin kabul edilebilir seviyelerde yeterli, güvenilir ve geçerli olduğu tespit edilmiştir.

### 3.2. İkinci Çalışma MAC Protokolü Uygulaması

İç tutarlılığı değerlendirmek için yararlı bir katsayı Cronbach's alpha'dır.  $\alpha$  değeri 0 ile 1 arasında değer alabilir ve bu değer 1'e yaklaştıkça iç tutarlılık da artar (Cronbach, 1951).

Tablo 3.9'da öntest ve sontestin güvenilirlik değerleri verilmiştir. Buradan Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Öntest=.879, Sontest=.899), Algılanan Stres Ölçeği (Öntest=.881, Sontest=.912) ve Sporcu Tükenmişlik Ölçeğinin (Öntest=.817, Sontest=.867) ön test ve sontest değerlerine bakıldığında ölçeklere ilişkin güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. SBFÖ'nün alt boyutlarında ise şimdiki ana dikkat sontest (.782), farkındalık (.778) ve kabul (.702) öntest puanlarına bakıldığında da güvenilirlik düzeylerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.9.** Öntest ve Sontest Güvenirlik Değerleri

Cronbach $\alpha$ Değeri	Öntest	Sontest
Sporcu Bilinçli Farkındalık	.879	.899
Algılanan Stres	.881	.912
Sporcu Tükenmişlik	.817	.867
Şimdiki Ana Dikkat (SBF Alt boyut)	.816	.782
Farkındalık (SBF Alt boyut)	.778	.809
Kabul (SBF Alt boyut)	.702	.843

Tablo 3.10'da deney grubunun SBFÖ, ASÖ ve STÖ öntest toplam puanlarına yönelik aralarındaki korelasyon analizleri gösterilmiştir. SBFÖ ile ASÖ ( $r=-.733$ ,  $p<0.01$ ) ve STÖ ( $r=-.412$ ,  $p<0.01$ ) arasında negatif korelasyon bulunmuştur. STÖ ve ASÖ arasında ise pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir ( $r=.404$ ,  $p<0.01$ ).

**Tablo 3.10.***Deney Grubu Öntestlerin Toplam Puanlarına Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları*

	Öntest	1	2	3
1	SBFÖ	1		
2	ASÖ	-.733*	1	
3	STÖ	-.412*	.404*	1

Notlar: SBFÖ= Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ASÖ= Algılanan Stres Ölçeği, STÖ= Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

\*\* p<0.01, \* p<0.05

Tablo 3.11’de deney grubunun SBFÖ, ASÖ ve STÖ sontest toplam puanlarına yönelik aralarındaki korelasyon analizleri gösterilmiştir. SBFÖ ile ASÖ ( $r=-.612$ ,  $p<0.01$ ) ve STÖ ( $r=-.673$ ,  $p<0.01$ ) değişkeni arasında negatif korelasyon bulunurken, STÖ ile ASÖ arasında ise pozitif ilişki görülmüştür ( $r=.409$ ,  $p<0.01$ ).

**Tablo 3.11.***Deney Grubu Sontestlerin Toplam Puanlarına Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları*

	Sontest	1	2	3
1	SBFÖ	1		
2	ASÖ	-.612**	1	
3	STÖ	-.673**	.409*	1

Notlar: SBFÖ= Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ASÖ= Algılanan Stres Ölçeği, STÖ= Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

\*\* p<0.01, \* p<0.05

Kovaryans matrisinin eşitliğinden bahsedebilmemiz için bağımlı değişkenler adınvaryans eşitliği sağlanmalıdır. Levene’s test kullanılarak her bir bağımlı değişken için varyans homojenliği test edilebilir. Levene’s test sonucu elde edilen p değerinin 0.05’ten büyük olması gerekir. Gruplar arası varyanskovaryans değerleri Box’s test kullanılarak karşılaştırılır. Box’s test sonucu elde edilen p değeri 0.05’ten büyük olduğunda varyanskovaryans eşitliğinden söz edilebilir. Tablo 3.12 ve 3.13’te varyans ve kovaryans matrislerinin eşitlik durumu analiz edilmiştir. Box’ M ve Levene’s testlerinin sonucunabakılmış ve Levene’s testinin ( $p>.05$ ) sonucu eşitlik varsayımını sağlamıştır. Box’s M testinin sonucunun ise eşitlik varsayımını karşılamadığı bu sebeple



Pillai's Trace testi tercih edilmiştir (Green ve Salkind, 2007). Genel olarak küçük örneklem, eşit olmayan gruplar ve varsayım ihlalleri yoksa Wilk's lambda önerilir. Bu saydığımız prolemler mevcut ise daha dirençli olan Pillai's trace önerilir (Field, 2009). Tüm karakteristik kökler arası genel farklılığı hesaba katar. Varyans homojenliği ihlal edildiğinde, örneklem sayısı küçük olduğunda ve eşit olmayan gruplar olduğunda daha dirençli olduğu için tercih edilir.

**Tablo 3. 12.** *Box's M Kovaryans Matrislerinin Eşitliği Testi*

<b>Box's M</b>	99.274
<b>F</b>	1.416
<b>df1</b>	55
<b>df2</b>	7969.643
<b>p</b>	.023

**Tablo 3. 13.** *Levene's Hata Varyanslarının Eşitliği Testi*

	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>p</b>
<b>ŞAD Ön Test</b>	.538	1	50	.47
<b>ŞAD Son Test</b>	.164	1	50	.69
<b>Kabul Ön Test</b>	5.055	1	50	.03
<b>Kabul Son Test</b>	.085	1	50	.77
<b>Farkındalık Ön Test</b>	1.215	1	50	.28
<b>Farkındalık Son Test</b>	.041	1	50	.84
<b>ASÖ Ön Test</b>	.020	1	50	.89
<b>ASÖ Son Test</b>	1.408	1	50	.24
<b>STÖ Ön Test</b>	1.018	1	50	.32
<b>STÖ Son Test</b>	5.818	1	50	.02

P > 0. 05, ŞAD = Şimdiki ana dikkat

Tablo 3.13'te Levene testi ile her bir bağımlı değişken için gruplar arası varyansların homojenlik testine bakılır. Şimdiki ana dikkat, farkındalık, algılanan stres ön test ve son test bağımlı değişkenleri gruplar arası varyans eşit (homojen) çıkmıştır (p>0,05). Aynı durum kabul son test ve tükenmişlik ön test için de geçerlidir (p> 0.05). Kabul ön test ve tükenmişlik son test için ise homojenlik varsayımı sağlanmamıştır (p<0,05).

Araştırma hipotezleri, tekrarlı ölçümler için MANOVA analizi ile test edilmiştir. Bu anlamda grup (kontrol ve deney) ve zaman (ön-test ve son-test) değişkenleri bağımsız değişkenler olarak; şimdiki ana dikkat, farkındalık, kabul, stres ve tükenmişlik puanları ise bağımlı değişkenler olarak modellenmiştir. Sonuçlar Tablo 3.14’te verilmiştir.

**Tablo 3.14. Tekrarlı Ölçümler İçin MANOVA Analizi**

Gruplar içi ve Gruplar arası etkiler

Etki	Değişken	sd	F	Hata sd	p	$\eta^2$	Pillai's Trace
<b>Gruplar içi</b>							
	Ön test ve Son test	5	3.31	46	0.01*	0.26	.26
	Ön-test ve Son-test * Deney ve Kontrol	5	2.60	46	0.03*	0.22	.22
<b>Gruplar arası</b>							
	Kontrol ve Deney	5	.72	46	.61	.07	.07

p < 0.05

Tablo 3.14’te tekrarlı ölçümler için MANOVA analizinin sonuçları incelendiğinde, bağımlı değişkenlerin birleşik olduğu duruma ilişkin puanlar deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka sahip değildir (F(5, 46)= .72; p>.05; Pillai’s Trace=.07). Bağımlı değişkenlere ilişkin ön-test ve son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (F(5,46)=3.31; p<.05; Pillai’s Trace=.26;  $\eta^2$ =.26). Son olarak, kontrol ve deney gruplarının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak üzere grup ve zaman değişkenlerinin etkileşimi incelenmiş ve bunun sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görülmüştür (F(5, 46) = 2.60; p < .05; Pillai’s Trace = .22;  $\eta^2$  = .22). ). Buna göre, ön test ve son test puanlarındaki değişimin ( $\eta^2$ ) .22’i iki ayrı zamanda yapılan ölçümler arasındaki yarı deneysel işleme bağlı olduğu söylenebilir. Etki büyüklüğü ( $\eta^2$ ), yokluk hipotezleri ile alternatif hipotezler arasında oluşan farkın ne kadar büyük olduğunu göstermektedir. Bu da, araştırma sonuçlarının pratikteki anlamlılığın bir göstergesidir (Özsoy ve Özsoy, 2013). Buna göre 7. denence olan “Ragbi oyuncularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulamasından önce ve uygulandıktan sonraki puanlarının arasında anlamlı bir ilişki vardır.” denencesi istatistiksel olarak doğrulanmıştır yani kabul edilmiştir.

Kontrol ve deney gruplarının şimdiki ana dikkat, farkındalık, kabul, stres ve tükenmişlik puanlarının ön-test ve son-testlerine ilişkin ortalamalar, standart sapmalar, F değerleri, ve etki büyüklükleri Tablo 3.15'te verilmiştir.

**Tablo 3.15.**Ortalama, Standart Sapma Ve Tekrarlı Ölçümler İçin MANOVA Analizinin Sonuçları

			N	$\bar{x}$	Ss	p	F	$\eta^2$
<b>Şimdiki Ana Dikkat</b>	Deney	Ön-test	25	4.03	.67	.01	6.94*	.12
		Son-test	25	4.38	.53			
	Kontrol	Ön-test	27	4.31	.58			
		Son-test	27	4.31	.53			
<b>Farkındalık</b>	Deney	Ön-test	25	4.16	.50	.18	1.79	.03
		Son-test	25	4.43	.57			
	Kontrol	Ön-test	27	4.27	.61			
		Son-test	27	4.33	.50			
<b>Kabul</b>	Deney	Ön-test	25	3.57	.80	.02	5.12*	.09
		Son-test	25	4.12	.63			
	Kontrol	Ön-test	27	3.98	.57			
		Son-test	27	4.11	.72			
<b>Stres</b>	Deney	Ön-test	25	2.21	.64	.00	7.59*	.13
		Son-test	25	1.58	.63			
	Kontrol	Ön-test	27	1.96	.68			
		Son-test	27	1.93	.86			
<b>Tükenmişlik</b>	Deney	Ön-test	25	2.29	.51	.27	1.23	.02
		Son-test	25	2.18	.42			
	Kontrol	Ön-test	27	2.38	.66			
		Son-test	27	2.47	.78			

$p < 0.05$

Tablo 3.15'de sporcu bilinçli farkındalık alt boyutlarının, algılanan stres ve tükenmişlik MANOVA analizi sonuçları verilmiştir. Deney ve kontrol grupları arasında şimdiki ana dikkat ve kabul alt boyutunda anlamlı farklılıklar görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Farkındalık alt boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Deney grubunda, SBFÖ'nin alt boyutların hepsinin puanlarına bakıldığında şimdiki ana dikkat boyutunda ön test 4.03 son test 4.28 ve etki büyüklüğü ( $\eta^2$ ) = .12, farkındalık alt boyutunda ön test 4.16, son test 4.43 ve  $\eta^2$  = .03, kabul alt boyutunda ön test 3.57, son test 4.12 ve  $\eta^2$  = .09 şeklinde

hepsinde artış gözlemlenmiştir. Deney ve kontrol grupları arasında algılanan stres düzeyinde anlamlı bir farklılık varken ( $p < 0.05$ ) tükenmişlik düzeyinde bir fark tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ). ASÖ'nün deney grubunun ön test ve son test puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Kontrol grubunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ( $p > .05$ ). Deney grubunun, toplam ortalama puanlarında ise öntest 2.21 iken sontest 1.58 şeklinde bir azalma olmuştur. Etki büyüklüğü .13'tür. STÖ'nün deney ve kontrol grubunun ön test ve son test puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır ( $p > .05$ ). Deney grubunun ortalama toplam puanında azalma tespit edilmiştir (Ön test=2.29, Sontest=2.18,  $\eta^2 = .02$ ). Tüm bu bilgilere göre, 2. denence olan "Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının şimdiki ana dikkat düzeylerinde anlamlı farklılık vardır.", 4. denence olan, "Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının kabul düzeylerinde anlamlı farklılık vardır." ve 5. denence olan, "Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi oyuncularının algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılık vardır." istatistiksel olarak doğrulanmıştır yani kabul edilmiştir. 3. denence olan "Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi sporcularının farkındalık düzeylerinde anlamlı farklılık vardır." Ve 6. Denence olan "Farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanan ragbi sporcularının tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılık vardır." denenceleri istatistiksel olarak doğrulanmamış yani denenceler reddedilmiştir.

#### **4. TARTIŞMA VE YORUM**

Bu bölümde araştırmanın bulguları ele alınarak literatür çerçevesinde tartışılmış ve araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir.

##### **4.1. Birinci Çalışma: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlaması**

Bu çalışmada Zhang vd., (2015) tarafından geliştirilen Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması ve geçerlik-güvenirlilik analizleri gerçekleştirilmiştir. İlk olarak betimleyici istatistikler uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini 229'u kadın, 188'i erkek olmak üzere toplamda 417 lisanslı sporcu oluşturmuştur. Yaş ortalaması 22.59 olan katılımcıların, lisanslı sporculuk süresinin ortalama 7.62 olduğu tespit edilmiştir. Buradan araştırma grubunun genç ve tecrübeli sporculardan oluştuğunu söyleyebiliriz.

**Denence 1. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe formu, ülkemizde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilir.**

Sporunda bilinçli farkındalık araştırmalarında hangi göstergelerin ve anketlerin kullanıldığının derlemesini yapan bir çalışmada sonuçlar, farkındalık, kaygı ve kabulün en çok çalışılan psikolojik göstergeler olduğunu göstermektedir (Sole vd., 2020). Thienot ve diğerleri (2014), spor performansı bağlamında bilinçli farkındalık süreçlerini değerlendiren Spor için Farkındalık Envanteri'ni geliştirmişlerdir. Spor için Farkındalık Envanteri (Thienot vd., 2014) ve Sporcu Farkındalık Anketi (Zhang vd., 2015) üç yönü değerlendirir: farkındalık, yargılayıcı olmayan tutum ve şimdiki ana yeniden odaklanma. Çalışma ve müdahale kalitesinin değerlendirildiği bir çalışmada birçok madde yüksek, düşük veya belirsiz olarak değerlendirilmiştir. En yüksek kalite, altı yüksek madde içeren Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nde (Zhang vd., 2015) bulunmuştur (Sole vd., 2020). Çinli sporcularla yapılan çalışmada psikometrik bulgular, farkındalığı ve onun temel bileşenlerini ölçmek için Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin şimdiki ana dikkat, farkındalık ve kabul dahil olmak üzere spor bağlamında üç faktörlü çözümlünü desteklemektedir (Zhang, 2014). Bu bilgiler ışığında, çalışma kapsamında sporcularda bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek için en uygun ölçeğin, Zhang ve diğerlerinin (2015) geliştirdiği Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin olduğuna ve Türkçe'ye uyarlaması yapılmasına karar verilmiştir.

Alanyazında bilinçli farkındalıkla ilgili geliştirilmiş birçok farklı ölçek bulunmaktadır. Bunlardan birincisi; Bilinçli Farkındalık Dikkat Ölçeği (BFDÖ), farkındalığı değerlendirmek için en çok kullanılan araç olarak kabul edilir. Kısa ve anlaşılır bir araç gerekliyse BFDÖ kullanılabilir (Sauer vd., 2013). Daha derinlemesine bir analiz için ise Beş Faktörlü Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFBFÖ) önerilmektedir (Sole vd., 2020). Kentucky Farkındalık Becerileri Envanteri (Baer, 2004), farkındalık temelli müdahaleler tarafından öğretildiği gibi farkındalık becerilerini birleştirmeye çalışır. Sporcuların belirli özellikleri göz önüne alındığında, genel veya klinik popölasyon için tasarlanan ölçekler, özellikle sporcular için oluşturulan ve sporculara odaklanan veya farklı sporları incelemek için özel olarak uyarlanmış olanlar kadar güvenilir ve geçerli olmayabilir. Sporda farkındalığı değerlendirmek amacıyla, Spor için Farkındalık Envanteri (Thienot vd., 2014) ve Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Zhang vd., 2015) bunu başarmak için bir girişim olmuştur (Sole vd., 2020).

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama sürecinde çeviri-geri çeviri tekniği kullanılarak ölçeğin yapısal geçerliğini belirlemek için ve orijinal ölçeğin faktör yapısına uygunluğunu, uyuyor ise ne derecede uygun olduğunu denetlemeye yarayan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Genellikle ölçek geliştirme ve geçerlilik analizlerinde kullanılmakta veya önceden belirlenmiş bir yapının doğrulanmasını amaçlamaktadır (Yaşlıoğlu, 2017). DFA sonucunda bulunan uyum iyiliği göstergeleri, AMOS24 yazılımının önerdiği iki modifikasyon sonucunda kabul edilebilir düzeylerde olduğu ve model-veri uyumunun sağlandığı görülmüştür (Tablo 6). Modelin gerçek ile ne derece uyduğunu test etmek için uyum iyiliği istatistiklerine bakılmıştır. Değerler  $X^2=292.75$ ,  $CMIN/DF=3.445$ ,  $RMSEA=.077$ ,  $CFI=.921$ ,  $TLI=.902$ ,  $SRMR=.0541$  olarak tespit edilmiştir. RMSEA değeri için uygunsuzluk testi denilebilir. Zira 0.1'e yaklaşan ve geçen değerler kötü, 0.03 ile 0.08 aralığındaki değerler uyumludur (Yaşlıoğlu, 2017). Temel bir kural, iyi bir uyum için SRMR'nin .05'ten küçük olması gerektiğidir oysa 1'den küçük değerler kabul edilebilir olarak yorumlanabilir (Schermelleh-Engel vd., 2003). Bir diğer deyişle maksimum olabilirlik için TLI ve CFI için 0,95'e yakın bir eşik değerinin, SRMR için .08'e yakın bir eşik değeri; ve RMSEA için .06'ya yakın bir eşik değeri, varsayımsal model ile gözlemlenen veriler arasında nispeten iyi bir uyum olduğu sonucuna varmamız için gereklidir (Hu ve Bentler, 1999). Elde edilen bu değerlere göre faktör yapısının genel olarak iyi uyum gösterdiği ve doğrulandığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte birleşme geçerliğini ortaya çıkarmak için faktör analizinde tespit edilen madde faktör yüklerinin yanı sıra, ölçek güvenilirliği analizinde ise iç tutarlılık güvenilirliği için Ortalama Açıklanan Varyans (Average Variance Extracted-AVE), cronbach alpha ( $\alpha$ ) ve birleşik güvenilirlik için (Composite Reliability-CR) katsayıları hesaplanmıştır. Hair ve arkadaşları (2014) AVE'nin 0,50 ve CR'nin 0,70 ve üzerinde değerler almasının yakınsak geçerliliğin sağlanması açısından önemli olduğunu belirtmektedir. Buradan tablo 7'deki değerlere bakıldığında AVE değerlerinin .50'den düşük olduğu tespit edilmiştir (AVE boyutunda,  $PMA=0.445$ ,  $AC=0.438$ ,  $AW=0.496$ ). CR değerleri ise 0.70'in üzerinde hesaplanarak geçerli olduğu söylenebilir (CR boyutunda,  $PMA=0.798$ ,  $AC=0.792$ ,  $AW=0.830$ ). AVE değeri düşük olması durumunda CR ve  $\alpha$  değerleri 0.70 üzerinde olması durumunda, kabul edilebilir olduğu belirtilmektedir (Hair vd., 2014). Hesaplanan AVE ve CR değerleri incelendiğinde yakınsak geçerliliği için gereken koşulların sağlandığı

görülmektedir. Bu durumda sporcu bilinçli farkındalık ölçeği için yakınsak geçerliliğin sağlandığı söylenebilir.

Psikometrik kanıtlar ise Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin bir spor bağlamında bilinçli farkındalığın 3 temel bileşenini, yani şimdiki an, farkındalık ve kabul faktörlerini yeterince ölçtüğünü göstermektedir (Sole, 2020). Basketbol, beyzbol, lakros, futbol, atletizm ve golf sporcularıyla yapılan bir çalışmada MAC protokolü uygulanmıştır. Duygu düzenleme ve spora özgü eğilimsel farkındalığın, atletik performans üzerindeki etkilerini incelemek istenmiş ve ölçek olarak Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Zhang vd., 2015) de kullanılmıştır. Farklı spor dallarındaki sporcularla test edilen bu ölçeğin, ragbi sporcularıyla ilgili bir çalışmada kullanıldığına dair bir bulguya rastlanılmamıştır. Tüm bu analiz sonuçları ve literatür bilgisi değerlendirildiğinde, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin bu çalışma kapsamında Türk sporcuların bilinçli farkındalık düzeyini ölçme doğrultusunda uyumlu olduğu, geçerlik ve güvenilirliğe ilişkin yeterli ölçüde bulguelde edildiği tespit edilmiştir.

#### **4.2. İkinci Çalışma: MAC Protokolü Uygulaması**

Bu bölümde Gardner ve Moore (2007) tarafından geliştirilen Farkındalık (Mindfulness), Kabul (Acceptance) ve Bağlılık (Commitment) Protokolü'nün profesyonel ragbi oyuncularında uygulanması sonucunda toplanan verilerin analizleri ve literatür bilgisi çerçevesinde değerlendirilmesi yapılmıştır. Sporda bilinçli farkındalık araştırmalarında, hangi göstergelerin ve anketlerin kullanıldığının derlemesini yapan bir çalışmada sonuçlar, farkındalık, kaygı ve kabulün en çok çalışılan psikolojik göstergeler olduğunu göstermektedir (Sole vd., 2020).

Araştırmanın örneklemini 29'u kadın, 23'ü erkek olmak üzere toplamda 52 lisanslı ragbi oyuncusu oluşturmuştur. Yaş ortalaması 23.08 olan katılımcıların, lisanslı sporculuk süresinin ortalama 5.59 olduğu tespit edilmiştir. Ragbi sporu Türkiye'de 2005 yılından beri faaliyet göstermektedir. Dolayısıyla ragbi sporunun ülkemizdeki tarihine bakıldığında, araştırma grubunun alanında tecrübeli ve genç sporculardan oluştuğunu söyleyebiliriz.

Öntest ve sontest çalışmalarında kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının cronbach  $\alpha$  güvenirlik analizleri yapılmıştır. Tablo 8'de, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği öntest .879, sontest .899, Sporcu Tükenmişlik Ölçeği öntest .817, sontest .867 ve Algılanan

Stres Ölçeği öntest .881, sontest .912 şeklinde cronbach  $\alpha$  değerleri ölçülmüştür. Alt boyutların ise Şimdiki Ana Dikkat öntest .816, sontest .782, Farkındalık öntest .778, sontest .809 ve kabul öntest .702, sontest .843 şeklinde ölçülmüştür. Fuentes ve Svensson'un (2019) bilinçli farkındalık ile performansta öz değerlendirme arasındaki ilişkide, kaygı ve ruminasyonun rolünü incelemek için sporcularla yaptıkları bir çalışmada SBFÖ cronbach  $\alpha$  değeri .853'tür. İslamoğlu ve Alınacı'ya (2019) göre .81 ve 1 puan arasındaki ölçek güvenilirliği yüksektir, dolayısıyla güvenilirlik puanlarına bakıldığında ölçümlere ilişkin güvenilirlik düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir.

**Denence 2. Ragbi oyuncularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulanması, sporcuların şimdiki ana dikkat (present-moment attention) düzeyinde bir farklılık gösterir.**

Josefsson ve diğerleri (2019) şimdiki an deneyimlerinde dikkat ve farkındalık becerilerini geliştirmenin, daha sonra sporcunun kabul becerilerini uygulayabileceği davranışsal, bilişsel ve duygusal kalıplar hakkında daha derin bir içgörü kazanmak için önemli olduğunu söylemiştir. MAC müdahalesinin odak noktası, kazanma hedefleriyle tutarlı antrenman davranışlarıyla, şimdiki ana dikkat ve bağlılığın artması ve geliştirilmesidir (Gardner ve Moore, 2004). Analizlere bakıldığında SBFÖ'nin alt boyutlarından şimdiki ana dikkat değişkeninin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık vardır ( $p < .05$ ). Deney grubu puanları, şimdiki ana dikkat alt boyutunda öntest 4.03, sontest 4.38 olarak ölçülmüştür. Kontrol grubunda ise anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu doğrultuda, sporcu bilinçli farkındalığının önemli faktörlerinden biri olan şimdiki ana dikkat düzeyi, MAC uygulamasından sonra profesyonel ragbi oyuncularında artış göstermiştir. Spor performansında MAC protokolüyle ilgili yapılan çalışmalarda da bilinçli dikkat ve şimdiki ana dikkat düzeylerinde artış görülmüştür (Gardner ve Moore, 2007; Schwanhauser, 2009; Hasker, 2010). MAC programının bileşenlerinden biri, sporcuların deneyimlerini yargılamayan ve değerlendirmeyen bir şekilde kabul ederek, şimdiki ana dikkat vermesidir (Hasker, 2010). Ek olarak, hem şu anda dikkat ve farkındalığı sürdürme becerisini hem de spor bağlamında tipik bir fenomen olan sporcuların dikkati dağıldığında şimdiki ana yeniden odaklanma becerisini vurgulamak önemlidir (Zhang vd., 2017). Bu denence istatistiksel olarak doğrulanmış, kabul edilmiştir.



### **Denence 3. Ragbi sporcularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulanması, sporcuların farkındalık düzeyinde bir farklılık gösterir.**

Zhang ve diğerlerinin (2017) yaptığı bir çalışmada, ortaya konan farkındalık ve şimdiki anda kalma arasındaki pozitif ilişkiler, farkındalık durumundaki bir artışın sporcuların antrenman ve yarışmadaki şimdiki anda dikkat deneyimini kolaylaştırabileceğine dair bulgularla uyumlu olmuştur. Fuentes ve Svensson (2019) bilinçli farkındalık eğitiminin, düşüncelerin farkındalığını artırabileceğini söylemiştir. Analizlere bakıldığında SBFÖ'nin alt boyutlarından Farkındalık değişkenindedey kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p > 0.05$ ). Analiz sonuçları doğrultusunda bu denence reddedilmiştir. Deney grubu puanları, Farkındalık alt boyutunda Öntest 4.16, Sontest 4.43 olarak ölçülmüştür. MAC çalışmasından sonra ragbi oyuncularının farkındalık puanlarında artış olmuştur. Benzer çalışmalar da bu sonucu destekler niteliktedir, MAC protokolü uygulaması sonrasında sporcuların farkındalık düzeylerinde artış görülmüştür (Gardner ve Moore, 2007; Bernier vd., 2009; Hasker, 2010; Josefsson vd., 2019). Ayrıca, başka bir çalışmada (Zhang vd., 2017) ortaya konan farkındalık ve şimdiki anda kalma arasındaki pozitif ilişkiler, farkındalık durumundaki bir artışın sporcuların antrenman ve yarışmadaki şimdiki anda dikkat deneyimini kolaylaştırabileceğine dair bulgularla uyumludur.

### **Denence 4. Ragbi sporcularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulanması, sporcuların kabul düzeyinde bir farklılık gösterir.**

Kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir tutumu vurgulamak, kişinin kendi yargılarından vazgeçmesi değil, iyi ya da kötü olsun, deneyimi doğal olarak kabul etmesidir (Gunarantana, 1992). Bu nedenle sporcular, performansı artırmak veya motor beceri öğrenimini kolaylaştırmak için farkındalık eğitimi yoluyla hem iyi hem de kötü deneyimleri fark etme, farkında olma ve kabul etme yeteneğini geliştirmelidir (Gooding ve Gardner, 2009 Aktaran Zhang vd., 2017). Farklı gruplarla yapılan çalışmalarda katılımcılar, içsel deneyime karşı tepkisiz olma konusunda daha büyük bir yetenek sergilemişlerdir. İç deneyime tepkisizlik, aynı zamanda MAC programının hedeflerinden biri olan deneyimsel kabulün bir yansımasıdır. MAC grubundaki sporcuların, ana odaklanmış olma ve içsel deneyimlerini yargılamama yeteneklerini geliştirmeleri beklenmektedir. Bulgular sonucunda, MAC grubundaki sporcuların deneyimsel kabulde artış göstermiştir (Lutkenhouse vd., 2007; Bernier vd.,

2009).Ayrıca farklı araştırmalar da, MAC uygulamasından sonra negatif içsel durumların kabulünde artış bulmuştur (Schwanhausser, 2009; Hasker, 2010).Bu çalışmanın analizlerine baktığımızda,SBFÖ'nin alt boyutlarından Kabul değişkeninin deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görölmüştür ( $p<.05$ ), Deney grubu puanları, kabul alt boyutundaÖn test 3.57, Son test 4.12 olarak ölçölmüştür. Kontrol grubunda ise anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda çalışma grubundaki ragbi oyuncularının MAC uygulaması sonunda,antrenman ya da yarışma sırasında düşünce kontrolünden ziyade bu düşünceleri kabul etme konusunda gelişim sağlandığı görölmüştür. Bu denence istatistiksel olarak doğrulanmış, kabul edilmiştir.

#### **Denence 5. Ragbi sporcularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulanması, sporcuların algılanan stres düzeylerinde bir farklılık gösterir.**

Literatürde bulunan stresi azaltmada bilinçli farkındalık uygulamalarının faydalı olduğuna ilişkin birçok çalışma bulunmaktadır (Pradhan vd., 2007; Hoge vd., 2018). Arslan'ın (2018) yaptığı bir çalışmada bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stres ve depresyonun azaldığı görölmüştür. Mevcut çalışmada da algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılık görölmüştür. ASÖ deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görölmüştür ( $p<.05$ ).Kontrol grubunun ortalama puanında kayda değer bir azalma görölmezken (Öntest: 1.96, Sontest: 1.93), deney grubunun öntest puanına göre sontest puanında belirgin bir azalma olmuştur (Öntest: 2.21, Sontest: 1.58). ASÖ'de yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir (Eskin vd., 2013). Farkındalık temelli müdahaleler, stres ve tükenmişliği azaltmada potansiyel bir role sahiptir (Goodman ve Schorling, 2012). Bu durumda, MAC Protokolü uygulamasının ragbi sporcularında algılanan stres düzeyini azalttığı görölmüştür. Kontrol grubundaki spocuların stres düzeyinde ise bir farklılık görölmemiştir. Bu denence istatistiksel olarak doğrulanmış, kabul edilmiştir.

#### **Denence 6. Ragbi sporcularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulanması, sporcuların tükenmişlik düzeylerinde bir farklılık gösterir.**

Sporcular arasında farkındalık, aleksitimi (duygu körlüğü), tükenmişlik ve performans etkinliği arasındaki ilişkileri araştırmak için yapılan bir çalışmada farkındalığın, hem doğrudan hem de dolaylı şekilde, tükenmişlik ile negatif ilişkili

olduğu bulunmuştur (Amemiya ve Sakairi, 2019).Bu çalışmada da SBFÖ ile STÖ değişkeni arasında -.673 katsayısı değerinde negatif yönlü güçlü bir korelasyon bulunmuştur. Bu değer önteste göre MAC Protokolü uygulamasından sonra artmıştır. Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyi azalmaktadır. Zhang ve diğerlerinin (2017) çalışmasında bilinçli farkındalık ile sporcuların tükenmişliği arasında negatif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Antrenman ve müsabakalarda sporcuların öznel iyi oluşlarında tükenmişliğin önemi göz önüne alındığında, ortaya çıkışını hafifletmek ve önlemek için farkındalık eğitimi kullanılabilir demişlerdir.Farkındalık temelli stres azaltmaya dayalı bir eğitim, sağlık çalışanları için tükenmişlik puanlarında ve zihinsel refahta önemli gelişmelerle ilişkilendirilmiştir (Goodman ve Schorling, 2012).STÖ’de deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>.05$ ). STÖ’nden alınan ortalama puanlarda deney grubunda bir azalma söz konusudur (Öntest: 2.29, Sontest: 2.18).Alınan ortalama puanların artması, bireylerin tükenmişlik duygusunu daha çok yaşadıkları anlamına gelmektedir (Kelecek vd., 2016). Buna göre MAC protokolü uygulamasına katılan ragbi sporcularında tükenmişlik duygusunda anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen değişkenlerle olan ilişkilerine bakıldığında bilinçli farkındalık çalışmalarının tükenmişlik duygusunda azalmaya neden olabileceğinden söz edebiliriz. Sonuç olarak bu denence istatistiksel olarak doğrulanmamış, reddedilmiştir.

### **Denence 7. Ragbi sporcularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçlerinin uygulamasından önce ve uygulandıktan sonraki puanlarının arasında anlamlı bir ilişki vardır**

Farkındalığın tanımlarını gözden geçirdiğimizde, yazarların çoğunluğunun hemfikir olduğu birkaç ortak yön olduğunu görüyoruz: farkındalık, dikkat ve kabul (Gardner ve Moore, 2007; Bernier vd., 2009; Hasker, 2010;Gross vd., 2018; Joseffson vd., 2019).Bu çalışmada da profesyonel ragbi oyuncularında farkındalık, kabul ve bağlılık süreçleri uygulanmış ve uygulama sonucunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Karasar(2018),değişkenler arası ilişki düzeyinin ifade edilmesi ve her çözümlenmede ilişkinin olup olmadığı ve varsa anlamı, ilişkinin yönü ile ilişkinin düzeyine bakılması için, korelasyon analizinin yapılmasını söylemiştir. Deney Grubu Öntestlerin toplam puanlarına yönelik korelasyon analizi sonuçlarında SBFÖ ile ASÖ

arasında  $-.733$  katsayısı değerinde negatif yönlü güçlü bir korelasyon olduğunu söyleyebiliriz. İki değişken arasında ters yönlü bir ilişki söz konusudur. Bir değişkenin değeri artarken diğerininki azalır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2019). Bu durumda sporcularda bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça algılanan stres düzeyinin azaldığı söylenebilir. SBFÖ ile STÖ arasında da  $-.412$  katsayısı değerinde negatif yönlü orta düzeyde korelasyon bulunmuştur. STÖ ve ASÖ arasında ise  $.404$  katsayısı değerinde pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. İki değişken arasında aynı yönlü bir ilişki vardır. Birinin değeri artarken diğerininki de artar (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2019). Dolayısıyla algılanan stres düzeyi arttıkça tükenmişlik düzeyinin de artacağı tespit edilmiştir. Deney grubunun son test sonuçlarına bakıldığında, SBFÖ ile ASÖ arasında  $-.612$  katsayısı değerinde negatif yönlü güçlü korelasyon vardır. Önteste göre puanda azalma olmuştur fakat hala bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça algılanan stres düzeyi azalmaktadır. STÖ ile ASÖ arasında ise  $.409$  katsayısı değerinde pozitif yönlü orta kuvvette ilişki görülmüştür. Öntest puanıyla neredeyse aynıdır. MAC Protokolü uygulamasından sonra da algılanan stres düzeyi azaldıkça tükenmişlik düzeyi de azalmaktadır. Algılanan stres düzeyi arttıkça da tükenmişlik düzeyi artacaktır. STÖ ile ASÖ arasında ise pozitif yönlü orta kuvvette ilişki olduğundan bahsetmiştik. Bu nedenle MAC Protokolü uygulaması sonucunda algılanan stres düzeyi azalıyorsa tükenmişlik duygusunda da azalma olabileceği sonucuna varılmıştır. Kontrol ve deney gruplarının ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak üzere grup ve zaman değişkenlerinin etkileşimi incelenmiş ve bunun sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farkın ortaya çıktığı görülmüştür ( $p < 0.05$ ).

Deney grubunda yer alan sporcuların daha az stres algıladıkları ve daha fazla farkındalık yaşadıkları görülmüştür. Tükenmişlik duygusuyla ilgili kayda değer bir gelişme bulunamamıştır. Deney grubunun ayrıca daha yüksek düzeyde kabul ve eğilimli farkındalık yaşadığı görülmüştür. Bu nedenle, deney grubu için ortaya konan hipotezlerimiz doğrulanmıştır. Kontrol grubunda ise bir gelişmeye rastlanmadı, beklendiği gibi, herhangi bir etki bulunamadı. Ek olarak, sporcunun performans sonuçları; kendi içsel deneyimlerinin doğal olarak meydana geldiğini ve normal olduğunu kabul etme derecesine bağlıdır. Bu doğrultuda, performans sonuçlarını belirleyen; olumsuz düşüncelerin veya stres gibi duyguların varlığı veya yokluğu

değildir daha ziyade, sporcunun bu deneyimleri kabul etme, performansına odaklanma ve performansını uygulama derecesidir.

Literatür kapsamında benzer çalışmaların sonuçlarına baktığımızda bilinçli farkındalık uygulamalarının performansa etki edebileceği fakat bununla ilgili daha çok geliştirilmiş ve daha çeşitli çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür. 160 profesyonel ragbi sporcusuyla yapılan bir araştırmada, COVID-19 sürecinde farkındalık becerilerinin kaygı ve depresyon üzerindeki rolü araştırılmıştır. Karantinadan sonra müsabakalara geri dönülmesi, depresyonda bir azalma ile ilişkilendirilmiş ancak kaygı ile bir ilişki bulunmamıştır. Farkındalık becerilerinin potansiyel olarak kaygı ve depresyona karşı koruma sağladığı görülmüştür (Myall vd, 2021). Bu çalışmada da MAC uygulamasının stres düzeyini azalttığına dair bulgulara rastlanılmıştır. Üniversiteli ragbi oyuncularıyla yapılan bir çalışmada, Farkındalık Temelli Zihinsel Eğitimin (MBMT) kolektif etkinlik üzerindeki etkinliğini incelenmiştir. Sonuçlar, MBMT'nin ragbi oyuncularında kolektif etkinlik üzerinde hafif bir pozitif etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Letsugu ve Terada, 2018). Basketbol oyuncularıyla yapılan bir çalışmada da sonuçlar, farkındalık düzeylerinin oyunun serbest atış yüzdesini önemli ölçüde etkilediğini ayrıca oyun ve serbest atış yüzdesini yordadığını göstermiştir (Gooding ve Gardner, 2009). Ayrıca bilinçli farkındalık uygulamalarının fizyolojik etkileri olduğuna dair de araştırmalar vardır. John vd. (2011), 96 erkek atıcılık sporcusuyla, bilinçli farkındalık ve fizyolojik değişkenleri değerlendiren bir çalışma yapmıştır. Bilinçli farkındalık meditasyon terapisinin yarışma öncesi stresi azaltmada etkisi ölçülmüştür. Bunun en büyük fizyolojik belirtilerinden biri olan tükürükteki kortizol seviyeleri ölçülmüştür. Sonuç olarak farkındalık müdahalesinden sonra stres seviyesinde azalma görülmüştür. Farkındalığın fizyolojik ölçümlerini içeren diğer bir çalışma; anksiyete bozukluğu olan bireylerde sıklıkla gözlemlenen duygu düzenleme eksikliklerini hedef alan müdahalelere, farkındalık gelişimini dahil etmenin potansiyel faydasını işaret etmektedir (Mankus vd., 2013).

Bu çalışma aynı zamanda farkındalık, kabul ve bağlılık temelli uygulamalara genel bir bakış sunmaktadır. Son yıllarda pek çok araştırma internet temelli psikolojik müdahale çalışmalarına odaklanmıştır (Carlbring vd., 2001; Krusche vd., 2013; Boettcher vd., 2014; Mak vd., 2017). Farklı bir çalışma internet tabanlı müdahalelerin çok daha uygun maliyetli olduğunu bulmuştur (Hedman vd., 2011). İnternet tabanlı

MAC protokolü çalışması yapan Andersson ve Nilsson (2019), internet tabanlı spor psikolojisinin performansı geliştirebileceğini, performans kaygısını azaltabileceğini ve ruh sağlığının yönlerini iyileştirebileceğini söylemiştir.

Sonuç olarak, mevcut çalışma, bir grup ragbi oyuncusu ve acemi bir araştırmacı tarafından MAC protokolünün uygulanmasına dair çok önemli yeni bilgiler sağlamıştır. Bu çalışmanın sonuçları, farkındalık, kabul ve bağlılık temelli yaklaşımın araştırmaya katılan ragbi oyuncularında bilinçli farkındalığı artırmak ve spor kaygısını azaltmak için etkili bir müdahale olduğunu göstermiştir.

## **5. ÖNERİLER**

Bilinçli farkındalık olgusunun performansta başarı üzerine olumlu etkileri alanyazında da birçok çalışmada kanıtlanmıştır. Dolayısıyla bu ölçeğin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. MAC Protokolü ölçümlerinde kullanmak için Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin, sporda bilinçli farkındalık alanında yapılabilecek çalışmalar için işlevsel olacağı ve geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı, internet tabanlı spor psikolojisinin, performans kaygısı, kabulü, farkındalığı ve yönleri (tükenmişlik, algılanan stres) üzerindeki etkilerini araştırmaktır. MAC Protokolünün değiştirilmiş bir versiyonuna (Gardner & Moore, 2007) dayanan çalışma, internet üzerinden sunulan protokolü değerlendirmektedir. Sporda bilinçli farkındalık olgusunu incelemek ve ilgili uygulamaların da tanıtılması açısından bu çalışma önem arz etmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. MAC protokolünün uygulanmasında kavramsal ve pratik zorluklar yaşanmıştır. Ekipler için, MAC konseptlerini ve egzersizlerinin uygulanmasında genel bir öneri, programın içeriğini spora özel yapılmalıdır. Bu çalışmanın, internet tabanlı olması, teorik bilgilendirmeye dayalı olması, uzaktan yapıldığı için sporcu takibi ve oturumları organize etmenin zorluğu, diğer spor alanlarıyla karşılaştırma eksikliği ayrıca uygulamanın uzun zaman gerektirmesi dahil olmak üzere birkaç sınırlaması vardır. Şu anda, bu yaklaşımların performansı artırmak için faydaları olabileceği görülüyor, ancak sporcular için farkındalık ve kabul yaklaşımlarının etkinliği hakkında nedensel iddialarda bulunmak için daha çok çalışmaya ihtiyaç vardır.

## KAYNAKLAR

- Ağca, N. (2019). Duygu Düzenleme Eğitiminin Genç Sporcuların Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Alidina, S. (2017). Bilinçli Farkındalık For Dummies. (Çev: Z. Babayiğit). İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık. 2.Baskı.
- Amemiya, R., ve Sakairi, Y. (2019). The role of mindfulness in performance and mental health among Japanese athletes: An examination of the relationship between alexithymic tendencies, burnout, and performance. Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Japonya.
- Andersson, H. ve Nilsson, M. (2019). Internet Based Mindfulness-Acceptance - Commitment In Sports: A Randomised Controlled Trial. Master's Thesis. Umea University of Sweden.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. Birey ve Toplum, 8(16).
- Assaz, D. A., Roche, B., Kanter, J. W., & Oshiro, C. K. (2018). Cognitive defusion in acceptance and commitment therapy: What are the basic processes of change?. *The Psychological Record*, 68(4), 405-418.
- Atalay, Z. (2018). Mindfulness: Şimdi ve Burada. (3. Baskı). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Aydın, A. (2008). Eğitim Psikolojisi. (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. American Psychological Association. *Clin Psychol Sci Prac* 10: 125–143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–191.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333.

- Birrer, D. ve Morgan, G. (2010). Psychological skills trainings as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sports*, 2010;20:78–87.
- Boettcher, J., Åström, V., Pålsson, D., Schenström, O., Andersson, G., ve Carlbring, P. (2014). Internet-based mindfulness treatment for anxiety disorders: a randomized controlled trial. *Behavior therapy*, 45(2), 241-253.
- Bozkurt, S. (2009). Sportif Performansa Psikolojik Bakış, ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi, Psikiyatri Birimi. *BESBD* 2010;5(1):28-37.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative Ways of Assessing Model Fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230–258.
- Byrne, B. M. (2011). *Structural equation modeling with mplus: Basic concepts, applications, and programming*. Taylor & Francis Group.
- Carlbring, P., Westling, B. E., Ljungstrand, P., Ekselius, L., ve Andersson, G. (2001). Treatment of panic disorder via the Internet: A randomized trial of a self-help program. *Behavior Therapy*, 32(4), 751-764.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2nd edn)(Hillsdale, NJ, Lawrence Earlbaum).
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient Alpha and The Internal Structure Of Tests. *Psychometrika*, 16, 297–334.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranış*. (37. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Demir, V. (2017) Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Researches* ISSN:2528-9527 E-ISSN : 2528-9535.
- Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide For Sport-Specific Performance Enhancement*. John Wiley & Sons Ltd. Chapter 9.
- Erbay, L. Ve Ünal, S. (2017). Terapi Beyinde Ne Yapar?. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics* 2017;3(2):163-8.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi. *Yeni Symposium*, 51(3), 132–140.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Los Angeles: Sage Publication.



- Fuentes, R., & Svensson, J. (2019). An examination of the role of sport anxiety and rumination in the relationship between dispositional mindfulness and self-assessed performance. (C-paper in sport and exercise psychology, 61-90 ECTS). School of Health and Welfare: Halmstad University.
- Gardner, F. (2016). Scientific Advancements of Mindfulness- and Acceptance-Based Models in Sport Psychology: A Decade in Time, a Seismic Shift in Philosophy and Practice. In A. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and Performance (Current Perspectives in Social and Behavioral Sciences)*, pp. 127-152). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gardner, F. L. ve Moore, Z. E. (2004), A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *Behavior Therapy*, 35,707—723.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: the mindfulness-acceptance-commitment approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts, *Current Opinion in Psychology* 2017, 16:180–184.
- Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gooding A. ve Gardner FL. (2019). An investigation of the relationship between mindfulness, preshot routine, and basketball free throw percentage. *J Clin Sport Psychol* 2009;3:303–19.
- Goodman, M. J., ve Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(2), 119-128.
- Green, S.B. ve Salkind, N.J. (2007). *Using SPSS for Macintosh Analyzing and Understanding Data (5. Baskı)* Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Gross, M., Moore, Z. L., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R. & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. , *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16:4, 431-451.

- Gunarantana, H. (1992). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kentta, G. ve Haberl, P. (2015) Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9:263-281.
- Gustafsson, H., Lundqvist, C. & Tod, D. (2017). Cognitive behavioral intervention in sport psychology: A case illustration of the exposure method with an elite athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8:3, 152-162.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., and Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis: Pearson New International Edition. Seventh Edition*.
- Harris, R. (2006). *Embracing Your Demons: an Overview of Acceptance and Commitment Therapy*. *Psychotherapy In Australia*. Vol 12 No 4. August 2006.
- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach for Enhancing Athletic Performance*. Doctoral Thesis. Indiana University of Pennsylvania.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hedman, E., Andersson, G., Ljótsson, B., Andersson, E., Rück, C., Mörtberg, E., & Lindfors, N. (2011). Internet-based cognitive behavior therapy vs. cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: a randomized controlled non-inferiority trial. *PloS one*, 6(3), e18001.
- Hoge, E. A., Bui, E., Palitz, S. A., Schwarz, N. R., Owens, M. E., Johnston, J. M. ve Simon, N. M. (2018). The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. *Psychiatry research*, 262, 328-332.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hu, L. ve Bentler, PM. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- İslamoğlu, A. H. ve Alnıaçık, Ü. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Beta Basım Yayınevi.

- John, D. S., Verma, D. S. K., & Khanna, D. G. L. (2011). The Effect of Mindfulness Meditation on HPA-Axis in Pre-Competition Stress in Sports Performance of Elite Shooters: Mindfulness Meditation on HPA-Axis. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21.
- Josefsson, T. , Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R. Ve Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Mindfulness* (2019) 10:1518–1529.
- Josefsson, T., Tornberg, R., Gustafsson, H. ve Ivarsson, A. (2019). Practitioners' reflections of working with the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach in team sport settings. *Journal of Sport Psychology in Action*.
- Jumroonrojana, K. (2017). Implementation Of Mindfulness-Acceptance-Commitment Protocol For Injured Athletes: An Action Research Study. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology. Department of Sport Sciences. University of Jyväskylä.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. (3<sup>rd</sup> edition). New York, Bantam Dell.
- Kanadlı, S. (2019). Sosyal Bilimlerde Teoriden Uygulamaya Araştırma Sentezi. Pegem Akademi. Ankara.
- Kaptan, S. (1985). Bilimsel Araştırma Teknikleri ve İstatistik Yöntemleri. Ankara: Bilim Yayınları.
- Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (2017). Spor Psikolojisi. (Çev: E. Demir). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma ve Yöntemleri. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. American Psychological Association.

- Kee , Y. H. Ve Wang, J.K.J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise* 9 (2008) 393–411.
- Kelecek, S., Kara, F. M., Çetinkalp, F. Z. K. ve Aşçı, F. H. (2016). Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. *Spor Bilimleri Dergisi. Hacettepe Journal of Sport Sciences* 2016, 27 (4), 149–161.
- Khalid, N. H. M., Rasyid, N. M., Razak, N. A. ve Khan, T. K. A. (2018). Enhancing Anaerobic Performance using Mindfulness Acceptance Commitment-Physical (MAC-P) Training Approach. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(12), 1731–1741.
- Krusche, A., Cyhlarova, E., ve Williams, J. M. G. (2013). Mindfulness online: an evaluation of the feasibility of a web-based mindfulness course for stress, anxiety and depression. *BMJ open*, 3(11), e003498.
- Latham G. P. Ve Locke, E. A. (1991). Self-Regulation through Goal Setting. *Organizational Behavior And Human Decision Processes* 50, 212-247 (1991).
- Ietsugu, T. ve Terada, Y. (2018). A Pilot Study of Mindfulness-Based Mental Training for Team-Sport Athletes.
- Luoma, J. S., Hayes, S. C. and Walser, R. D. (2017). *Learning ACT : An Acceptance and Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists*. Context Press. Chapter 1.
- Lutkenhouse, J., Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). A randomized controlled trial comparing the performance enhancement effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) performance enhancement and psychological skills training procedures.
- Mak, W. W., Chio, F. H., Chan, A. T., Lui, W. W., & Wu, E. K. (2017). The efficacy of internet-based mindfulness training and cognitive-behavioral training with telephone support in the enhancement of mental health among college students and young working adults: randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 19(3).
- Manikam, R. (2021). Keith A. Kaufman, Carol R. Glass, and Timothy R. Pineau: *Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches*. American Psychological Association, Washington, 2018, 304 pp. *Mindfulness* (2021) 12:258–260.

- Mankus, A. M., Aldao, A., Kerns, C., Mayville, E. W., ve Mennin, D. S. (2013). Mindfulness And Heart Rate Variability In Individuals With High And Low Generalized Anxiety Symptoms. *Behavioral Research Therapy*, 51(7), 386-391.
- Mare, R. (2016). Performance Development Of Sport Scientist: Mindfulness, Acceptance, Commitment (MAC) Approach. University of Pretoria Faculty of Humanities. Doctoral Thesis. South Africa/Pretoria.
- Mert, A. (2017). Eğitim Psikolojisi. A. Arı (Editör), Öğrenme Kuramsal Temelleri ve Öğrenme Kuramları.(s.172-176). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Moore, Z. L. (2009). Theoretical and Empirical Developments of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach to Performance Enhancement. *Human Kinetics. Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 291-302. Manhattan College. New York.
- Myall, K., Montero-Marin, J. ve Kuyken, W. (2021). Anxiety and Depression during COVID-19 in Elite Rugby Players: The Role of Mindfulness Skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 11940.
- Özcan, Ö. ve Çelik, G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi, Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics 2017;3(2):115-20.
- Özsoy, S. ve Özsoy, G. (2013). Eğitim araştırmalarında etki büyüklüğü raporlanması. *İlköğretim Online*, 12(2), 334-346.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pearson, A., Heffner, M. and Follette, V. (2010). Acceptance and Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction : A Practitioner's Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies. New Harbinger Publications. Chapter 2.
- Pradhan, E. K., Baumgarten, M., Langenberg, P., Handwerker, B., Gilpin, A. K., Magyari, T. ve Berman, B. M. (2007). Effect of mindfulness-based stress reduction in rheumatoid arthritis patients. *Arthritis Care & Research*, 57(7), 1134-1142.

- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4(1), 3–17.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. and Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online* 2003;8(2):23-74.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Protocol With an Adolescent Springboard Diver. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 2009, 4, 377-395.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R. (2019). *Atkinson & Hilgard Psikolojiye Giriş*. (Çev: Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu). (6. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Şencan, H.(2006). *Bilimsel Araştırma Sürecinin Temel Öğeleri*. İstanbul: Bilge Matbaacılık.
- Solé, S., Pérez Yus, M. C., Demarzo, M., Martínez Rubio, D., Bravo, C., Rubí, F., ve Palmi Guerrero, J. (2020). What Do We Evaluate In Sport Mindfulness Interventions? A Systematic Review Of Commonly Used Questionnaires. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2020, vol. 15, núm. 3, p. 157-163.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. and Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2000, Vol. 68, No. 4, 615-623.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M. ve Fournier, J. F. (2014). Development and Preliminary Validation Of The Mindfulness Inventory For Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 72-80.
- Toklu, İ. T., Ustaahmetoğlu, E. ve Küçük, H. Ö. (2016). Tüketicilerin coğrafi işaretli ürün algısı ve daha fazla fiyat ödeme isteği: yapısal eşitlik modellemesi yaklaşımı. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23(1), 145-161.

- Topses, G. (2012). Davranışçı Ve Varoluşçu-Hümanistik Psikolojik Danışma Kuramlarının Ayırteci Ve Örtüşen Nitelikleri, *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education* - 2012, volume 1 issue 3.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2016;8(3):190-203.
- Vreeswijk, M. V., Broersen, J. ve Schurink, G. (2019). *Mindfulness ve Şema Terapi*. (Çev: F. S. Göral Alkan), İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Weinberg R. S. ve Gould D. (2019). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*. (Çev: M. Şahin ve Z. Koruç). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D. F., & Summers, G. F. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. *Sociological Methodology*, 8, 84-136.
- Wolanin, A. T. (2004). *Mindfulness-acceptance-commitment (MAC) based performance enhancement for Division I collegiate athletes: A preliminary investigation*. Doctoral dissertation, La Salle University.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). *Sosyal Bilimlerde Faktör Analizi ve Geçerlilik: Keşfedici ve Doğrulayıcı Faktör Analizlerinin Kullanılması*. İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi. Vol/Cilt: 46, Special Issue/Özel Sayı 2017, 74-85.
- Yavuz, K. F. (2015). *Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış*. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics* 2015;8(2):21-7.
- Zhang, C. (2014). *Development and validation of instruments for assessing mindfulness and decentering in Chinese athletes*.
- Zhang, C.-Q., Chung, P.-K. ve Si, G. (2017). *Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the Athlete Mindfulness Questionnaire*. *Journal of Sport and Health Science* 6 (2017) 311–320.

## **EKLER**

### **EK-1**

#### **Gönüllü Katılım Formu**

Sayın katılımcı,

Bu çalışma, Profesyonel Ragbi Sporcularında Farkındalık, Kabul ve Bağlılık Süreçlerinin Uygulanması başlıklı bir araştırma çalışması olup Gardner ve Moore (2007) tarafından geliştirilen Farkındalık-Kabul-Bağlılık Yaklaşımı'ndan (Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach –MAC) yola çıkarak profesyonel ragbi oyuncularında teorik bir çalışma yapılması ve uygulanabilirlik açısından danışmanlar tarafından tecrübe kazanma amacını taşımaktadır. Çalışma, Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ, Melike ŞAHAN tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile Türkçe alanyazında Farkındalık, Kabul ve Bağlılık Süreçlerinin uygulanabilmesi adına gerçekleştirilecek olan araştırmaların gelişimine ışık tutulacaktır. Bu araştırmanın etik ölçütler dâhilinde yapılmasına yönelik olarak Anadolu Üniversitesi Etik Kuruluna başvurulmuş ve etik kurul kararı alınmıştır. Araştırmaya katılım tamamıyla gönüllülük temelinde olmalıdır. Yapılacak olan bu uygulamada kimlik bilgilerinizi ifşa edecek veya size hak kaybı yaratacak hiçbir girişim olmayacaktır. Uygulama öncesi ve sırasında toplanacak veriler gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayımlarda kullanılacaktır.

Veriler anket uygulaması ve online görüşme yöntemiyle elde edilecektir. Uygulama öncesi, sırası ve sonrasında sorulacak olan sorular, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakmakta serbestsiniz. Bu çalışmaya katıldığımız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışmaya katılmak isterseniz lütfen bu formu imzalayıp araştırmacıya veriniz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans Öğrencisi Melike Şahan ile (Tel: 05356904434 ; e-posta: melikesahan@hotmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.*** (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Katılımcının Adı ve Soyadı

Tarih


İmza



## EK-2

### Uyarlama İzin Yazısı

**Athlete Awareness Questionnaire (AMQ) Scale** 6

 **Melike Şahan**  
19.11.2020 Per 13:22  
Kime: pkchung@hkbu.edu.hk


Dear Mr. Chun-Qing Zhang,


I am a graduate student at Anadolu University, Department of Physical Education and Sports. My academic supervisor Assoc. Prof. Dr. Serdar Kocaeksi. The subject of my thesis is "Application of Mindfulness, Commitment and Acceptance Processes in Professional Rugby Players".


In my thesis, I would like to use your Athlete Awareness Questionnaire (AMQ) scale which is designed to evaluate mindfulness in a sports context, if you give permission.


Has any researcher from Turkey reached you to adapt to this scale? If not, we want to adapt this scale to Turkish. At this point, we are asking for your consent. I would be very glad if you can send the AMQ scale via-mail. I am looking forward to hearing from you. Yours sincerely.

Melike Sahan

 İletiyi şu dile çevir: Türkçe | Şu dilden hiçbir zaman çevirme: İngilizce

 **Pak-Kwong Chung** <pkchung@hkbu.edu.hk>  
19.11.2020 Per 15:53  
Kime: Siz

 RE: Athlete Awareness Q...  
103 KB

 Athlete Awareness Quest...  
28 KB

2 ek (131 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Dear,  
Dr. Zhang has replied to and sent you the scale (the attached email). AMQ is Athlete Mindfulness Questionnaire, rather ...Awareness....  
we have.  
Regards,  
PK

## EK-3

### Ölçek Kullanımına İlişkin İzin Yazıları

Algılanan Stres Ölçeği

MELİKE ŞAHAN  
ESKİŞEHİR

MEHMET ESKİN <meskin@adu.edu.tr>  
17.02.2021 Çar 18:35  
Kime: Siz

Uygun kullanabilirsiniz, makalesinde var

17 Şub 2021 Çar 17:26 tarihinde melike şahan <melikesahan@hotmail.com> şunu yazdı:  
Merhaba Mehmet hocam, ben Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Eskişehir Teknik Üniversitesi'nden Doç. Dr. Serdar Kocaekşi'nin öğrencisiyim. Tez çalışmamın konusu, Profesyonel Ragbi Oyuncularında Farkındalık, Kabul ve Kararlılık Süreçlerinin Uygulanması. Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve 2013 yılında sizin tarafınızdan Türkçeye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği'ni (ASÖ) , tezimde izniniz olursa kullanmak istiyorum. Sizin için uygunsa uyarlanmış halini mailime gönderebilirseniz çok memnun olurum. En yakın zamanda cevabınızı bekliyorum. Saygılarımla.

Melike ŞAHAN  
ESKİŞEHİR

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi  
GİZLİLİK NOTU: Bu mesaj ve ekleri yalnızca gönderildiği kişi(lere) özeldir ve gizlidir. Mesaj sizin adınıza değilse, içeriğini ve varsa ekindeki dosyaları kimseye göndermeyiniz ya da kopyalamayınız. Bu mesajın herhangi bir şekilde açıklanması, kullanılması, kopyalanması, yayılması veya mesaj içeriği ile ilgili olarak herhangi bir işlem yapılması kesinlikle yasaktır. Böyle bir durumda lütfen göndereni uyarıp, mesajı siliniz. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi bu mesajın içeriği ve ekleri ile ilgili olarak hiçbir hukukaal sorumluluğu kabul etmez.

Sporcu Tükenmişlik Ölçeği

3

Merhaba Melike

Etik anlayışın ve nezaketin için teşekkür ederim. Ölçeği tezinde kullanabilirsin. Ekte ilgili dosaları iletiyorum. Serdar Hocaya da selam ve saygılarımı iletebilirsen çok sevinirim.

İyi çalışmalar, kolaylıklar dilerim.

melike şahan <melikesahan@hotmail.com>, 17 Şub 2021 Çar, 17:27 tarihinde şunu yazdı:  
Merhaba Selen hocam, ben Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Eskişehir Teknik Üniversitesi'nden Doç. Dr. Serdar Kocaekşi'nin öğrencisiyim. Tez çalışmamın konusu, Profesyonel Ragbi Oyuncularında Farkındalık, Kabul ve Kararlılık Süreçlerinin Uygulanması. Raedeker ve Smith (2001) tarafından geliştirilen ve 2016 yılında sizin tarafınızdan Türkçeye uyarlanan Sporcu Tükenmişlik Ölçeği'ni, tezimde izniniz olursa kullanmak istiyorum. Sizin için uygunsa uyarlanmış halini mailime gönderebilirseniz çok memnun olurum. En yakın zamanda cevabınızı bekliyorum. Saygılarımla.

Melike ŞAHAN  
ESKİŞEHİR

--  
Öğr. Gör. Selen KELECEK  
Başkent Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü

EK-4


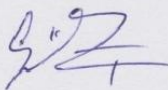
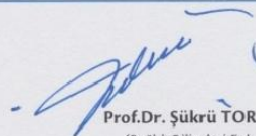
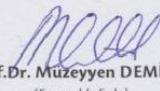
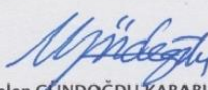
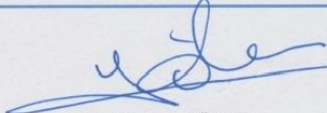
Etik Kurul Kararı

Evrak Kayıt Tarihi: 18.05.2021 Protokol No: 69691

Tarih: 31.05.2021



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİBİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU  
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Sağlık Bilimleri
BAŞLIK:	Profesyonel Ragbi Oyuncularında Farkındalık, Kabul ve Bağlılık Süreçlerinin Uygulanması
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Serdar KOCAEKŞİ
TEZ YAZARI:	Melike ŞAHAN
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
 Prof. Dr. Dilek AK (Başkan-Eczacılık Fak.)	
 Prof. Dr. Gülşen AKALIN ÇİFTÇİ (Eczacılık Fak.)	 Prof. Dr. Şükrü TORUN (Sağlık Bilimleri Fak.)
<b>KATILMADI</b> Prof. Dr. Betül DEMİRCİ (Eczacılık Fak.)	 Prof. Dr. Müzeyyen DEMİREL (Eczacılık Fak.)
 Prof. Dr. Nalan GUNDOĞDU KARABURUN (Eczacılık Fak.)	 Prof. Dr. Yusuf ÖZKAY (Eczacılık Fak.)

## **ÖZGEÇMİŞ**

Adı ve soyadı : Melike ŞAHAN

Doğum tarihi ve yeri :

Uyruğu : T.C

Medeni durumu :

İletişim adresleri :

İletişim Telefonları :

E-mail Adresi :

### **Eğitim Durumu**

İlköğretim : Mehmet Ali Yasin İlköğretim Okulu

Ortaöğretim : Yunusemre Lisesi (EA)

Üniversite : Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Üniversitesi

Yabancı dil : İngilizce

### **Mesleki Deneyim**

2018-2019 : Doğa Koleji Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

2019-... : MEB- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

2021 : Türkiye Kadın Ragbi Milli Takımı Yardımcı Antrenörlüğü

2013- 2019 : Türkiye Kadın Ragbi Milli Takımı Milli Sporcu

### **Yayımlar**

1. Şahan, M., Kocaekşi, S. ve Sezer, U. (2020) Ragbi Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık, Öz-Yeterlik ve Kendine Güven Düzeyleri. 18. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi. SB428.