



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Zeynep Ayça TERZİOĞLU

FARKINDALIK TEMELLİ BECERİ GELİŞTİRME PROGRAMININ KADIN
HENTBOLCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2018



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Zeynep Ayça TERZİOĞLU

FARKINDALIK TEMELLİ BECERİ GELİŞTİRME PROGRAMININ KADIN
HENTBOLCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Doç. Dr. Mustafa YILDIZ

İkinci Danışman

Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2018

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Zeynep Ayça TERZİOĞLU'nun bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Rüchan İRİ (İmza)

Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. Mustafa YILDIZ (İmza)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Güney ÇETİNKAYA (İmza)

Tez Başlığı:	Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Kadın Hentbolcuların Psikolojik Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi
--------------	--

Onay : Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 26/06/2018

Mezuniyet Tarihi : 19/07/2018

(İmza)
Prof. Dr. İhsan BULUT
Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Kadın Hentbolcuların Psikolojik Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

(imza)

Zeynep Ayça TERZİOĞLU



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
BEYAN BELGESİ



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-Soyadı	Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Öğrenci Numarası	20155257002
Enstitü Ana Bilim Dalı	Rekreasyon
Programı	Tezli Yüksek Lisans
Programın Türü	(x) Tezli Yüksek Lisans () Doktora () Tezsiz Yüksek Lisans
1. ve 2. Danışmanı Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Mustafa YILDIZ-Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR
Tez Başlığı	Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Kadın Hentbolcuların Psikolojik Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi
Turnitin Ödev Numarası	981794093

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 85 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 11/07/2018 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nda belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin/dönem projesinin benzerlik oranı;

alıntılar hariç % 8

alıntılar dahil % 16'dır.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(x) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

() Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

11/07/2018

(İmza)

Doç. Dr. Mustafa YILDIZ

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iv
TABLOLAR LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vi
SUMMARY.....	vii
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Farkındalık (Mindfulness) Kavramı	8
1.2. Farkındalık ve Meditasyon.....	9
1.2.1. Farkında Olma (awareness).....	11
1.2.2. An’da Olma (Present Moment).....	12
1.2.3. Kabul (Acceptance).....	12
1.3. Farkındalıkla İlgili Tutumlar.....	13
1.4. Farkındalığın Aksiyomları.....	14
1.5. Farkındalığın Kuramsal Temeli.....	15
1.5.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma.....	15
1.5.2. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi.....	16
1.5.3. Diyalektik Davranış Terapisi.....	17
1.5.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	18
1.5.5. Farkındalık Temelli Spor Performansının Geliştirilmesi.....	20
1.6. Psikolojik Beceri Eğitimi.....	20
1.6.1. Zihinsel İmgelem.....	22
1.6.2. Hedef Belirleme.....	22
1.6.3. Düşünce Kontrolü ve Kendiyle Konuşma.....	23
1.6.4. Gevşeme.....	24
1.7. Stres.....	25
1.8. Genel Adaptasyon Sendromu.....	26
1.9. Stres ve Performans.....	27

1.10. Stresle Başa Çıkma.....	27
1.11. İlgili Araştırmalar.....	28

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	32
2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	32
2.3. Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programı.....	32
2.3.1. Programın Amacı.....	32
2.3.2. Programın Hazırlanması.....	33
2.3.3. Farkındalık Temelli Hazırlanan Beceri Geliştirme Programının Her Bir Oturuma İlişkin Amacı, Kazanımları ve İçeriği.....	33
2.3.4. Programın Uygulanması.....	48
2.4. Veri Toplama Araçları.....	49
2.4.1. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği.....	49
2.4.2. Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri.....	50
2.5. Verilerin Toplanması.....	50
2.6. Verilerin Analizi.....	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Deney Grubundaki Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Farklar.....	51
3.2. Deney Grubundaki Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Farklar.....	52

SONUÇ.....	53
-------------------	-----------

KAYNAKÇA.....	57
----------------------	-----------

EK 1 – Kişisel Bilgi Formu.....	66
--	-----------

EK 2 – Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği.....	67
---	-----------

EK 3 – Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri.....	68
EK 4 – Egzersiz Tablosu.....	69
EK 5 – Programın Kuramsal Yapısı.....	70
EK 6 – Etik İzin.....	71
ÖZGEÇMİŞ.....	72



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1	Farkındalığın Aksiyomları.....	15
Şekil 1.2	Psikolojik Beceriler.....	21
Şekil 1.3	Metod.....	21



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Deney Grubunun Psikolojik Becerilerinin Öntest ve Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	51
Tablo 3.2 Deney Grubunun Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Öntest ve Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	52



ÖZET

Bu çalışmanın amacı, farkındalık temelli hazırlanan beceri geliştirme programının kadın hentbolcuların psikolojik becerileri ve sporda stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiğini incelemektir. Araştırmanın bağımlı değişkenlerini, psikolojik beceriler ve sporda stresle başa çıkma stratejileri oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ise farkındalık temelli beceri geliştirme programıdır. Araştırmada yarı – deneysel bir yöntemle başvurulmuş, kontrol grupsuz ön-test ve son-test deneme modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu, Antalya Muratpaşa Belediyesi Kadın Hentbol Takımında yer alan 9 sporcudan oluşmaktadır. Sporcuların yaş aralığı 18-25 arasında olup, yaş ortalaması 20.22'dir.

Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri kullanılmıştır.

Veri toplama araçları deney grubuna uygulama öncesinde ön-test, uygulamanın bitiminde ise son-test olarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde Wilcoxon işaretli sıra testi kullanılmıştır. Araştırmada deney grubuna, Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programı, haftada 1 kez olmak üzere 8 oturumdan oluşan ve 60 dakika süren grup eğitimi şeklinde uygulanmıştır.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonucunda, tüm katılımcıların Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında, deney sonrası (sontest) zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ve endişelerden kurtulmak açısından anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında, deney sonrası (sontest) görev yönelimli başa çıkma açısından anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Farkındalık, Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Psikolojik Beceriler

SUMMARY
EXAMINING THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS BASED TRAINING
PROGRAM ON FEMALE HANDBALL PLAYERS' PSYCHOLOGICAL SKILLS
AND COPING WITH STRESS STRATEGIES

The aim of this study is to examine the effectiveness of mindfulness-based skill development program on female handball athletes' psychological skills and strategies to cope with the stress in sport. While psychological skills and coping strategies in sport competition constitute the dependent variables of the study, the independent variable is mindfulness based training program. In the study, as a quasi-experimental method, pre-test and post-test model without a control group were used. The study group consists of 9 female handball players who play in Antalya Muratpaşa Municipality Women's Handball Team. The age range of the athletes is between 18-25 and the average age is 20.22.

In the research, personal information questionnaire, the Athletic Coping Skills Inventory and Coping Strategies in Sport Competition Inventory were used.

The data collection tools were applied in the experiment group as pre-test before the program and as post-test at the end of the program. Wilcoxon signed rank test was used to analyze. In the study, the Mindfulness Based Training Program was implemented for the experimental group once a week as a group training consisting of 8 sessions, each of which lasted for 60 minutes.

As a result of Wilcoxon signed rank test, it was found that after the program there was a significant difference in terms of ability to cope with adversity, coach ability, concentration, goal setting and mental preparation, and being free from worries. According to the results, after the program, it has been found that there was a meaningful difference in terms of task oriented coping between the scores of pre-test and post-test of coping strategies in the Sport Competition Inventory.

Keywords: Mindfulness, Coping Strategies with Stress, Psychological Skills

ÖNSÖZ

Bu çalışma, farkındalık temelli hazırlanan beceri geliştirme programının kadın hentbolcuların psikolojik becerileri ve sporda stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışma süresince desteklerini ve engin bilgilerini hiçbir zaman esirgemeyen, öğrencileri olmaktan gurur duyduğum tez danışmanlarım Doç. Dr. Mustafa YILDIZ ve Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR'a teşekkürü bir borç bilirim. Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli görüşlerine başvurduğum sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Güney ÇETİNKAYA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Tezimi daha iyi hale getirmek için önerileri ve yapıcı tutumlarıyla tezime katkı sağlayan değerli jüri üyelerimden Doç. Dr. Rüchan İRİ'ye teşekkürlerimi sunuyorum. Araştırmanın uygulanması için Muratpaşa Belediyesi kadın hentbol takımı ile beni bir araya getiren Öğr. Gör. Birol ÜNSAL'a teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca üzerimde emekleri olan, koşulsuz fedakârlık gösteren, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyerek kendimi şanslı hissettiren sevgili babam Selçuk TERZİOĞLU, sevgili annem Leman TERZİOĞLU ve canım kardeşim Süleyman TERZİOĞLU'na bana güvenip yanımda oldukları için sonsuz teşekkür ederim.

Hayatımda olan değerli insanların desteğiyle ortaya çıkardığım bu çalışmamda, adını sayamadığım ve bana katkıda bulunan herkese çok teşekkür ederim.

Zeynep Ayça TERZİOĞLU

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya dayanak oluşturan problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın problemi, alt problemler, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem Durumu

Spor müsabakaları, günümüz toplumunda önemli bir rol oynamaktadır. Sporcuların kapasiteleri, spora katılım sebepleri ve beceri düzeylerine bakılmaksızın rakip sporculara son derece yüksek beklentiler getirilmiştir. Bununla birlikte spor performansı, sporcuların "farkında olma" yeteneğinden büyük ölçüde etkilenmektedir. Farkında olma, rekabet ortamında olup bitenlere bakılmaksızın merkezileştirilmeyi ve rahat olmayı içermektedir. Farkındalık, sporculara geçmiş hataları veya gelecek zamanda ki sonuçları üzerinde durmak yerine, şu ana odaklanmalarını öğretir (Stratton, Cusimano, Hartman ve DeBoom, 2005). Sporda başarı ve performans zihinsel ya da fiziksel hata, ağrı, hastalık, rakiplerin hile yapması veya başarılarını görme, hakemden ceza alma ve antrenör tarafından zorlanma gibi stres faktörlerinden etkilenir (Bahramizade ve Besharat, 2010). Stres, bireyi tehlikeye atmak ya da bir şekilde iyi oluşuna zarar vermek olarak algılanan gerçek ya da hayali uyaranlara karşı fizyolojik, davranışsal, duygusal ve bilişsel tepki örüntülerinden oluşmaktadır (Kremer, Moran, Walker ve Craig, 2012: 32). Buna karşın farkındalık, bireyin psikolojik ve fiziksel iyi oluşunu güçlendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Stahl ve Goldstein, 2010).

Birey günlük yaşamda, strese katkıda bulunan sosyal, fizyolojik ve psikolojik zorluklarla karşılaşır. Günlük yaşamda karşılaşılan dış stresli olaylar, içsel olan fiziksel ve duygusal gerginliği de arttırır (Matta, 2012). Bireyin, yaşamın kaçınılmaz parçası olan stresle baş etmede gerekli becerileri geliştirmesi gerekmektedir. Farkındalığı geliştirmeyi temel alan uygulamalar stresle baş etme stratejileri arasında önemli bir yere sahiptir. Farkındalık uygulamasının sinir sistemi üzerinde sakinleştirici bir etkisi olduğu, stres durumunu durdurmaya ve bireyi denge durumuna geri getirmeye yardımcı olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda daha etkili bir şekilde yanıt verme şansı veren vücuttaki stres sinyallerinin daha bilinçli hale gelmesi için bireyi eğitmektedir (Watt, 2015). Zihin-beden bağlantısının gücü, gevşeme ve meditasyon gibi stres yönetimi durumlarında çok önemlidir, çünkü bu teknikler stres yönetebilmeyi ve bunun sonucunda da daha sağlıklı olma durumunu desteklemektedir (Tummers, 2011).

Bireyin düşünceleri ve duyguları, mevcut deneyiminin bir parçasıdır. Bu nedenle farkındalığın önemli faydalarından biri de kişinin bu düşünce ve duygulara dikkatini vermeyi öğrenmesidir. Birey süreç içerisinde ortaya çıkan, değişen ve geçen düşünceler ile hisleri gözlemleyerek sonucunda onlarla daha az özdeşleşmektedir (Burk, 2014).

Farkındalık, depresyon, bağımlılık, kaygı ve genel bir strese sahip insanlara yardım etmek için giderek daha fazla kullanılmaktadır. Araştırmalar farkındalık uygulamalarının, stresin bir göstergesi olan kortizol hormonu seviyelerindeki düşüşe yardımcı olduğunu göstermiştir (John, Verma ve Khanna, 2011). Geleneksel psikolojik beceri eğitiminin aksine, farkındalık meditasyonu düşünceleri değiştirmeye çalışmaz, şu andaki tüm hisler, duygular ve düşünceler hakkında tam bir farkındalık yaratırken, kişiyi onları yargılamadan kabul etmeye ve geçip gitmelerine izin vermeye teşvik eder (De Petrillo, Kaufman, Glass ve Arnkoff, 2009: 358).

Kabat-Zinn, Beall ve Rippe (1985) modern performans alanında farkındalık meditasyon eğitimini kullanarak ilk kayda geçen kişiler olmuştur. Olimpiyatlara hazırlanan kürekçilere uygulanan bu program sonucunda bazı madalya sahibi ABD Olimpiyat takımı kürekçileri, Olimpiyat yarışları için onları hazırlarken farkındalık meditasyonunun fayda sağladığını bildirmiştir. Sporda farkındalık eğitimi, konsantrasyon ile elde edilebilir. Farkındalık becerileri de temelde, diğer spor becerileri gibi öğrenilebilen ve öğretilebilen becerilerdir. Ancak uzun süreler boyunca odaklanmak, tüm sporcular için zorlayıcı olabilir.

Elit düzeyde yarışmak sporcunun zaman ve yoğun çaba harcamasını gerektiren bir durumdur. Bunu yaparken sporcunun stres yaşaması olağandır. Stres, sporda performansı etkileyen en önemli etmenlerden biridir. Sporcuların psikolojik becerilerini geliştirmelerinde ve stresle başa çıkma stratejilerini belirlemelerinde farkındalık düzeylerinin de etkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, Türkçe literatürde sporcular üzerinde farkındalık temelli hazırlanan psiko-eğitim programları ile ilgili çalışmalara rastlanılmaması sebebiyle, araştırma kapsamında hazırlanan farkındalık temelli beceri geliştirme programının sporcuların psikolojik becerileri ve sporda stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiğinin incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Farkındalık temelli hazırlanan beceri geliştirme programının kadın hentbolcuların psikolojik becerileri ve sporda stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiğinin incelenmesidir. Belirlenen bu amaç doğrultusunda şu denenceler test edilecektir:

1. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların psikolojik becerilerin alt boyutu olan zorluklarla baş edebilme yeteneği son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
2. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların psikolojik becerilerin alt boyutu olan öğrenmeye açık olabilme son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
3. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların psikolojik becerilerin alt boyutu olan konsantrasyon son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
4. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların psikolojik becerilerin alt boyutu olan güven ve başarı motivasyonu son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
5. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların psikolojik becerilerin alt boyutu olan hedef belirleme ve mental hazırlık son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
6. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların psikolojik becerilerin alt boyutu olan baskı altında iyi performans gösterebilme son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
7. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların psikolojik becerilerin alt boyutu olan endişelerden kurtulma son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
8. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin alt boyutu olan görev yönelimli başa çıkma son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
9. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin alt boyutu olan çeldirme yönelimli başa çıkma son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
10. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki kadın hentbolcuların sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin alt boyutu olan ilgilenmeme yönelimli başa çıkma son-test puan ortalamaları ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmanın Önemi

Sporcuların performansını artırma spor bilimlerinin önemli çalışma alanlarından birini oluşturmaktadır. Son yıllarda, bu alanda yapılan çalışmalar içinde farkındalık temelli uygulamaların sporcunun performansını arttırmada etkili bir yöntem olarak öne çıktığı görülmektedir (John, Verma ve Khanna, 2011; Kaufman, Glass ve Arnkof, 2009). Bu anlamda, sporcuların üst düzey performanslarına yardımcı olmak için tasarlanan farkındalık müdahaleleri yeni bir uygulamadır. Performans alanı içerisindeki çoğu müdahaleler, an'ı deneyimlemeyi kasıtlı olarak kabul etmeyi içererek doğu-budist düşüncesinin üzerine yoğunlaşmaktadır. Spor psikolojisindeki çalışmalar farkındalık ve spor performansı arasındaki bir ilişki olduğunu (Kee ve Wang, 2008) ve spordaki optimum performansın ise şu ana odaklanma ile bağlantılı olduğunu bulmuştur (Ravizza, 2002).

Farkındalık, sporculara geçmişte yaptıkları hataları veya gelecekte oluşabilecek sonuçlar üzerinde durmak yerine, an'a odaklanmalarını öğretir. An'a odaklanma sayesinde, sporcular dikkatlerini performansları ile ilgili ipuçlarına daha etkili bir şekilde verirler ve kendilerini rahatsız edici durumları daha kolay göz ardı edebilirler (Stratton, Cusimano, Hartman ve DeBoom, 2005).

Bilişsel-davranışsal kuramlardan etkilenen psikolojik beceriler eğitimi atletik performansı artırma ve sporcunun baskı altındayken başarısızlığıyla mücadele etmek için yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Meichenbaum, 1977). Geleneksel bilişsel-davranışçı stratejilerinin çoğu düşünce durdurma, kendiyle konuşma, hedef belirleme ve imgeleme gibi teknikleri içermektedir (Birrer ve Morgan, 2010; Cox, 2014; Whelan, Mahoney ve Myers, 1991). Ancak son zamanlarda yapılan araştırmalar bu tekniklerin sporcunun performansını geliştirme becerileri üzerinde her zaman etkili olmadığını ve yetersiz kaldığını bulmuştur (De Petrillo, Kaufman, Glass ve Arnkoff, 2009). Örneğin bilinçli olarak olumsuz düşünceleri değiştirme veya silmek istemenin, bu olumsuz düşünceler üzerinde odaklanmayı artırarak bireyin dikkatinin dağılmasına ve sonucunda performansının azalmasına da yol açabileceği bulunmuştur (Wegner, 1994). Birrer ve Morgan (2010), oluşturdukları modellerinde geleneksel teknikleri benimsemiş ancak psikolojik becerileri geliştiren önemli bir teknik olan farkındalık temelli müdahaleleri de eklemişlerdir. Bunun sonucunda farkındalık uygulamalarının uyarılmayı düzenleme (arousal regulation), dikkat becerileri (attentional skills), karar becerileri (volitional skills), kişisel gelişim (personal development) ve yaşam becerileri (life skills) gibi çeşitli psikolojik beceriler üzerinde etkili olduğu hipotezini öne sürmüşlerdir. Bununla ilgili olarak farkındalık teknikleri bireyin yargılamamasını ve kabul

etme durumunu içerir. Dışsal uyaranlar ve içsel süreçler dahil olmak üzere mevcut bilişsel, duyuşsal ve duygusal durumları deneyimlemeyi kapsamaktadır (Birrer ve Morgan, 2010).

Farkındalık uygulaması “şimdi ve burada” konusunda daha fazla farkındalık sağlar, çünkü birey bu sayede geçmişle ilgili konuları ve geleceğe yönelik korkuları uzun uzun düşünmemeyi öğrenir. Bu yolla da, birey strese karşı otomatik hale gelen tepkilerini farketmeyi ve daha sağlıklı, daha uyumlu tepki biçimleri geliştirmeyi öğrenir. Farkındalığın özü, şu anda meydana gelen şeyin farkındalığını ve kabulünü içermektedir (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005). Farkındalık meditasyonu, ister dar isterse de daha geniş odaklı olsun, kişinin mevcut deneyiminin yargılanmadan anbean işlenmesini içerir. Bu uygulamaların amacı, kişinin bilişsel, duygusal ve duygusal gibi içsel ve sosyal, çevresel gibi dışsal deneyimlerinin tepkisel olmayan ve istikrarlı farkındalığını mümkün kılmaktır. Bu sebeple, durağan dikkat ve fiziksel gevşeme, duygusal denge, davranışsal düzenleme ve kendi yargılarında değişiklikler, öz-bilinç (self-awareness) ve başkalarıyla ilişki gibi daha geniş etki alanlarına aracılık eden farkındalık ile stres deneyiminin etkisi azaltılabilir (Kristeller, 2007).

Sporda performansı geliştirmek amacıyla uygulanan farkındalık müdahaleleri, psikolojik antrenman teknikleri, dikkat ve optimum performans üzerinde durmaktadır (Moore, 2009). Farkındalık eski bir Budist uygulaması olup, aslında günümüzdeki yaşamımız için büyük bir öneme sahiptir (Kabat-Zinn, 2001). Kabat-Zinn (1994: 4) farkındalığı “şu anda ve yargılamadan, kasıtlı olarak dikkati belirli bir yöne verme olarak tanımlamaktadır”. Farkındalık, ana odaklanmaya yardımcı olan bir teknik (Hathaway ve Eiring, 2012) olarak sporcunun performansını optimum seviyeye çıkarmasını da kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle okçuluk, atıcılık, golf gibi odaklanma gerektiren spor branşlarında farkındalık uygulamalarının performansı arttırmada etkili olduğu bulunmuştur (Bernier, Thienot, Cordon ve Fournier, 2009; John, Verma ve Khanna, 2011; Kaufman, Glass ve Arnkoff, 2009).

Farkındalık meditasyonu, dikkat meditasyonu (concentrative meditation) ile birlikte, geleneksel olarak tanımlanmış iki meditatif uygulama biçiminden biridir (Goleman, 1988). “İçgörü meditasyonu” veya “Vipassana pratiği” olarak da adlandırılan farkındalık meditasyonu, meditasyonun terapötik büyüme ve kişisel gelişime nasıl katkıda bulunabileceğini tanımlamada giderek daha büyük bir rol oynamaktadır. Tüm meditasyon teknikleri, dikkati odaklama ve yönetme yeteneğini geliştirmesine rağmen farkındalık meditasyonu, dikkat meditasyonunda olduğu gibi, bir kelime veya mantra gibi tek bir nesnenin odaklanmış farkındalığını geliştirmekten ziyade, dikkat nesnesine sürekli bir farkındalık yaratma becerisini geliştirir (Kristeller, 2007). Sporcular sürekli olarak, iyi veya kötü performansla sonuçlanabilecek uyarılmayı artıran harici veya dahili faktörlerle karşı

karşıya kalırlar. Gevşeme, kalp atış hızını azaltarak, nefesi yavaşlatarak ve kan akışını artırarak, stresin (örneğin, gerginlik, endişe, ağrı) olumsuz etkilerini azaltır (O'Connor, Heil, Harmer, ve Zimmerman, 2005). Yapılan çalışmalarda göz önünde bulundurularak farkındalık odaklı müdahalelerin sporcunun refahına ve performansına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı, farkındalık temelli beceri geliştirme programının, kadın hentbol takımının psikolojik becerilerinin ve sporda stresle başa çıkma stratejilerini artırıp artırmadığını test etmektir. Farkındalık temelli programların içerisinde yer alan egzersizler ile sporcuların an'a odaklanmaları ile geçmiş deneyimlerini yargılamamaları sağlanarak dikkat düzeylerinde artma ve buna bağlı olarak stres düzeylerinde azalma olacağı düşünülmektedir. Ayrıca farkındalık temelli müdahale programlarının geliştirilmesinin sporcuların iyi oluş düzeylerine ve performanslarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Varsayımları

1. Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan kadın hentbolcuların kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Uygulanan ölçeklerin ilgili özellikleri ölçebilir nitelikte olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklemini Muratpaşa Belediyesi Kadın hentbol takımının gönüllü kadın sporcularından seçilmiştir. Seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmadığı için katılımcıların puanlarındaki artışın uygulama dışındaki etkenlerden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Deney grubuna uygulanan program sonrasında öğrenilen bilgilerin kalıcılığını belirlemek için kalıcılık testi uygulanmamıştır, bu durum çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

Farkındalık temelli hazırlanan beceri geliştirme programında farkında nefes alma, bedene odaklanma, formal meditasyon uygulamaları, düşünceleri izleme ve şefkatle kabul etme çalışmalarına yer verilmiştir. Bu egzersizlere ek olarak psikolojik becerileri geliştirmek üzere farklı çalışmaların eklenmesinin programın işlevselliğini artıracığı düşünülmektedir.

Tanımlar

Farkındalık (mindfulness): Farkındalık, bireyin kendisini rahatlatmak, stresi azaltmak, kendisi ve başkaları için en büyük mutluluğa doğru çalışmak için bilinçli bir tutum ile mevcut deneyiminin farkındalığını bilinçli bir şekilde sürdürmesidir (Burk, 2014). Farkındalık süreci

gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik yoluyla gerçekleşmektedir (Baer vd., 2008; Carmody ve Baer, 2008).

Stresle başa çıkma stratejileri: Başa çıkma yapısı, belirli bir stres durumunda karşılaşılan iç ve dışsal talepleri yönetmek için bir bireyin davranışsal ve bilişsel çabalarıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Sporda stresle başa çıkma stratejileri görev yönelimli başa çıkma, çeldirme yönelimli başa çıkma ve ilgilenmeme yönelimli başa çıkma yoluyla gerçekleşmektedir (Gaudreau ve Blondin, 2002).

Psikolojik beceriler: Sporcuların psikolojik becerileri zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulma boyutlarından oluşmaktadır (Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek, 1995).



BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde farkındalık, psikolojik beceriler ve stres ile ilgili kuramsal bilgiler ve bu konular üzerinde yapılmış ilgili araştırmalar yer almaktadır.

1.1. Farkındalık (Mindfulness) Kavramı

Farkındalık, Pali dilindeki “Sati” kelimesinin çevirisi olup, 2,500 yıl öncesine ait bir Budist psikoloji dilidir. Antik zamanlarda gelişen farkındalık, Doğu ve Batı kültürlerinin her ikisinin de içerisinde yer almaktadır (Alidina, 2010; Germer, 2005; Mace, 2008). Farkındalıkla ilgili birçok tanım yapılmaktadır. Hanh (1987: 11) “farkındalığı, bireyin bilinçlilik durumunu şu anki gerçeklikte tutmak olarak ifade etmektedir”. Dimidjian ve Linehan (2003: 166), farkındalığın “şu andaki gözlemlemenin, tanımlamanın ve peşin hükümlü olmadan hakikate katılmanın içsel süreci olan bir dizi beceri içerdiğini belirtmektedir”. Langer (2000: 220) ise, farkındalığı “bireyin şu an ile meşgul olduğu, yeni şeyleri fark eden ve içeriğe duyarlı olduğu esnek bir zihin durumu olarak tanımlamaktadır”. Bishop ve arkadaşlarına göre (2004), farkındalık “anlık ruhsal durumlara ve zihinsel süreçlere ilişkin farkındalığın kendini düzenlemesini içerir” şeklinde ifade edilmektedir. Kabat-Zinn (1994: 4) ise farkındalığı “şu anda ve yargılamadan, kasıtlı olarak dikkati belli bir yöne verme olarak tanımlamaktadır”.

Farkındalık, şu an içinde olanları yargılamadan fark etme durumudur. Bununla birlikte, zihin ve beden farkındalığını artırmak, şimdi ve burada yaşayarak gerçekleşmektedir. Farkındalık uygulamaları eski Budist meditatif disiplinlerine dayansa da aslında herkesin faydalanabileceği evrensel bir uygulamayı içermektedir (Stahl ve Goldstain, 2010). Farkındalık, zihinsel eğitimin bir yönünü oluşturmaktadır ve birçok yönden Budizm’deki zihinsel eğitimin merkezini oluşturmaktadır (Hanh, 1988; akt. Bien, 2008). Genel olarak bakıldığında aslında farkındalık, farkında olmanın bir yoludur (Mace, 2008).

Farkındalık anlarının bazı ortak özellikleri vardır. Farkındalık, formal bir meditasyon yapan kişi için de, farkındalığı günlük hayatta uygulayan bir kişi için de aynı özelliklere sahiptir. Farkındalık anlarının bazı ortak özellikleri şu şekildedir (Germer, 2005):

- *Kavramsal değildir (nonconceptual)*. Farkındalık, bireyin düşünce süreçlerinden nüfuz etmeden duyarlılık içindeki farkındalık durumudur.
- *Şimdi odaklıdır (present-centered)*. Farkındalık, daima şimdiki andadır. Bireyin deneyimleri hakkındaki düşünceleri şu anın birer adım ilerisidir.

- *Yargılayıcı değildir (nonjudgmental)*. Farkındalık bireyin deneyimlerini yargılamadan, olduğu gibi kabul ediyorsa oluşur.
- *Amaçlıdır (intentional)*. Farkındalık, daima bir yere yönlendirilmiş dikkati içerir. Dikkati şu ana tekrar getirmek, zaman içinde farkındalığın sürekli bir hal almasını sağlar.
- *Katılımcı gözlemi gerektirir (participant observation)*. Farkındalık, tanıklık etmektir. Beden ve zihni daha yakından yaşamaktır.
- *Sözel değildir (nonverbal)*. Farkındalık, sözcüklerin hâkimiyeti altında değildir; çünkü farkındalık, sözcükler zihinde ortaya çıkmadan önce meydana gelir.
- *Keşfe dayalıdır (exploratory)*. Farkındalık, daima algının daha ince seviyelerini inceler.
- *Özgürleştiricidir (liberating)*. Farkındalık, her anı şarta bağlı acıdan serbest olmayı sağlar.

Bu özellikler, farkındalığın her aşamasında aynı anda meydana gelir. Farkındalık uygulaması, farkında olmayı, verilen tüm nitelikleriyle birlikte o ana daha sık olarak geri döndürmenin bilinçli bir denemesidir.

Farkındalık müdahaleleri sporcuları ve diğer oyuncuların performansını uygun hale getirmek için tasarlanan yeni bir uygulamadır. Performans alanı içinde farkındalık temelli uygulamanın, oyuncuların rekabet baskısı ile başa çıkmalarına yardımcı olduğu bulunmuştur (Gardner ve Moore, 2012).

1.2. Farkındalık ve Meditasyon

Farkındalık, formal (biçimsel) ve informal (biçimsel olmayan) olmak üzere iki farklı şekilde uygulanmaktadır. Formal uygulama, günlük olarak yapılmaktadır. Bireyin oturarak, ayakta durarak ya da yatarken nefesi ile birlikte vücudunda oluşan hisleri, sesleri, diğer duyular ya da düşünce ve duygular üzerine odaklanmasını içermektedir (Stahl ve Goldstain, 2010). İnformal uygulama ise, yemek yemek, egzersiz yapmak, ev işleriyle uğraşmak, başkalarına karşı ve temelde işyerinde, evde veya bireyin kendisini bulabileceği başka herhangi bir alanda günlük faaliyetlerdeki farkındalık uygulamalarını kapsamaktadır (Stahl ve Goldstain, 2010). Farkındalık meditasyonu, kişilerin ruhsal acılarını hafifletmek amacıyla tasarlanmış çeşitli uygulamalardan oluşmaktadır (Fulton ve Siegel, 2005).

Farkındalık uygulaması, herhangi bir duyu-görme, ses, dokunma, koku, tat ve işitmenin yanı sıra düşünce ve duyguların farkındalığını da içerebilir. Ancak, düşüncelerin ve duyguların baştan çıkarıcı ve unutulmuş doğası nedeniyle, beş duyuyu keşfederek farkındalık

uygulamasına başlamak genellikle daha kolaydır. Genel uygulamada, farkındalık meditasyonu nefese odaklanmayla başlar. Eğer zihin, algının nesneleri içerisinde karışarak durağanlığını kaybederse, birey istediği zaman nefesine odaklanarak dikkatini tekrar güçlendirebilmektedir (Germer, 2005).

Farkındalık uygulamaları, şu anda olan deneyime odaklanmayı ve ortaya çıkan her anın odak nesnesi olmasını içerir. Bu nedenle farkındalık uygulamaları, odak nesnesinin dışında kalan her şeyi dikkatin dışına çıkarmamak yerine o anın bütününe odaklamayı kapsayan bir farkındalığa sahip olmayı içerir. Bununla birlikte farkındalık meditasyonu, her anın, yargıda bulunmadan veya o anı değiştirmeye çabalamadan farkında olma anlamına gelmektedir (Alper, 2016).

Farkındalık temelli uygulamalar yüksek performans (optimal performance) (Bernier, Thienot, Codron ve Fournier, 2009), spor anksiyetesi (Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass ve Arnkoff, 2011), mental beceriler (Kee ve Wang, 2008) olmak üzere çok çeşitli psikolojik sorunlara müdahale amacıyla kullanılmıştır.

Farkındalık temelli uygulamalar yoluyla, uyanmanın yedi faktörü, yedi mental durum ya da tavır Budist psikolojisinin desteklediği deneyime bakış açısı sağlamakta faydalı olmaktadır. Böylece her bir faktör bilgeliğin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Bazı öğretilerde bu faktörlerin her biri organik bir gelişme sürecinde bir sonraki basamağın açılmasına temel oluşturur. Uyanmanın yedi faktörü şu şekildedir (Olendzki, 2005):

- *Farkındalık.* Herhangi iç yargılama, kavramsal veya dilsel bir çerçeve olmaksızın, mevcut anda gerçekleşen deneyimlerin yükselişi ve geçişinin tamamen farkında olmaktır.
- *Gözlem.* Gözlem deyimini detaylı olarak keşfetme yönünde getirilmiş bir tavır, tutunabilme ve bu yönde istekli olmaktır. Burada incelenen, o anki duyular, zihinsel nesneler veya o anda açığa çıkan herhangi bir deneyimin farkındalığıdır.
- *Enerji.* Enerji, zihinsel çaba bir duruma aktarılırken kullanılır. Bu bir hedefe ulaşmak için zorlu ve zararlı bir çaba değil de farkındalığın mevcut ana uygulanması için harcanan devamlı bir çabadır.
- *Keyif.* Sıklıkla insan zihni ve bedeni canlılıkla, mutluluk, tatmin ve heyecanla dolar. Çoğu insan bu deneyimin sağlıklı yollardan açığa çıktığı durumlara daha aşına olsa da, Budist psikolojisinde sağlıklı haz önemli bir zihinsel özelliktir ve bu teşvik edilir.
- *Huzur.* Bedende ve zihinde açığa çıkan huzur, iç çatışmanın, stresin ve kederin olmaması durumudur. Bu huzur, keyfin zıttı değildir, ikisi de aynı anda bulunabilir.

Bu huzur, enerjiyi tüketen bir huzur olmaktan çok aklın bütünleştiği, sabit ve odaklı olma sırasında oluşan bir zihinsel aydınlanma durumudur.

- *Odaklanma*. Konsantrasyon bir nesne veya duyu üzerine, diğerlerini yok sayarak tek nokta odaklılık kurmayı içerir.
- *Ağırbaşlılık*. Ağırbaşlılık, zihnin ne hoş bir nesneye gönüllü ne de hoşlanılmayan bir nesneye gönülsüz olduğu bir zihinsel denge durumudur.

Budist psikolojisi içgörü (vipassana) ve konsantrasyon (samatha) meditasyonu yöntemlerini birbirinden ayırır. İçgörü (vipassana) meditasyonu literatürde genellikle “farkındalık meditasyonu” olarak adlandırılır (Germer, 2005). Farkındalık meditasyonu, bireyin değişen deneyim öğeleri arasında, dikkatin anında ve doğal olarak hareket ettiği rahat, seçicilik gerektiren farkındalık kapasitesini geliştirmesine yardımcı olur (Germer, 2005).

Farkındalığın, farkında olma (awareness), an’da olma (present moment) ve kabul (acceptance) olmak üzere üç tane birbirine bağlı yapısı vardır (Surrey, 2005).

1.2.1. Farkında Olma (Awareness)

Farkında olma, bireyin deneyimlerinin bilincinde olmasını sağlayan unsuru ifade etmektedir (Alidina, 2010, Mace, 2008). Tüm farkındalık uygulamalarının, dur, gözlemle ve geri dön olmak üzere üç bileşeni vardır (Germer, 2009; Surrey, 2005).

- *Dur (Stop)*. Bireyin yaptığı aktiviteyi durdurması farkındalık için hazırlanmasının bir yoludur. Bireyin dikkati genellikle arzulanan hedeflere ulaşma ve hoş olmayan deneyimlerden kaçınma çabaları tarafından yönlendirilir. Bu yöntem ile birlikte kişi otomatik davranışlarını durdurarak bununla birlikte oluşan otomatik düşünce örüntülerinden de kurtulması mümkün olabilir. Birey farkındalığını yavaşlatabilir. Bu sayede daha yavaş yapılan herhangi bir etkinlik daha ayrıntılı olarak gözlemlenebilir (Surrey, 2005).
- *Gözlemle (Observe)*. Gözlem yapmak, dışında olmak (detachment) ya da aşırı derecede objektif olmak değildir. Bunun aksine, deneyimlerle yakından uğraşan “katılımcı gözlemci (participant observer)” olmak demektir. Eğer sporcu yarışma öncesinde sakinleşmek istiyorsa o zaman nefes alma egzersizi gibi tek bir noktayı gözlemlemeye odaklanması gerekmektedir. Bu egzersiz sayesinde kendisinin sakinleşmesine yardımcı olur. Eğer şu anda neler hissettiğini keşfetmek ve anlamak istiyorsa, bedenini gözlemleyip öfke, endişe, üzüntü gibi duygularını etiketleyebilir.
- *Geri dön (Return)*. Birey dikkatinin hayallerinin içinden uzağa doğru yöneldiğini fark ettiği zaman, onu yavaşça odak nesnesine geri döndürmesi gerekmektedir. Örneğin,

sporcu yarışma esnasında çevresinin farkında olduğu zaman yarışma anındaki seslere tekrar tekrar geri dönebilmektedir.

1.2.2. An'da Olma (Present Moment)

Tüm farkındalık egzersizleri bireyin bulunduğu an'a dikkatini getirmesini sağlamaktadır (Surrey, 2005). Şu andaki süreçler, an'a esnek ve odaklanmış bir biçimde dikkati verme kapasitesini ifade etmektedir (Wilson ve Sandoz, 2008). Şu an, bireyin sahip olduğu tek anı ifade etmektedir. Farkındalık, bireylere bunu nasıl uyumlu bir şekilde yapacaklarını gösterir. Şimdi ve burada olmak durumların/varlıkların şu andaki yapılarının farkında olunmasını gerektiren bir süreçtir. Bu da bireyin deneyiminin olduğu gibi geçerli ve doğru olması aamına gelir (Alidina, 2010).

Birey an'da olduğu zaman görme, koklama, duyma, tatma ve dokunma konusunda geçmiş ya da geleceği düşünmeden dikkatini beş duyusuna odaklar (Duncan, 2003). Kabat-Zinn "değişimin mümkün olduğu tek anın şimdiki an olduğunu" ifade etmektedir (akt. Black, 2015). Geçmişin düşünceleriyle kontrol edilme ve geleceğe dair endişelerin kontrol ele geçirdiği durumlar neşeye, mutluluğa ve huzura ulaşmak için bir araç değildir (Ginnivan, 2016).

Günün şu andaki farkındalığı, geçmişten gelen belirsizlikler, gelecek için beklentilerden medet ummak yerine bireyin kendisinde ve dünyada olup bitenlerin farkında olmasını içermektedir (Duncan, 2003). Birey an'ı yaşarken bedenini amaçlarına uygun bir şekilde kullanmaktadır. Duyularının, düşüncelerinin ve duygularının farkında olmayı öğrenerek, bu deneyimin netliğini artırabilmektedir (Duncan, 2003). Farkında nefes egzersizi ve farkındalık uygulamaları ile birey an'da olmayı deneyimleyebilir. İnsanlar duygusal olarak tepkili bir durumda olduklarında, zihnin vücutla bağlantısı kesilir. Kişi geçmiş veya gelecek ile ilgilendiği zaman şimdiki zamanda olamaz. Nefes alma uygulamaları için birey zaman ayırdığında zihin ve bedenin bağlantısını sağlayabilir. Zihin şimdiki an ile yeniden bağlantı kurduğunda, duygusal rahatlık kişiye döner ve kişinin tekrar sakinleşmesini sağlar. Böylece, birey sadece nefes almakla kalmaz, aynı zamanda nefesine farkındalık katmış olur (Fischer ve Sabrina, 2012).

1.2.3. Kabul (Acceptance)

Kabul etme, yargılamamanın bir uzantısıdır. Farkındalık açısından kabul etme, bireyin olayları farkına vardığı anda, memnuniyet ve acı deneyimi de dahil olmak üzere, her zaman ki gibi kabul etme istekliliğini ifade eder (Germer, 2005).

Farkındalık ilk önce kabul etmeyi vurgular bunun sonrasında değişim olabilir veya olmayabilir. Kabul, dikkati sağlamak için en yararlı tutumlardan biri olarak ortaya çıkmaktadır.

Kabul, bireyin deneyimini algılamak ve bunu iyi veya kötü olarak değerlendirmekten ziyade kabul etmesi anlamına gelir. Aslında kabul etmek, bireyin anlık deneyimiyle kavga etmesini durdurarak, suçlama, eleştiri veya inkârı kaldırmak demektir (Alidina, 2015). Kısacası, kabul etme bireyin deneyimini iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış olarak değerlendirmemesini içermektedir (Fiorillo ve Fruzzetti, 2015).

Yargısız bir bakış açısı, kişinin zararlı sonuçları, olumlu ya da olumsuz duyguları kabul etmesine yardımcı olmakla birlikte bunun da ötesinde tüm deneyimi olduğu gibi kabul edilmesini sağlar (Fiorillo ve Fruzzetti, 2015).

1.3. Farkındalık ile İlgili Tutumlar (Attitudes of Mindfulness)

Farkındalık uygulaması, belirli koşullar mevcut olduğunda gelişmektedir. Farkındalık açısından, bu koşullar, farkındalık uygulaması için gerekli olan aşağıdaki sekiz tutumu içermektedir (Stahl ve Goldstain, 2010):

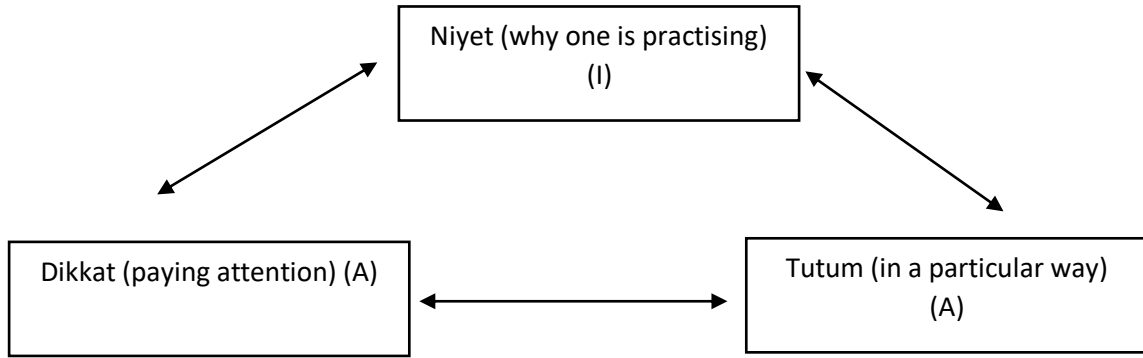
- *Başlangıç zihin (Beginner's mind)*. Bu farkındalık niteliği, sanki ilk defaymışçasına etrafındakileri yeni ve merak duygusuyla görmektedir.
- *Yargılamama (Nonjudgment)*. Bu farkındalık niteliği, herhangi bir deneyime göre tarafsız gözlemlemeyi ifade etmektedir. Düşünceleri, duyguları ya da hisleri iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış, adil ya da haksız olarak etiketlememeyi, ancak sadece her andaki düşünceleri, duyguları ya da hisleri not etmeyi içermektedir.
- *Onaylama (Acknowledgment)*. Bu farkındalık niteliği her şeyi olduğu gibi kabullenir ve onaylar.
- *Çaba göstermeme (Nonstriving)*. Çaba göstermeme bireyin bulunduğu yerden başka bir yere ulaşmaya çalışmaması anlamına gelmektedir.
- *Soğukkanlılık (Equanimity)*. Bu farkındalık niteliği bireyin değişimin doğasını derinlemesine anlamasını sağlayıp, daha fazla iç gözü ve duyarlılıkla değişim içinde olmasını sağlamaktadır.
- *Serbest bırakma (Letting be)*. Bu farkındalık niteliğinde, bireyin var olan şeylerden vazgeçmeye çalışmasına gerek kalmadan onları olduğu gibi bırakma durumunu içermektedir.

- *Kendine güvenme (Self-reliance)*. Bu farkındalık niteliği bireyin sahip olduğu deneyimlerden neyin doğru neyin yanlış olduğunu kendi gözüyle görmesine yardımcı olmaktadır.
- *Öz-duyarlık (Self-compassion)*. Bu farkındalık niteliği bireyin kendisini eleştirmeden ve kınamadan (self-blame) olduğu gibi sevmesini geliştirmektedir.

Farkındalık hem bir yaşam biçimi hem de zihinsel esneklik oluşturmak için kullanılabilecek bir araçtır. Farkındalığı öğrenmenin amacı genellikle zihnin sakin olmasına ve aynı zamanda uyarılmasına yardımcı olmaktır (Eiring ve Hathaway, 2010). Birçok sporcu, antrenman yaparken veya yarışırken, rahat olmayı umut eder. Eiring ve Hathaway (2010) sporcunun “umduğu” zaman zihninde şüphe oluşturduğunu ifade etmektedir. Bunun yerine, sporcunun kendisini güçlendirmesini ve akış yönünde veya "alan (zone)" a doğru kendisini yönlendirecek yöntemler öğrenmesi gerektiğini belirtmektedirler. “Alandan (zone)” kastedilen bireyin tamamen anda olduğu zamandır. Farkındalık ise bireyi o alana götürmeye yardımcı olabilecek bir araçtır. Meditasyon da, bir sporcunun spora daha farkındalıklı bir yaklaşım oluşturmayı öğrenebileceği ve sonrasında ona başvuracağı bir uygulamadır. Farkındalık bir beceridir ve meditasyon bu beceriyi oluşturmada bireyin kullanabileceği bir uygulamadır. Her ikisi de sporcular için oldukça önem taşımaktadır (Eiring ve Hathaway, 2010). Farkındalık, sporcunun an’a geri dönmesine yardımcı olmak için hangi zihinsel araçların ve becerilerin kullanılacağını bilmektir. Farkındalık, negatif ve pozitif düşünme, kendiyle konuşma, hedef belirleme, imgeleme ve düzelme gibi temel spor psikolojisi araçlarından en iyi şekilde yararlanılması için anlaşılması ve kullanılması gereken en önemli bir adımdır (Eiring ve Hathaway, 2010).

1.4. Farkındalığın Aksiyomları (A conceptual model: the 3 axioms of mindfulness)

Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman’a (2006) göre farkındalık, kişinin bir amaç dahilinde, neler olup bittiğine dair peşin hükümsüz ve anbean deneyimlere katıldığı bir bilinç halidir. Ayrıca Shapiro ve arkadaşları (2006) farkındalığı, önerme olarak adlandırdıkları üç bileşenden oluşan bir kavram olarak yeniden işleyip kavramsallaştırmışlardır. Bu aksiyomlar niyet, dikkat ve tutumdan oluşmaktadır. Farkındalığın temel bileşenlerinin bu üç aksiyomdan oluştuğunu ileri sürmüşlerdir.



Şekil 1.1 Farkındalığın Aksiyomları

- *Niyet (Intention)*. Bu durum kişinin hedefiyle ve neden farkındalık eğitimiyle uğraşmaya karar verdiğiyle ilgilidir.
- *Dikkat (Attention)*. Farkında olmanın ikinci temel bileşeni dikkattir. Bu durum bireyin anbean, deneyimlerini ortaya çıktıkça gözlemlemesini içerir. Farkındalık uygulaması bağlamında bireyin an'ı, iç ve dış deneyimlerine dikkat ederek gözleme durumudur. Birey, burada durumu yorumlamaz ve bu yüzden gelecekteki sonuçları düşünmeyerek, sadece ne olup bittiğinin farkına varmaya çalışmaktadır (Jones-Smith, 2012; Shapiro vd., 2006).
- *Tutum (Attitude)*. Bu kavram kişinin deneyimlere anbean hangi yolla katıldığını ifade eder yani Shapiro ve arkadaşları (2006), dikkatin soğuk veya kritik ya da dostça veya merhametli bir nitelik olabileceğini ve ortaya çıkan şeyin kabulünü temsil edebileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu aksiyom, dikkati çeken tutumun esas olduğunu ileri sürmektedir.

Bu aksiyomların hiç biri farklı bir süreç değildir. Niyet, dikkat ve tutum kişinin farkındalık durumuna eriştiği anda eş zamanlı ortaya çıkar.

1.5. Farkındalığın Kuramsal Temeli

1.5.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR)

Dr. Jon Kabat-Zinn “Farkındalık Temelli Stres Azaltma” yöntemini Worcester’da bulunan Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi’nde geliştirmiştir Farkındalık temelli stres azaltma, genellikle her biri iki buçuk veya üç saatlik seanslardan oluşan ve 8 haftalık bir program ile öğretilir (Lehrhaupt ve Meibert, 2017). Farkındalık temelli stres azaltma, ağrılı, kronik veya hayatı tehdit eden hastalıklar sonucu hastanelere gelen insanlar için standart tıbbi tedavilere ek olarak ortaya çıkmıştır (Mace, 2008). Farkındalık temelli stres azaltma, katılımcılara stres azaltma ve daha iyi bir sağlık için zihin-beden tıbbı bağlamında farkındalık meditasyonu uygulamalarını öğreten psiko-eğitimsel bir yaklaşımdır (Brantley, 2005). Bu

yaklaşım, katılımcılara daha fazla bilgi sahibi olmayı, düşüncelere, duygulara ve duyulara farklı şekilde yaklaşmayı öğretmek için tasarlanmıştır. Farkındalık temelli stres azaltma katılımcılara, farkındalık alanlarına anbean giren tüm uyaranları yargılamayan ama anlayışlı gözlem geliştirmeleri konusunda yardımcı olmayı kapsamaktadır (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005).

Stres, beden ve zihin üzerinde yerleşmiş isteklerin bir cevabıdır. Farkındalık temelli stres azaltma yaklaşımı aslında herhangi bir özel zihin veya beden durumu geliştirmekle ilgili olmayıp, her an uyanık olmak ve neler olup bittiğinin, mevcut olanın mümkün olduğunca tamamen farkında olunması ile ilgilidir (Moyers, Flowers ve Grubin, 1993). Farkındalık temelli stres azaltma, bireylerin yaşam kalitelerini artırmak için kendi kaynaklarını kullanarak stresle baş etmeyi öğrenmek isteyen insanlar için uygundur. Farkındalık temelli stres azaltma eğitiminde katılımcılar, farkındalık uygulamalarının kendi durumları için daha geniş bir bağlam oluşturarak semptomlarını hafifletmeye nasıl yardımcı olabileceğini öğrenirler. Durumun kendisine odaklanmaktan çok, duygusal, entelektüel ve davranışsal düzeylerde durumları olan ilişkiyi gözlemlemeyi öğrenmektedirler (Lehrhaupt ve Meibert, 2017).

Farkındalık temelli stres azaltma modeli, psikolojik olduğu kadar fiziksel durumlara da odaklanmasıyla, klinik ortamlarda meditasyon uygulamalarının rolüne genişletilmiş bir boyut sunar çünkü farkındalık temelli stres azaltma yaklaşımı, “stres” ve “stres azaltmayı” açıkça vurgular, sadece psikolojik koşullarda değil, hastalık dahil olmak üzere fiziksel olanlarda da ilgilenen bireyler için meditasyon uygulamasına kapı açmaktadır (McCown, Reibel ve Micozzi, 2010).

Farkındalık temelli stres azaltma programında öğretilen temel uygulamalar formal meditasyon uygulaması içerisinde yer alan oturma meditasyonunu (sitting meditation) ve Hatha yoga’yı içermektedir. Bu program aynı zamanda bireylerin uzandığı ve bedenlerinin her yerindeki duyuları gözlemlemeyi içeren beden taraması meditasyonu, yürüme meditasyonu ve farkındalıkla yemek yeme egzersizi de dahil olmak üzere gündelik yaşamdaki farkındalık uygulamalarını da kapsamaktadır (Mace, 2008; McCown, Reibel ve Micozzi, 2010; Surrey, 2005).

1.5.2. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)

Farkındalık temelli bilişsel terapi, farkında hareket becerilerinin yanı sıra Doğu’daki farkındalık meditasyonlarının bilişsel davranışçı terapi bileşenleriyle entegrasyonuna dayanır. Bu meditasyonlar transandantal meditasyon, görselleştirme ve konsantrasyon gibi birçok farklı türde ve birçok farklı isimde yer alır. Farkındalık temelli bilişsel terapi, şu anda neler

olup bittiğini anlatabilmek için eski meditatif uygulamaları kullanan gerçekçi, pragmatik ve kapsamlı bir formdur. Farkındalık temelli bilişsel terapi sadece fiziksel ya da zihinsel bir çalışma değil ayrıca beden ve zihni bağlayan bir çalışmadır (Collard, 2013).

Farkındalık temelli bilişsel terapinin geliştirdiği temel beceri, zihinsel dışlıları bilinçli olarak değiştirmektir. Bu da işe yaramayan düşünceleri işe yarar düşüncelere dönüştürmeye çalışmaktan çok sürekli olumsuz düşüncelere ve bunların nasıl değiştirileceğine odaklanmanın, bu olumsuz düşünceleri daha çok öne çıkarıp belirginleştirebileceği ve onları geçirmekten ziyade derinleştireceği şeklindeki anlayışı desteklemektedir (Collard, 2013).

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi üç dakikalık nefes alma egzersizini içermektedir. İlk olarak bireylerin mevcut deneyimlerine (düşüncelerine, duygusal durumlarına, bedensel duyularına) bir dakika boyunca odaklanmaları öğretilir. Egzersizin ikinci dakikası boyunca kişinin tüm dikkati nefes almaya yönlendirilir. Üçüncü dakikada kişi farkındalığı kabul ederek ve dikkatini yargılanmadan bedensel duyulara ve duruşa yönlendirir (Gallucci, 2014).

Farkındalık temelli bilişsel terapi, daha geleneksel bilişsel terapi kavramsallaşmalarından bir kaçıştır çünkü değerlendirilmek, itiraz edilmek ve değiştirilmek yerine düşüncelere izin verilir. Bilişsel terapi düşünceler de dahil olmak üzere tüm deneyimlerin kabulü ve önyargısız farkındalığın işlenmesinde farkındalık uygulamalarının çalışması anlamına gelmektedir. Bu terapi modeli hastaların olumsuz düşünceleri ve duygularının merkezinin kaydırılmasına veya onlardan uzaklaşmalarına yardımcı olur (McCown, Reibel ve Micozzi, 2010).

Farkındalık temelli bilişsel terapi, yapı ve içerik bakımından farkındalık temelli stres azaltma modeliyle oldukça benzerdir. Farkındalık temelli stres azaltmayla karşılaştırıldığında, farkındalık temelli bilişsel terapi eğitimi farkındalık içinde bedensel harekete çok daha az önem vermiştir ve üç dakikalık bir “nefes alanı” oluşturmuştur (Mace, 2008).

1.5.3. Diyalektik Davranış Terapisi (DBT)

Diyalektik davranış terapisindeki birçok beceri, Zen geleneğinden ve Thich Nhat Hanh’ın (1976) uygulamalarından ortaya çıkmıştır. Diyalektik davranış terapisti, kendilerini başarılı olarak görmeyen bireylere daha başarılı bir hayat yaşamalarında yardımcı olmaktadır (akt. Surrey, 2005).

Linehan (1993) diyalektik davranış terapisini asıl olarak olarak sınır kişilik bozukluğunun belirtilerini taşıyan kronik, intihara meyilli hastalarını tedavi etmek için geliştirmiştir. Diyalektik davranış terapisti, bilişsel davranışçı terapi gelenek ve stratejilerinden, doğu ve batı düşünce geleneklerine doğru olan değişim stratejilerini

sentezlemektedir (McCown, Reibel ve Micozzi, 2010). Diyalektik davranış terapisi aynı zamanda depresyon, bipolar bozukluk ve kaygı da dahil olmak üzere çeşitli sorunlarla mücadele eden kişilere yardım etmek için kullanılmaktadır (Mckay ve Wood, 2011). Diyalektik davranış terapisi meditasyon temelli terapi olarak değil, farkındalık temelli bir terapi olarak geliştirilmiştir (Mace, 2008).

Bu terapi modeli, problemleri düşünce ve davranışları değiştirmek için bilişsel davranışçı yaklaşımı kullanarak çalışır. Bununla birlikte, değişimin zorluğunu tanımak için tasarlanan kabul ve onaylama stratejilerini de vurgular (Matta, 2012).

1.5.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Kabul ve Kararlılık Terapisi, kabul (acceptance), bilişsel ayrışma (defusion), farkındalık (mindfulness) ve benzeri süreçleri temel almaktadır. Bu yaklaşımda, yeni davranış terapilerinin çoğunda olduğu gibi, “olumsuz”, “mantıksız” veya “psikotik” olsalar bile, psikolojik olaylara karşı açıklık ve kabullenici bir durumu içermektedir (Hayes, 2004).

Radikal davranışsal bir müdahale olarak kabullenme ve kararlılık terapisi, pratiğinin çoğunda bilişsel terapiler yerine psikodinamik tedavileri andırır, çünkü bu terapi yöntemi tanısal bozukluklara özgü yöntemler kullanmaktan ziyade terapi yaklaşımını bireye kişisel formülasyon düzeyinde kullanır (Mace, 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisi de, farkındalık temelli bilişsel terapi ve diyalektik davranışçı terapi gibi “üçüncü dalga” terapiler olarak kabul edilir. Kabul ve Kararlılık Terapisi psikolojik esneklik işlevlerini altı ana başlık altında toplar. Bunlar, “kabullenme”, “bilişsel ayrışma (cognitive defusion)”, “bağlam olarak kendilik (self as context)”, “şimdiki anla temasa geçme (being present)”, “değerler (values)” ve “kararlı eylem (committed action)”dır (Hayes, 2004; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006; Köroğlu, 2011).

- *Kabullenme.* İstenilmeyen duyguları ve durumları bastırmak veya bunları uzaklaştırmaya çalışmaktan ziyade bunlar için bir yer açmak anlamına gelir. Bu tarz istenilmeyen duygulara yer açıldığında bu duyguların bireyleri daha az huzursuz ettiği ve daha çabuk ortadan kalktığı görülür.
- *Bilişsel ayrışma (cognitive defusion).* Bireyin düşünceleriyle farklı bir yolla temasa geçmesi anlamına taşır. Bunun sonucunda bu düşünceler birey üzerinde daha az tesir eder. Acı veren ve istenilmeyen düşüncelerden ayrışma öğrenildiğinde, bu düşünceler birey için korkutucu, tedirginlik verici, üzücü ve çöküntüye uğraticı düşünceler olmaktan uzaklaşır ve bireyin üzerinde bir etkisi olan düşünceler olmaktan çıkar.

- *Bağlam olarak kendilik (self as context)*: Ben-sen, burada-orada ve şimdi-sonra gibi ilişkisel çatılar “şimdi burada” perspektifine sahiptir. “Şimdi burada” perspektifi başkalarının rahatlıkla anlayabileceği olaylar sonucunda meydana getirilmiştir. Bu görüş kabul ve kararlılık terapisinin temelinde olan İlişkisel Çerçeve Kuramı’na göre oluşmuştur. “Şimdi burada” doğrudan yaşanan olaylardan elde edilen bir perspektiftir. Bunun sonucunda böyle bir şeyi yaşayan birey için bu durumun sınırları bilinçli olarak belirlenemez, zaten “şimdi burada” bakış açısı ile olaylarla temasa geçme durumu bilinçliliktir. Ayrışma ve farkındalık egzersizleri sayesinde insanlarda var olan benliğin aşkınlık duyumuna ulaşılabilir. Bağlam olarak kendilik kabullenmeyi savunur ve kabul ve kararlılık terapisine göre bir bağlam olarak benliğin nitel tarafları aracısız olarak yaşantılamayı hedefler. Bunlar arasında farkındalık egzersizleri, deneyimsel süreçler, mecazlar vardır.
- *Şimdiki anla temasa geçme (being present)*. Şu ana odaklanmak, şu an ile yaşananlarla derin bir ilişki kurmaktır. Şu an geçmiş ve gelecek arasında bir bağ kurar. Yargılama, kötü bir zihin durumu ve kişi için bir engeldir.
- *Değerler (values)*. Bireyin yaşamının daha anlamlı olabilmesi ile ilgilidir. Bunun için birey değer yargılarını açığa kavuşturmalı ve değer yargılarıyla bağlantılı olmalıdır. Değer yargıları, bireyin kalbinde yer alan, önemli olan şeylerin bir yansımasını taşır. Kabul ve kararlılık terapisi, bireyin daha dolu ve bir amaca sahip bir hayat sürmesine yardımcı olmaya çalışır. Bireylerin hayatları süresince sahip oldukları sonuçların, bireylerin kendi eylemlerinden kaynaklı olduğu inancını savunur. Bireyler kabullenme, kaçınma, birleşme ve ayrılmayı tercih edebilirler. Bunun yanında zihinlerinde ve yaşadıkları anda da olabilirler.
- *Kararlı eylem (committed action)*. Birey eyleme geçtiği zaman anlamlı bir hayat sürebilir. Eyleme geçmek, bireyin değer yargılarının yardımcı olduğu ve güdülendiği, aktif bir takım eylemlere geçme yoluyla ve ancak, başarısızlıklar karşısında bireyin tekrar girişmesiyle gerçekleşen bir durumdur. Bu bağlamda kabul ve kararlılık terapisi daha çok geleneksel davranış terapisi gibi görünmektedir. Birinci ve ikinci dalga davranışçı terapistlerde de kullanılan, beceri edinimi, psiko-eğitim, sorun çözme, hedef belirleme gibi yöntemler uygulanan diğer yöntemlerdir.

Kabul ve kararlılık terapisinin temel amacı, bireyleri olması gerektiğini düşündükleri yön yerine, şuanda hissettikleri ve düşündüklerini hissetme ve düşünme konusunda desteklemek ve onların tüm geçmişleriyle ve otomatik tepkileriyle birlikte değerli buldukları bir yöne doğru hareket etmelerine yardımcı olmayı içerir (Hayes, 2004).

1.5.5. Farkındalık Temelli Spor Performansının Geliştirilmesi (MSPE)

Farkındalık temelli spor performansının geliştirilmesi, Kabat-Zinn'in farkındalık temelli stres azatma programından sonra (oturma meditasyonu, yürüme meditasyonu ve beden taraması), sporun uygulanmasıyla ilgili oturumlara yönlendirilmiş tartışmaların eklenmesiyle geliştirilmiştir (Baltzell, 2016).

Farkındalık temelli spor performansının geliştirilmesi üzerine yürütülen araştırmalar, okçular açısından farkındalıklarında artış ve durum akışını da içeren performans bağlantılı faydalar sağlarken, golfçüler somatik (bedensel) anksiyete ve düşünce bozukluğunda azalmayla ve sporla ilgili özgüvende, iyimserlikte ve farkındalıkta bir artışla karşılaşmışlardır (Kaufman, Glass ve Arnkoff, 2009).

1.6. Psikolojik Beceri Eğitimi

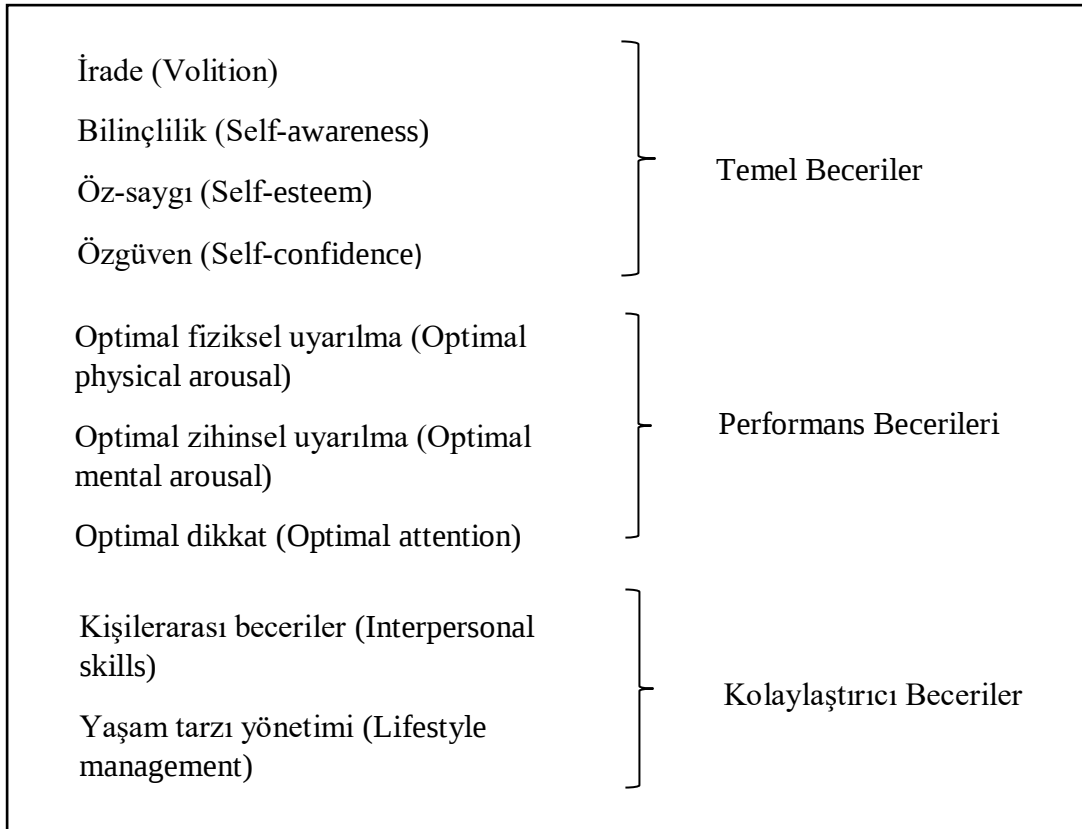
Psikolojik beceri eğitimi açısından temel olan şey, olumsuz duygulardaki ve bedensel durumlardaki azalmanın ve bununla ilişkili olarak olumlu kavrayış ve özgüven düzeylerindeki artışın, yine en uygun atletik performansla doğrudan ilişkili bir “ideal performans durumu” ile bağlantılı olduğu şeklindeki uzun zamandır süregelen varsayımdır (Hardy, Jones ve Gould, 1996). Psikolojik beceri eğitimi iç durumun kontrolünü kendi ana önermesi olarak kullanır. Ne zamanki sporcular zor ve istenmeyen düşüncelere, duygulara ve hislere kapılırsa, onlara ideal durumu ve en iyi performansı yakalamaları için bu faktörleri kontrol etmeleri öğretilir (De Petrillo, 2015).

Psikolojik beceri eğitimi, bir eğitim programı dahilinde psikolojiyi uygulamaya geçirmeyi ve sporu da eklemeyi içeren zihinsel koçluk ya da zihinsel beceri eğitimi olarak da bilinir. Psikolojik beceri eğitimi programları bir ya da iki beceriye odaklanabilir ya da daha kapsamlı bir eğitim programında birkaç beceriyi birleştirebilir. İster sadece bir beceri isterse daha çok kapsamlı program içersin, psikolojik beceri eğitimi genellikle üç aşamayı kapsamaktadır: a) Eğitim (hedef belirleyerek anlamının ve farkındalığın artması), b) Edinim (öğrenme, pratik ve zamanla becerilerin işlenmesi) ve c) pratik- performans (gerçek aktivitede becerilerin kullanılması). Psikolojik beceri eğitiminde temel hedef, davranışların, duyguların ve düşüncelerin etkili bir şekilde gözlemini ve düzenlenmesini içeren otokontroldür (Gill, Williams ve Reifsteck, 2017).

Psikolojik beceriler sporda sık sık otomatik olarak kullanılır. Psikolojik beceriler, spor mükemmeliğini hedefleyen sporcular tarafından kullanılan ve uygulandığında onlara yardımcı olabilen öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlanabilir (Kremer ve Moran, 2008). Bunun

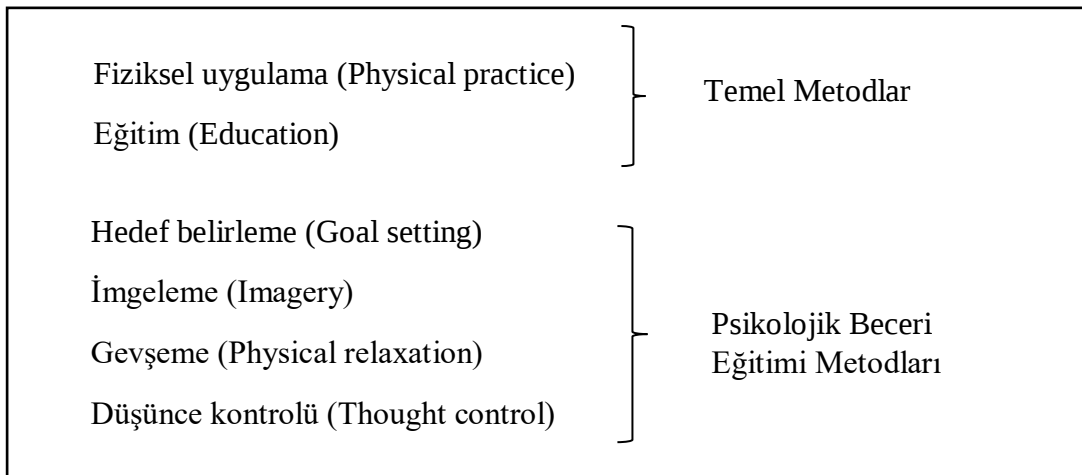
anlamı, motivasyonu artırmak, endişeyi düzenlemek ve özgüveninizi geliştirmek için spor ortamında psikolojik becerilerin kullanılabileceğidir (Thatcher, Day ve Rahman, 2011).

Psikolojik beceri eğitimi için psikolojik beceriler ve yöntemleri arasında ayırım yapılmaktadır. Psikolojik beceriler temel beceriler (foundation skills), performans becerileri (performance skills) ve kolaylaştırıcı beceriler (facilitative skills) olmak üzere üçe ayrılır. Şekil 1.2’de psikolojik beceriler gösterilmiştir (Vealey, 1988).



Şekil 1.2 Psikolojik Beceriler

Şekil 1.3 psikolojik becerileri geliştirmek ve artırmak için kullanılabilecek yöntemleri içermektedir (Vealey, 1988).



Şekil 1.3 Metod

Psikolojik beceri eğitiminin önemli bir yapısı sporcuların teme olarak zihinsel açıdan sağlıklı olmalarıdır, ancak sporcuların müsabakaların çeşitli talepleriyle başa çıkabilmek için bilişsel becerileri ve stratejileri öğrenmeleri gerekebilir (Harris ve Harris, 1984). Psikolojik beceri eğitimi ve başlıca teknikler günümüzde performansı artırmak için imgelemeyi, hedef belirlemeyi, bilişsel teknikleri, dikkati / konsantrasyonu ve güveni kullanmaktadır (Andersen, 2000).

1.6.1. Zihinsel İmgelem (Mental Imagery)

Zihinsel imgelem, beş duyudan mümkün olduğunca fazlasını dahil etmeye çalışırken, bireyin kendi bedeninden eğitim veya yarışmada performans göstermeyi hayal ettiği bir süreçtir. Zihinsel imgelem sporcuların yarışmalara hazırlanmasına yardımcı olmak için önemli bir psikolojik araç olarak düşünülür. İmgelem bireyin pozitif düşünceleri planlama ve geliştirmesine yardımcı olabilmektedir. Birey kendiyle konuşmayı geliştirmek için pozitif imgelem uyguladığında, yarışmanın kritik anlarında olmasını istediği şey için aklında bir şablon yaratır. Yarışma sırasında duygusal olarak zorlu anlara yardımcı yanıtlar kullanabilir (Smith ve Kays, 2010).

İmgelem sporda etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Vealey ve Greenleaf (2010: 268) imgelemi “beyinde bir kişinin duyularını kullanarak yaratma ya da yeniden yaratma” olarak tanımlarlar. Sporcular, şifa, acı ile başa çıkma ve stresi azaltmak için imgelemleri etkili bir şekilde kullanırlar (Andrews, Harrelson ve Wilk, 2012).

Rekabetçi performansı arttırmak için zihinsel imgelerin kullanılması bazı stratejileri içermektedir. Bu stratejilerden ilki, müsabakalardan önce ve yarışmalar sırasında duygu kontrolü için imgelerin kullanımı, ikincisi, bir yetenek sergilemeden hemen önce zihinsel prova yapma ve üçüncüsü ise, çeldiricileri (dikkat dağıtan uyarıcılar) duymazdan gelmelerine yardımcı olmak için imgelerin kullanımıdır (Martin, 2011; Zinsser, Bunker ve Williams, 2006).

1.6.2. Hedef Belirleme (Goal Setting)

Hedef belirleme, sporlarda performansın iyileştirilmesi ve yaralanmaların rehabilitasyonu için önemli bir psikolojik beceri olarak ele alınmıştır (Heil, 1993). Hedef belirleme, harekete geçmek için motivasyon sağlamaya yardımcı olur (O'Connor, Heil, Harmer ve Zimmerman, 2005). Sporcuların belirgin hedefler seçmelerine yardımcı olmak önemlidir, bu sayede onlar da süreci gözlemleyebilir ve müdahale süresince kontrol duygusunu sürdürmeye devam ederler (Gould, 2010). Hedef belirleme, endişeyi kontrol

etmek ve daha fazlasını başarmak için kullanılabilir. Hedefler kısa veya uzun vadeli olabilir. Kısa vadeli hedefler bireyin uzun vadeli hedeflere ilerlemesine yardımcı olur (Hill, 1999).

Motor davranış alanındaki önemli araştırmalar, sistematik olarak hedef belirleyen kişilerin becerilerini daha hızlı geliştirdiğini ve bunları yapmayan bireylerden daha tutarlı bir şekilde hedefleri gerçekleştirdiğini gösterir. Hedefleri kavramsallaştırmada iki yol vardır. Bunlardan biri hedefler (targets), ikincisi ise yol haritalarıdır (roadmaps). Hedefler olası varış noktalarıdır, çünkü sporculara belirli bir odaklanma sağlarlar, nihai hedef sporcuların başarıya ulaşmasıdır ve bu yollar onu temsil eder. Sporcular hedef belirlerken hedeflerinin zorlu, ulaşılabilir, gerçekçi ve özel hedefler olmasını temel almalıdır (Wrisberg, 2007). Hedef belirleme, belirli, ölçülebilir ve zaman odaklı amaçların oluşturulmasını içerir. Gerçekçi olarak algılanan hedefler ise davranışları değiştirmede daha etkili olmaktadır (Williams, 2015).

Sporda önemli bir unsur olan rekabet, bir hedef belirleme biçimi olarak görülebilir. Bu tür hedef belirlemenin iki ayırt edici özelliği vardır. Bunlardan birincisi, hedefin, iş ortamlarında kişisel olmayan standartlardan ziyade, kişinin kendisinin ya da diğer kişilerin performansının olmasıdır. İkincisi ise, hedef, değişebilir olduğu için statik değil dinamiktir (Locke ve Latham, 1985).

İyi tanımlanmış bir hedef, sadece birlikte çalışmak için bir başlangıç noktası olmakla kalmaz, aynı zamanda psikolog ve sporcunun ortaklaşa bir şeyleri paylaşmasına ve sonuçta gelişen ittifaklarını güçlendirmesine yardımcı olur. Bilişsel süreç olarak hedef belirleme, diğer tüm performans geliştirme stratejilerine etkili bir köşe taşı olarak değerlendirilir (Meyers, Whelan ve Murphy, 1996).

1.6.3. Düşünce Kontrolü ve Kendiyle Konuşma (Thought Control and Self-talk)

Bu teknik, her sporcunun rekabetçi etkinliğine ilişkin olarak geliştirdiği inanç ve beklentilerin bir temsidir (Diana, Argenton ve Muzio, 2014). Kendiyle konuşma, yeni becerilerin ve özgüvenin gelişimi odaklıdır ve hatalı otomatik düşüncelerin düzeltilmesine olanak tanır (Muzio, Riva ve Argenton, 2012; akt. Diana, Argenton ve Muzio, 2014). Kendiyle konuşma kişinin kendi zihninde yer alan içsel diyalog ya da sestir (Cornelius, 2002). Kendiyle konuşmanın birçok öğrenme becerisini geliştirme, kötü alışkanlıkları düzeltme, performansa hazırlanma, dikkati odaklama, performans için en iyi ortamı yaratma ve güven inşa etme gibi işlevleri vardır ve bunlar sporcular tarafından da kullanılabilir (Williams ve Leffingwell, 2002). Başarılı sporcular daha az negatif düşünceye, daha çok görev odaklı düşünceye, daha fazla odaklanmaya ve daha çok pozitif beklentiye sahiptirler (Cornelius,

2002). Bu nedenle, genç sporcuların daha pozitif ve görev odaklı düşünmesine yardımcı olmak onların spor performansına faydalı olabilir ve ayrıca onların mücadele algılarını geliştirebilir.

Kendiyle konuşma, performansı fiziksel ve ölçülebilir düzeyde etkiler. Bireyin sahip olduğu her bir düşünce için karşılık gelen duygu ve ortaya çıkan fiziksel bir tepki vardır ve bu durum sporcunun performansının etkilenmesiyle sonuçlanır (Smith ve Kays, 2010). Bir sporcu olarak kendiyle negatif ya da pozitif konuşma önemlidir. Eğer bu konuşma negatif ise, ardından gelen düşünceler ya da duygular da negatif olur (korku, endişe, panik) ve birey bedeninde değişiklikler deneyimler (kas gerginliği, yüzeysel solunum ve hızlı kalp atışı). Böylece sporcu performansı düşer. Ancak, kendiyle konuşma pozitif olursa, sporcu pozitif duygular hisseder (rahatlama gibi), performansı artar ve bedeninde bu düşüncelerle uyumlu olumlu değişiklikler deneyimlemeye başlar (Smith ve Kays, 2010).

Beyin bir kas gibidir ve sadece bir kas gibi eğitilmeli ve düzenli çalıştırılmalıdır. Negatif düşünce ve kalıpları hazırlamak ve değiştirmek zor gibi görünse de, birey ihtiyaç duyduğunda dayanıklılık ve bu becerileri kullanma yeteneğini geliştirmek için bir nevi antrenman yapması gerekir (Smith ve Kays, 2010).

1.6.4. Gevşeme (Relaxation)

Sporcuların nasıl rahatlayacaklarını öğrenmeleri kariyerleri ve yaşamları boyunca fayda sağlayacaktır. Gevşeme eğitimi, sporcuların kaslarındaki gerginlik miktarını azaltmalarını, zihinlerini sakinleştirmelerini, kalp atış hızı ve tansiyon gibi otonomik tepkileri azaltmalarını içerir (Andrews, Harrelson ve Wilk, 2012; Brewer, 2009). İki tür gevşeme tekniği kullanılmaktadır. Bunlar kas-zihin (muscle-to-mind) ve zihin-kas (mind-to-muscle) teknikleridir. Kas-zihin tekniği nefes egzersizi ve dereceli gevşeme egzersizlerini içerir. Zihin-kas tekniğinde ise zihnin gevşemesi öğretilir. Meditasyon ve görselleştirme çalışmaları (visualization) bu tekniğe örnek olarak verilebilir. Her beceride olduğu gibi bu becerilerinde etkili olabilmesi için pratik yapmak önem taşımaktadır (Andrews, Harrelson ve Wilk, 2012).

Gevşeme teknikleri, bireyin hem kasları hem de zihnikaynaklı stresi serbest bırakmasına yardımcı olur. Gevşeme tekniği sonucunda birey daha zor ve acı verici görevleri üstlenmek yerine daha sakin ve daha güçlü hissetmeye başlamaktadır. Gevşeme tekniklerinin diğer becerilerde olduğu gibi etkili olabilmeleri için pratik yapılmasını gerektirmektedir (McKay ve Wood, 2011).

1.7. Stres

Stres, bir bireyin bir tehdit algıladığı ve buna artan uyarılma ve endişe deneyimini içeren bir dizi psikolojik ve fizyolojik değişiklik ile yanıt vermesi olarak tanımlanır (Jarvis, 1999). Diğer bir deyişle, stres, bireyin hayatta kalması için önemli durumlarda vücudun kendisini hazırlarken vücutta meydana gelen bir dizi psikolojik değişikliği içerir (Cawte, 2016). Stres, kişilerin kişisel mutluluğunun tükenmesi olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki ilişki olarak tanımlanmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Selye (1974) stresi, “bedenin herhangi bir talebe spesifik olmayan cevabı” şeklinde tanımlamıştır. Akut ve kronik olmak üzere iki çeşit stres tipi vardır. Akut stres, stresli yaşam olaylarıyla bağlantılıdır. Kronik stres ise aylar, yıllar gibi daha da uzun bir süreyi kapsar. Sporcuların yaşadığı artan stres seviyeleri alkol, madde kullanımı / kötüye kullanımı, düzensiz beslenme, riskli davranış veya diğer zararlı stres giderici faaliyetlere dönebilir (Bacon, 2012).

Stresin ortaya çıkması, stres tepkisini tetikleyen olayları, strese neden olan düşünceleri, stres sırasında bireyin vücudunda ve zihninde meydana gelen değişiklikleri, tipik davranışlar ve eylemleri içermektedir (Matta, 2012).

Elit sporculardan ilk talep edilenler örgüt (organization) ve rekabet (competition) unsurları olarak tanımlanmıştır (Hanton ve Fletcher, 2005; Lazarus ve Folkman, 1984). Örgütsel stres, kavramsal olarak “birey ile içinde çalıştığı kurumla doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili çevresel talepler gibi örgütsel stresörler arasındaki bir işlem” olarak tanımlanır (Fletcher, Hanton ve Mellalieu, 2006: 329). Rekabet stresi Hanton, Fletcher ve Coughlan (2005: 1130) tarafından “öncelikli ve doğrudan rekabetçi performansla ilişkili çevresel talepler” olarak tanımlanır. Spor performansı ile ilgili bu konular rekabet kaynaklı stres unsurları olarak kabul edilir.

Bir sporcunun stres yaratan öykülerinin değerlendirilmesi, yaşam olayları, günlük stres değişkenleri ve önceki stres öyküsü ile ilgili anahtar değişkenler hakkında önemli bilgiler sağlar (Andersen ve Williams, 1988). Hakem kararları, yarışmalar, antrenör ve takım arkadaşı etkileri, yönetim ve idari kararlar, sosyal destek, konaklama, seyahat, beslenme, eğitim, finansal ve zaman baskılar gibi ortaya çıkan stres hazırlık ve performans sorunlarını içerir (Fletcher ve Hanton, 2003).

Kortizol, stres zamanlarında adrenalin ile beraber böbrek üstü bezlerinden salgılanan bir hormondur. Küçük miktarlarda kortizol kişinin ağrıya karşı duyarlılığını azaltarak, belleğini geliştirerek ve kişide enerji patlaması yaratarak performansını artırmasına yardımcı olabilir. Ancak kronik stresin ve kandaki uzun süreli yüksek kortizol seviyelerinin, bozulan

düşünce, yüksek tansiyon ve yaralanmalarda daha yavaş iyileşme gibi vücut üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu kanıtlanmıştır (Smith ve Kays, 2010).

Sporcular için stresle baş etme yaygın olsa da bunun sık sık sporcunun performansı üzerinde büyük etkileri olabilir. Stresin negatif sonuçları farkındalıkla en düşük seviyeye indirilebilir (Mumford, 2015). Farkındalık, kişinin duygusal -dengesini artıran ve stres ile anksiyetesini düşüren şu an'da kalabilme yeteneğini arttıran bir teknik olarak kabul edilir. Buna ek olarak, bir grup ortamında yapılan farkındalık eğitimi gruba, birlikte daha iyi çalışma becerisi sağlayabilir (Baer, 2003: 127; Longshore ve Sachs, 2015).

Performansı sürdürme aşaması sırasında ortaya çıkan, oyun hataları, kötü şans, bir görevli tarafından kötü bir uyarı veya bir rakibin sıra dışı performansı genel stres kaynakları arasında yer alır (Anshel ve Wells, 2000). Klinik depresyon, maddenin kötüye kullanımı, kumar veya yeme bozuklukları gibi kişiler arası konular genellikle sporcunun kişisel yaşamından performansına geçer. Boşanma, sevilen birinin ölümü, cinsel kimlik, kardeş rekabeti veya zayıf ebeveyn ilişkisi gibi kişilerarası krizlerden kaynaklanan olumsuz duygular sağlığa zarar vererek performansı etkileyen stres yaratabilir (Davis, Sime ve Robertson, 2007).

Sporcuların en yüksek performansa ulaşması için gerekli olan enerjiyi veya uyarmayı sağlamak için bir miktar stres gereklidir. Kendinin farkında olan kişiler olarak sporcular hem fiziksel hem de zihinsel olarak olumsuz yönde strese tepki verme veya yüksek düzeyde performans gösterme yeteneklerini geliştirmek için strese uygun tepkiyi gösterme seçeneğine sahiptirler. Stresli bir duruma pozitif bir şekilde tepki göstermek için oyuncular onlara iletilen talepler ve algıladıkları cevap verme yetenekleri arasındaki dengeyi kurmalıdırlar. Sporcular, neyi kontrol edip neyi edemeyeceklerini ya da çevrede meydana gelen olaylara nasıl tepki vereceklerini öğrenmelidirler. Ayrıca sporcular, performansı en üst düzeye çıkarmak için zihinsel ve fiziksel entegrasyonun gerekli olduğunu da anlamalıdırlar. Fakat fiziksel beceriler gibi zihinsel becerilerin de gelişmesi için zamana ve pratiğe ihtiyaç vardır (Spooner, 2013).

1.8. Genel Adaptasyon Sendromu

Selye (1976: 64) stresi, “biyolojik sistemdeki tüm özel olmayan değişikliklerden oluşan bir durum” olarak açıklar. Genel adaptasyon sendromu olarak adlandırılan bu tepki modeli üç aşamada ilerler.

1. Vücudun savunma mekanizmalarının stres yükleyicinin etkisine karşı harekete geçtiği alarm reaksiyonudur.

2. Alarm reaksiyonunu başlatan etken, organizmanın ölümüne neden olacak kadar şiddetli değilse, direnç oluşur. Organizma alarm reaksiyon aşamasından kurtulursa, direnç aşamasına girer, burada sayısız hormonal ve kimyasal değişiklikler, hassas bir biyokimyasal ve sıvı dengesinin gerekli durumunu korumak veya yeniden elde etmek için aktive edilir. Bir süre boyunca, vücut aslında stres yükleyicinin zararlı etkilerine uyum sağlar. Stres yükleyicinin zararlı etkilerini yeterince dengeleyen kuvvetleri harekete geçirebilir. Ancak bir süre sonra adaptasyon yeteneği kaybolursa, organizma genel adaptasyon sendromunun üçüncü aşamasına girebilir.

3. Bu aşama tükenmişliktir. Bu aşama, talebin vücut üzerindeki gücünün sürdürüldüğü ve kayda değer bir süre boyunca uygulandığı zaman başlamaktadır. Vücudun, bu üç evre sendromuna uyum sağlama yeteneği sınırsız değildir. Adaptasyon kapasitesi sonunda tükenir. Stres şiddetli seviyelerde devam ederse, çok ciddi organ hasarları ve hatta ölümler olabilir. Ancak tükenme aşaması makul olarak kısa ömürlüyse ve stres yükleyiciler dinlenme sırasında çıkarılırsa, önceki direnç düzeylerinin büyük bir kısmı geri yüklenebilir (Pargman, 2006).

1.9. Stres ve Performans

Genellikle insanlar orta seviye stres koşulları altında en iyi performansı gösterirler. Bu bireylerin en düşük performans gösterdikleri iki uçta yer alan yüksek ve düşük stres düzeylerinin orta noktasındadır. Bunun nedeni, daha zor bir görev veya uyarılma seviyesinde bir artışla otonom sinir sisteminin hareketini içeren çeşitli teşvikler biçiminde bir öğrenme durumuna stresin girmesidir. Uyarılma, etkinin derecesine veya duygu yoğunluğuna karşılık gelir. Anksiyetede olduğu gibi, performans, uyarılma seviyesi optimuma kadar arttıkça artar ve ardından azalmaya başlar. Performans, uyarılma seviyesi arttıkça iyileşir, çünkü birey daha uyanık olur ve olaylara daha hızlı ve daha doğru yanıt verebilir. Bu nedenle, hafif stres, performansta bir gelişmeye yol açar. Öte yandan şiddetli stres, her zaman performansta bir bozulmaya neden olur. Ayrıca aşırı derecede panik yapar, öğrenmede bir bozulma ve performansta bir gerileme oluşur (Davies ve Armstrong, 1995).

1.10. Stresle Başa Çıkma

Baş çıkma, bir durumun algılanan taleplerini yönetmede, düşünce ve davranışlardaki değişiklik olarak açıklanabilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Cohen ve Lazarus (1979) başa çıkmayı “çevresel ve içsel talepleri ve onların aralarındaki çelişkileri ya da bir kişinin kaynaklarını aşan çelişkileri yöneten (üstesinden gel, hoşgör, azalt, minimuma indir), gerek eylem içeren ve gerekse ruhsal çabalar” olarak tanımlar. İnsanların iki farklı başa çıkma yöntemi vardır. Bunların ilki, stres yükleyiciyi yöneterek problem odaklı başa çıkmadır, yani

sporcu üzerindeki taleplerin azaltılmasıdır. İkincisi ise, duygu odaklı başa çıkma, yani stresle çalışmak için ek becerilerin edinilmesini gerektiren stres yükleyiciyle ilgili duyguların yönetilmesidir (Cohen ve Lazarus, 1979). Başa çıkma kaynakları, baş etme davranışı, sosyal destek ve psikolojik becerilerini içerir ve stresin etkilerini hafifleteceğine ve dolayısıyla zarar görme riskini azaltacağına inanılmaktadır; bu kaynaklar hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma için kullanılabilirler (Bacon ve Anderson, 2007; Bacon, 2012).

Stresle başa çıkmada bireysel farklılıklar vardır. Strese karşı bireyin genetik savunmasızlığı, olaylara yönelik algıları ve kişilik faktörleri, stresi deneyimlemedeki farklılıklara katkıda bulmaktadır. Stres, bir kişi ve çevresel olaylar arasında son derece bireysel bir etkileşim yoluyla gerçekleşir (Matta, 2012).

“Stres, bireyin hem vücudunda hem de zihninde gerçekleşen bir reaksiyondur. Stres yaşadığınıza dair ilk ipucu genellikle vücudunuzda bir değişikliğin olmasıdır” (Matta, 2012: 11). Nefes alma, bireyin duygusal seviyesinin önemli bir ölçütüdür ve duyguları düzenleme için yöntem sağlar. Bu rahatlama ve nefes alış veriş eşanlımlıdır ve birey doğru şekilde nefes alırsa endişeli olması oldukça zorlaşır. Derin ve yavaş nefes alma, rahatlama durumuna ulaşmak için bir uyarıcı sağlar ve hem zihin hem de bedenin çekim etkisine sahipmiş gibi görünür. Bununla beraber, uygun nefes alma, bir sporcunun dinlenirken ve antrenman yaparken zamanlama ve ritim duygusunu artırır. Performans sırasında gerçekleşen eylem nedeniyle, sporcuların nefes alma sürecini kısaltması muhtemeldir. Stres zamanlarında uygun nefes alma, daha uzun ve daha genişletilmiş nefes alma ile sağlanır (Spooner, 2013).

Folkman ve Lazarus (1980), başa çıkma biçimlerini problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak ele almaktadır. Genel olarak, duygu-odaklı başa çıkma biçimleri, zararlı, tehdit edici ya da zorlayıcı çevresel koşulları değiştirmek için hiçbir şey yapılamayacağı yönünde bir değerlendirme yapıldığında ortaya çıkmaktadır. Problem-odaklı başa çıkma biçimleri, bu tür koşulların değişime uygun olarak değerlendirildiği zaman daha muhtemeldir (akt. Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkma stratejileri, problem çözme için kullanılan stratejilere benzer. Bu nedenle, problem odaklı çabalar genellikle problemin tanımlanması, alternatif çözümler üretilmesi, alternatiflerin faydaları açısından ağırlıklandırılması, aralarında seçim yapılması ve harekete geçmesi basamaklarından oluşur (Lazarus ve Folkman, 1984).

1.11. İlgili Araştırmalar

Aherne, Moran ve Lonsdale (2011), üniversitenin farklı spor branşlarında yer alan sporculara (rugby, tenis, çim hokeyi, engelli koşu, çekiç atma) farkındalık eğitimi uygulayarak

optimal performans ve duygu durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada deney grubuna 6, kontrol grubuna 7 sporcu katılmıştır. Kontrol grubunda yer alan deneklere uygulama yapılmamıştır. Deney grubunda yer alan deneklere uygulanan farkındalık eğitiminin, sporcuların açık hedef belirlemeleri ve duygularını kontrol etmeleri üzerinde pozitif yönde etkili olduğu görülmüştür.

Baltzell, Caraballo, Chipman ve Hayden (2014), birinci lig kadın futbol takımının, 6 hafta süren 12 seanslık bir farkındalık meditasyon eğitimi (mindfulness meditation training for sport) sürecini nasıl deneyimlediklerini araştırmışlardır. Programa katılanlardan yedi kişi program sonrasındaki görüşme için gönüllü olmuştur. Farkındalık meditasyonu eğitimi sonrasında hem sahada hem de saha dışında katılımcılar duyguları ile farklı bir ilişkiyi kabul etme ve deneyimleme becerilerinin geliştiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca programın, kendileri ve takım için uyumu artırıcı bir ortama katkı yapmanın önemini kavramalarına yardımcı olduğunu da belirtmişlerdir.

Bernier, Thienot, Codron ve Fournier (2009), farkındalık temelli kabullenme terapisi ve farkındalık temelli bilişsel terapiyi, psikolojik beceri eğitimi programına dahil ederek genç elit golfçülerin performansları üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada deney ve kontrol grubu oluşturularak; deney grubunda 7, kontrol grubunda ise 6 denek katılmıştır. Kontrol grubundaki deneklere sadece psikolojik beceri eğitimi programı uygulanmıştır. Dört hafta süren program sonucunda deney grubundaki sporcuların kendi kendine zihinsel becerilerini geliştirdiği bulunmuştur. Görüşmeler sonucunda ise kendilik algılarında yükselme olduğu tespit edilmiş ve deney grubundaki sporcuların ulusal sıralamalarının yükseldiği, kontrol grubunda ise sadece iki sporcunun yükselme olduğu görülmüştür.

De Petrillo, Kaufman, Glass ve Arnkoff (2009), dört hafta boyunca farkındalık temelli spor performansı geliştirmenin (Mindful Sport Performance Enhancement) etkisini belirlemek amacıyla uzun mesafe koşucuları üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlar kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunun farkındalık seviyesinde artış, kaygılarında azalma olduğu bulunmuştur.

John, Verma ve Khanna (2011), erkek elit atıcılar üzerinde farkındalık meditasyonu terapisinin rekabet öncesi anksiyete ile ilişkisini incelemişlerdir. Deney grubunu 48, kontrol grubunu 48 olmak üzere toplam 96 sporcu oluşturmaktadır. Deney grubuna, 4 hafta boyunca haftada 6 gün, günlük 20 dakika beden taraması, nefese odaklanma ve yoga egzersizleri uygulanmıştır. Stresin fizyolojik göstergesi olarak tükürük kortizolü aracılığıyla rekabet öncesi anksiyete ölçülmüştür. Deney grubuna uygulanan farkındalık meditasyonu terapisi

sonucunda tükürük kortizolünde anlamlı bir azalma olduğu bulunmuştur. Kontrol grubunun tükürük kortizolünde ise anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Performans açısından incelendiğinde ise deney grubunun atış performansında artış olduğu bulunmuştur.

Kaufman, Glass ve Arnkoff (2009), 11 rekreasyonel okçu ve 21 golfçü ile yaptıkları çalışmalarında farkındalık temelli spor performansının optimal performans ve psikolojik özellikler üzerine etkisini incelemişlerdir. Dört hafta boyunca uygulanan çalışmada farkındalıklı spor performansının geliştirilmesi, farkındalık egzersizleri ve spor performansına odaklanılmıştır. Çalışmanın sonucunda okçuların somatik kaygılarında azalma, farkındalıklarında artma, ruhsal iyimserlikte artma, düşünce karışıklığında azalma golfçülerde ise örgütlenme ve tanımlamada artma olduğu bulunmuştur. Optimal performans ve farkındalık seviyeleri arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür.

Kee ve Wang (2007), üniversitenin farklı spor branşlarında olan sporcular üzerinde farkındalık, optimal performans ve zihinsel beceri kazanma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmaya, 92 bireysel spor branşından (dövüş sanatı, taekwondo, ten-pin bowling, okçuluk), 90 takım sporu branşından (futbol, rugby, kürek) sporcular katılmıştır. Çalışmanın sonucunda zihinsel beceri edinme, optimal performans ve farkındalık arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Moen, Federici ve Abrahamsen (2015), Norveçte bulunan yedi farklı liseden farklı spor branşlarında yer alan 483 elit sporcu üzerinde çalışma yapmışlardır. Farkındalığın, stres, algılanan okul performansı, spor performansı ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda farkındalık ve stres arasında negatif yönde, farkındalık ve spor başarısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Schwanhauser (2009), trampolen dalgıç (springboard diver) Steve üzerinde dokuz seans bireysel olarak farkındalıklı kabul ve kararlılık yaklaşımını (mindfulness acceptance-commitment) uygulamıştır. Çalışmanın sonucunda ön test-son test arasındaki farka bakıldığında farkındalık, farkında dikkat, deneyimleri kabul (experiential acceptance), akış ve dalış performansında artış olduğu görülmüştür.

Terzioğlu ve Çakır (2017) farkındalık temelli hazırlanan beceri geliştirme programının elit okçuların mental becerileri ve farkındalık seviyeleri üzerindeki etkililiğini incelemişlerdir. Çalışmaya Rio 2016 hazırlık kampında yer alan 11 elit okçu katılmıştır. Çalışmanın sonucunda farkındalığın beş alt boyutu içerisinde yer alan gözlemlleme, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutları açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Elit okçuların mental becerilerini ölçmek amacıyla kullanılan Ottawa

mental yetenek değerlendirme ölçeğinin alt boyutlarından olan rahatlama, canlandırma-enerji, mücadele planı ve yeniden odaklanma açısından da anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass ve Arnkoff (2011), atletik performans ve sporun psikolojik yönlerini geliştirmek amacıyla farkındalık temelli performansını artırma programı geliştirmişlerdir. Programın uzun dönemdeki etkilerini incelemek amacıyla 1 yıl sonunda tekrar ölçüm yapılmıştır. 11 okçu, 21 golfçü ve 25 uzun mesafe koşucusu olmak üzere toplam 57 sporcunun katıldığı çalışma sonucunda koşucuların yarış zamanlarında belirgin bir düzelme olduğu, ilgisiz düşüncelerinde, görevle ilgili endişelerinde azalma ve farkındalıkla davranmada artma olduğu bulunmuştur.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve araştırma grubu, Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programı ile araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, araştırmacı tarafından uygulanan “Farkındalık temelli stres azaltma ve farkındalık temelli bilişsel terapi yaklaşımlarına dayalı olarak geliştirilen kadın hentbol takımının psikolojik becerileri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiği”nin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Bu araştırmanın deseninde ön test- son test kontrol grupsuz yarı deneysel desen kullanılmıştır.

2.2. Araştırmanın Evreni ve Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini, Antalya Muratpaşa Belediyesinin kadın hentbol takımı oluşturmaktadır. Araştırmada çalışma grubu amaçlı örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Antalya Muratpaşa Belediyesi Kadın Hentbol Takımı antrenörünün görüşleri doğrultusunda gönüllü olan kadın sporcular çalışmanın deney grubunu oluşturmuştur. Araştırma grubunu oluşturan toplam katılımcı sayısı 9’dur. Katılımcıların spor yapma yılı 7-14 yıl ($X = 9.78$) arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan sporcular 18-25 yaş aralığında olup, yaşlarının ortalaması 20.22’dir ($ss = 2.64$).

2.3. Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programı

Sporcuların psikolojik becerileri ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine yönelik hazırlanan programda farkındalık temelli stres azaltma ve farkındalık temelli bilişsel terapi temel olarak alınmıştır.

2.3.1. Programın Amacı

Hazırlanan farkındalık temelli beceri geliştirme programının amacı, katılımcıların psikolojik becerilerini ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerini sağlamaktır.

2.3.2. Programın Hazırlanması

Farkındalık temelli beceri geliştirme programı, sporcuların psikolojik becerilerini artırma ve sporda stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine yönelik olarak hazırlanmış 8 oturumluk bir psiko-eğitim programıdır. Farkındalık Temelli Hazırlanan Beceri Geliştirme Programı'nda ağırlıklı olarak farkındalık temelli stres azaltma ve farkındalık temelli bilişsel terapinin teknikleri kullanılmıştır. Program araştırmacı tarafından birçok kaynaktan yararlanılarak geliştirilmiştir (Cohen, 2016; Çatak ve Ögel, 2009a; 2009b; 2009c; Lehrhaupt ve Meibert, 2017; Morledge, Allexandre, Fox vd., 2013). Programın içeriği, ilgili kuramsal görüşler dikkate alınarak hazırlanmıştır. Her oturumda katılımcılara verilecek bilgiler, uygulamalar ve grup oturumları sonunda verilecek ödevler belirlenmiştir. Her oturumun amacı katılımcıların psikolojik becerilerini geliştirme ve stresle baş etme stratejilerini artırma yönünde hazırlanmıştır. Hazırlanmış olan bu program 9 kadın hentbolcuya 8 hafta boyunca, haftada bir gün 60'ar dakika olmak üzere planlanmıştır. Programın kuramsal çatısı Ek-5'te özetlenmektedir.

2.3.3. Farkındalık Temelli Hazırlanan Beceri Geliştirme Programının Her Bir Oturuma İlişkin Amacı, Kazanımları ve İçeriği

BİRİNCİ OTURUM

Başlangıç ve Programın Tanıtımı

Uygulama Süresi: 60 dakika

Kazanımlar

1. Grup üyelerinin grup ortamıyla tanışmaları ve kendilerini rahat hissetmelerini sağlama konusunda yardımcı olundu.
2. Grup oturumları için kurallar belirlendi.
3. Grup bağlılığı oluşturuldu.
4. Programın amacı ve önemi ile ilgili grup üyelerine bilgi verildi.
5. Grup üyelerine, nefes egzersizi yapıldı.

Süreç

1. Grup lideri, grup üyelerine 'hoş geldiniz' diyerek kendisini tanıttı. Daha sonra genel olarak grubun amaçlarıyla birlikte bu oturumun amaçları grup üyelerine açıklandı ve grup üyelerinin daire biçiminde oturmaları sağlandı.
2. Grup üyelerine programın amacı ve grup kuralları açıklandı. Grup üyeleriyle beraber grup kuralları hakkında konuşulduktan sonra grup üyelerinin eklemek istedikleri

kurallar olup olmadığı ve kurallarla ilgili anlamadıkları noktalar olup olmadığı soruldu. Eklenmesi istenen yeni kurallar ortak mutabakatla belirlendi ve açıklanması istenilen kurallar ise grup lideri tarafından açıklandı. Grup kuralları şu şekildedir;

Gizlilik: Grupta gizlilik esastır. Grup içerisinde konuşulan her şey grupta kalır. Gizliliğin ihlal edilmemesi ve grup içindeki güvenin sarsılmaması amacıyla grup dışında konuşulmaması önemlidir.

Devam: Grup oturumları birbirleriyle bağlantılı olduğundan grup üyelerinin oturumlara katılmaları grup dinamiği açısından önem taşımaktadır. Grup üyeleri arasındaki iletişimin sağlanabilmesi ve grup çalışmalarından verim alınabilmesi açısından devamlılık önemlidir.

Saygı duyma: Grup üyelerinin birbirlerine karşı koşulsuz saygılı olmaları esastır.

Fiziksel ya da sözel saldırının olmaması: Üyeler diğer grup üyelerine karşı fiziksel saldırıda bulunamaz. Hiçbir üyenin bir diğer üye tarafından aşağılanmasına, rencide edilmesine izin verilmez.

Etkinliklere Katılım: Grup üyelerinin grup ortamında gerçekleştirilen etkinliklere katılması beklenir.

Ödevler: Grup üyelerine verilen ev ödevlerini yerine getirmeleri verilen eğitimin etkililiği ve verilen bilgilerin yaşantılarına aktarılması açısından önemlidir.

3. Grup üyelerini ısıdırmak amacıyla ısınma etkinliği yapıldı.
4. Grup üyelerine, stresle baş etmelerine yardımcı olabilecek “nefes egzersizi” uygulaması yapıldı. Farkındalıklı nefes alıştırmasına başlamadan önce rahat bir şekilde oturmaları istendi. Alıştırma sırasında dikkatlerinin zaman zaman dağılmasının doğal olduğu, bunun için kendilerini eleştirmemeleri belirtildi. Bu alıştırma yapmaya devam ettikçe ve pratik kazandıkça dikkatlerinin daha az dağılacakını fark edecekleri söylendi. Nefes egzersizi aşağıdaki gibidir:
1-5 dakika kadar sandalyenin üzerinde oturarak veya uzanarak yapılan bir egzersizdir. Sandalye üzerinde dik ve rahat bir şekilde oturulması gerekmektedir. Katılımcılardan vücutlarının ve nefeslerinin farkında olmaları istenir. Nefeslerini almaya odaklanmaları beklenir. Katılımcılara dikkatlerinin dağıldığı anda, odaklarını nefeslerine geri getirmeleri istenir. Nefes almaları ve an’da olmaları beklenmektedir (Cohen, 2016: 61).
5. Grup oturumunun özeti yapıldı.
6. Oturumu sonlandırmadan önce grup üyelerine bu oturum ile ilgili görüşleri soruldu ve gelecek oturumun konusu söylendi.

7. Grup üyelerine bir hafta boyunca her gün nefes egzersizi yapmaları ve yaptıkları egzersizi kendilerine verilen Egzersiz Tablosu'na (Ek 4) not almaları belirtilmiştir. Grup üyelerine Farkındalık (Williams ve Penman, 2015) kitabının içerisinde yer alan CD'nin Meditasyon 8 kısmındaki üç dakikalık nefes alma alanı ses kaydı ödev olarak verilmiştir.
8. Grup üyelerine ihtiyaç duyduklarında her zaman grup liderine uğrayabilecekleri söylenerek oturum bitirildi.

İKİNCİ OTURUM

Farkındalık Eğitimi, Nefes ve Beden Farkındalığı

Uygulama Süresi: 60 dakika

Kazanımlar

1. Grup üyelerine farkındalığın ne olduğu ile ilgili bilgi verildi
2. Grup üyelerine şimdi ve burada olma ile an'da yaşamının önemi açıklandı
3. Grup üyelerine yarışma haftasında, yarışma zamanında ve yarışma ortamında kendilerine uygulayabilecekleri ifadeler verildi.
4. Grup üyelerine farkında nefes alma ve bedene odaklanma egzersizi yapıldı

Süreç

1. Grup üyelerine bir önceki oturumun özeti yapıldı.
2. Grup üyelerine farkındalığın ne olduğu ve an'da olmanın önemi açıklandı. Şimdi ve burada olmak varlıkların şu andaki hallerinin farkında olmanın gerektiği gerçeğidir. Deneyimin olduğu gibi geçerli ve doğru olmasıdır. Farkındalığımızı geliştirmek için nefes almamıza dikkatimizi yönlendirebiliriz. Bunu yapmayı öğrendiğimiz zaman şimdi ve burada olmayı seçtiğimiz takdirde ve nefes alarak bedenimizin bilincinde olma alışkanlığımızı geliştirebileceğimiz ile ilgili grup üyelerine bilgi verildi.
3. Grup üyelerine doruk performansla doğru ilerleme ve durumlarını kontrol etmeleri için yarışma haftasında, yarışma zamanında ve yarışma ortamında kendilerini kontrol edebilecekleri ifadeler verildi (Cohen, 2016: 61). Bu ifadeler şu şekildedir;

Yarışma Haftasında

“Uygun bir şekilde antrenmanımı veya pratiğimi yapıyorum”

“İyi besleniyorum”

“İyi uyuyorum”

“Kendime amaçlarımı ve hedeflerimi hatırlatıyorum”

“Yaklaşan müsabakayı iyi bir meydan okuma olarak görüyorum”

Yarışma Zamanında

“Olabilirdiğince iyi hazırlandım”

“Müsabakayı sabırsızlıkla bekliyorum”

“Müsabakaya hazırım”

Yarışma Ortamında

“Mekândaki atmosfere alıştım”

“Heyecanlı ama rahat bir durumdayım”

“Kendimi güvende hissediyorum”

“Hedeflerimi gözden geçiriyorum”

“Karşılaşmaya hazırım”

4. Grup üyelerine nefes egzersizi ile birlikte bedene odaklanma çalışması yapılarak nefes ve beden farkındalığı üzerine odaklanma sağlanmıştır. Nefes almak düşünmeden, otomatik olarak yaptığımız bir şeydir. Farkındalıklı Nefes Almak ise, otomatik bir şekilde değil, aldığımız her nefesi fark ederek ve tüm dikkatimizi nefesimize odaklayarak bilinçli bir şekilde nefes almaktır. Nefesimize odaklanmak önemlidir, çünkü nefesimiz aracılığı ile o andaki duygularımız, bedensel duyularımız ve düşüncelerimiz ile temas edebiliriz. Nefes almak şimdiki anı yaşamamıza yardımcı olan bir rehberdir. Farkındalıklı Nefes Almanın ayrıca günlük stresler karşısında kişinin rahatlamasına da yardımcı olduğu ile ilgili bilgi verildi. Grup üyelerine verilen farkındalıklı nefes almanın öneminin ardından farkındalıklı nefes alma egzersizi yapıldı. Farkında nefes almak için başlangıçta 3 dakika ile başlanabileceği, daha sonra 5 ve 10 dakika ya da daha uzun süre devam edebilecekleri kendilerine bilgi olarak verildi. Bu uygulamayı yarışmadan önce ve egzersiz sırasında yapabilecekleri söylendi. Farkındalıklı nefes alma alıştırmaları şu şekildedir:

Şu an nerede olursanız olun rahat bir konumda oturmaya çalışın. Yerde veya sandalyede oturabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın ve tüm dikkatinizi göğsünüzde ve karnınızdaki nefesinizin doğal ritmine yönlendirin. Birkaç defa yavaşça nefes alın ve aldığınız nefesi yavaşça verin. Nefes alıp verirken tüm dikkatinizi nefesinize odaklamaya çalışın, bedeninizin ve nefesinizin farkında olun. Ses ya da ışık gibi dışarıdan gelen şeyler dikkatinizi dağıtırsa, tekrar dikkatinizi nefesinize odaklayın ve yavaşça nefes alıp vermeye devam edin. Nefes alırken nefesinizin vücudunuzda izlediği rotayı takip etmeye çalışın ve nefesinizle birlikte dikkatinizde vücudunuzda hareket etsin. Nefesinizi fark etmek dışında yapacağınız bir şey yok. Nefesinizin burun deliklerinizden girdiğini, akciğerlerinize ve oradan karnınıza doğru hareket ettiğini,

sonra aynı yolu izleyerek dışarı çıktığını fark etmeye çalışın. Nefesinizi bu şekilde takip ederken bedeninizdeki duyuları hissedebilmek için kendinize biraz zaman ayırın. Eğer duyular varsa onları değiştirmeden fark etmeye çalışın. Bu alıştırmayı yaparken zaman zaman konsantrasyonunuzu yitirmeniz çok doğaldır. Dikkatiniz dağıldığında tek yapmanız gereken bunu fark etmek ve dikkatinizi tekrar nefesinize yöneltmektir. 3 dakika sonunda birkaç tane yavaş nefes alarak ve yavaş yavaş nefes vererek alıştırma sonlandırıldı (Cohen, 2016; Çatak ve Ögel, 2009a; Forsyth ve Eifert, 2007:145; Lehrhaupt ve Meibert, 2017).

5. Bedene odaklanma egzersizi şu şekildedir;

“Alıştırmayı yaparken zaman zaman dikkatinizin dağılması, aklınıza çeşitli düşünceler gelmesi doğaldır, bu sizin alıştırmayı yanlış yaptığınızı göstermemektedir. Dikkatinizin bu şekilde dağıldığını fark ettiğinizde, tekrar nefesinize ve bedeninize odaklanın ve alıştırmaya kaldığınız yerden devam edin.

Şimdi rahat bir şekilde oturun ve gözlerinizi kapayın. Başlangıçta ne yapmanız gerektiğini zaten öğrenmiştiniz. Daha önce öğrendiğiniz şekilde yavaş yavaş nefes alın ve 2-3 dakika süresince bütün dikkatinizi nefesinize yöneltin. Az sonra tıpkı nefesinizi takip ettiğiniz gibi bütün vücudunuzdaki duyuları da gözlemlemeye başlayacaksınız. Nefesinize konsantre olduktan sonra, şimdi dikkatinizi ayaklarınıza yöneltin. Ayak parmaklarınızı, topuğunuzu hissedebiliyor musunuz? Nasıl duruyorlar? Fark ettiğiniz belli bir duyum var mı? Ağrı, gerginlik ya da bunlardan farklı bir şey duyuyor musunuz? Bir süre bu şekilde ayaklarınıza konsantre olun.

Ayaklarınızdaki tüm duyuları fark edebildiğinizi hissettiğinizde, dikkatinizi ayaklarınızdan yukarıya, bacaklarınıza doğru yöneltin. Bacaklarınız birbirlerine göre nasıl duruyorlar? Birbirlerine bitişikler mi yoksa ayrılır mı? Peki bacaklarınızda nasıl duyular hissediyorsunuz? Gerginler mi yoksa gevşemişler mi, kaşıntı, acıma ya da başka hisler var mı? Dizlerinizi hissedebiliyor musunuz?

Dikkatinizi sırasıyla sol bacağınıza, oradan da sağ bacağınıza yöneltin. Her iki bacağınızda ki duyuları fark etmeye çalışın, bacaklarınızdaki duyular birbirinden farklı mı? Peki benzer duyular var mı? Tüm bunları fark etmeye çalışın. Eğer dikkatinizi aklınıza gelen düşünceler nedeniyle dağılırsa bunu fark ettiğinizde tekrar bacaklarınıza odaklanın. Bu şekilde bacaklarınızı tümüyle hissettikten ve buradaki duyuları fark ettikten sonra dikkatinizi biraz daha yukarıya, kalçalarınıza yöneltin. Burada hangi duyuları fark edebiliyorsunuz? Kalçalarınızda gerginlik mi daha fazla yoksa gevşek ve rahatlar mı?

Dikkatiniz bir süre bu şekilde kalçalarınızda gezindikten sonra, şimdi karnınıza doğru ilerleyin. Karnınızda nasıl duyumlar hissettiğinizi fark etmeye çalışın. Şimdi dikkatinizi biraz daha yukarıya, göğsünüze ve sırtınıza yönlendirin. Buralarda neler duyuyorsunuz? Gergin ya da gevşemiş mi yoksa bunlardan daha farklı bir duyum da var mı? Sırtınızın ya da göğsünüzün her yerinde aynı duyumlar mı var yoksa birbirinden farklı yerler var mı? Nefes alıp verdikçe göğsünüzde neler duyumsuyorsunuz? Bütün bunları fark etmeye çalışın. Eğer zihninize bedeninizle ilgili düşünceler ve yargılar geliyorsa, bunları fark ettiğinizde, tekrar sadece bedeninize odaklanın ve hissettiğiniz duyumları yargılamayın, yorumlamayın, sadece onları fark edin.

Şimdi dikkatinizi omuzlarınıza ve kollarınıza yöneltin. Omuzlarınız gergin mi, yoksa gevşemiş mi? yorgun mu hissediyorlar yoksa enerjik mi? bunlardan daha farklı bir duyum var mı? Dikkatinizi yavaş yavaş omuzlarınızdan kollarınıza yöneltin. Kollarınız nasıl duruyorlar? Kollarınızı uzatmış durumda mısınız, birbirine mi kavuşturdunuz yoksa bacaklarınızın üzerinde mi duruyorlar? Sağ ve sol kollarınızdaki duyumlar birbirinden farklı mı? Dirseklerinizi hissedebiliyor musunuz? Ellerinizi hissedebiliyor musunuz? Avuç içlerinizde neler duyumsuyorsunuz? Parmaklarınızda neler duyumsuyorsunuz? İki elinizde hissettiğiniz duyumlar birbirinden farklı mı?

Şimdi yavaş yavaş parmaklarınızdan dirseklerinize ilerleyin ve oradan da omuzlarınıza doğru ilerleyin. Dikkatinizi şimdi de boynunuza ve başınıza yöneltin. Boynunuzda fark ettiğiniz duyumlar neler? Başınız nasıl duruyor. Sağa ya da sola doğru çevrilmiş mi? Dikkatiniz yavaş yavaş bütün yüzünüzde gezinsin. Çenenize, dudaklarınıza, burnunuza, yanaklarınıza, kulaklarınıza, gözlerinize, alnınıza odaklanın. Buralarda neler hissediyorsunuz? Şakaklarınızda neler hissediyorsunuz? Başınızın arkasında neler hissediyorsunuz?

Şimdi, bir bütün olarak bedeninizi hissetmeye çalışın. Nefesinizi yeniden fark edin. Bir süre daha bedeninize odaklanmaya hissetmeye devam edin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın ve alıştırmayı sonlandırın” (Çatak ve Ögel, 2009b: 10-11).

6. Egzersizin sonunda grup üyelerinden etkinlik ile ilgili geri dönütler alındı.
7. Grup üyelerine bir sonraki hafta olacak olan oturuma kadar nefes egzersizine ek olarak bedene odaklanma egzersizine ait ses kaydını dinlemeleri ev ödevi olarak verildi. Kendilerine verilen tabloya yeni bir satır eklenerek hafta boyunca yaptıkları nefes egzersizi ve bedene odaklanma egzersizini kendilerine yeniden verilen Egzersiz Tablosuna (Ek 4) not almaları söylenmiştir. Farkındalık kitabında yer alan CD'nin

meditasyon iki içerisinde yer alan beden tarama ses kaydı ödev olarak verilmiştir (Williams ve Penman, 2015).

ÜÇÜNCÜ OTURUM

Ch'an Meditasyonu

Uygulama Süresi: 60 dakika

Kazanımlar

1. Grup üyelerine diyafram nefesinin nasıl alınacağı açıklandı
2. Grup üyelerine farkındalık ile ilgili bilgi verildi
3. Grup üyelerine farkındalık hareketi meditasyonu yapıldı
4. Grup üyelerine Ch'an meditasyonu yapıldı

Süreç

1. Grup üyelerine bir önceki oturumun özeti yapıldı.
2. Bir önceki oturumda kendilerine ev ödevi olarak verilen bedene odaklanma egzersizi hakkında konuşuldu.
3. Bu oturum grup üyelerine diyafram nefesi çalışması yapılarak başladı.
4. Grup üyelerine diyafram nefesi çalışması uygulatıldı. Diyafram nefesi şu şekildedir:

“Şimdi gözlerinizi kapatın ve birkaç defa yavaşça nefes alın ve aldığınız nefesi yavaşça verin. Şimdi ellerinizi karnınıza koyun ve hafifçe ellerinizi karnınıza bastırın. Bütün nefesinizin burnunuzdan karnınıza aktığını hayal etmeye çalışın. Nefesinizle karnınızı şişirmeye çalışarak nefes alıp verin. Karnınızda bir balon olduğunu hayal edin ve o balonu nefesinizle şişirmeye çalışın. Başlangıçta zorlanabilirsiniz ancak bir süre sonra nefesinizin kolayca karnınıza dolduğunu fark etmeye başlayacaksınız. Dikkatinizi nefesinize odaklayın ve nefesinizin burun deliklerinizden girip karnınıza ilerlediğini ve nefes verirken aynı yolu takip ederek dışarı çıktığını fark etmeye çalışın” (Çatak ve Ögel, 2009a: 1-2).
5. Diyafram nefesi çalışmasının ardından grup üyelerine farkındalık eğitimi ile ilgili bilgi verildi. Farkındalığı, günlük hayatlarında uygulamak için kendilerine “Şu anda neredeyim ve ne yapıyorum” sorusunu sormalarının yeterli olduğu söylendi. Böylece gün içinde ne yaptıklarının farkında olmadan otomatik bir şekilde hareket ederken, dikkatlerini kendilerine ve o andaki deneyimlerine kolayca yöneltebilecekleri belirtildi. Şu ana odaklanabilecekleri ve gün içinde kendilerine zaman zaman bu soruyu sormaları ve yargısızca kendilerini yanıtlamaları gerektiği ile ilgili bilgi verildi. Şu anda neredeyim ve ne yapıyorum?” sorusuna verilebilecek bazı yanıtlar şunlardır:

“Şu anda antrenmandayım”,

“Şu anda koşuyorum”,

“Şu anda yemek yiyorum”,

“Şu anda arkadaşım ile konuşuyorum”,

“Şu anda banyodayım ve ellerimi yıkıyorum”,

“Şu anda müzik dinliyorum”.

6. Grup üyeleriyle birlikte Ch'an meditasyonu yapıldı (Skinner, 2017). Ch'an meditasyonunun önemi grup üyeleriyle paylaşıldı. Ch'an, her zaman sakin, iyi dengelenmeyi ve disiplinli olmayı içerir (Mancini, 2013). Ch'an uygulaması düzenli olarak yapıldığı zaman bireyde güç, zariflik ve özgüvenin oluşmasını sağlayarak bireyin günlük olarak karşılaştığı durumlara daha etkin bir şekilde yanıt vermelerine yardımcı olur (Maezumi ve Glassman, 2002).
7. Alıştırma sonunda grup üyelerinden geri bildirimler alındı.
8. Grup oturumunun özeti yapıldı.
9. Grup üyelerine Egzersiz Tablosu (Ek 4) tabloya nefes egzersizi ve bedene odaklanma egzersizine ek olarak Ch'an meditasyonu uygulaması da eklenerek ev ödevi verilmiştir. Grup üyelerinden hafta içinde yaptıkları nefes egzersizi, bedene odaklanma ve Ch'an meditasyonunun sıklığını not almaları istenmiştir. Farkındalık kitabında yer alan CD'nin Meditasyon 3 kısmının içerisinde yer alan farkındalık hareketi ses kaydı ödev olarak verilmiştir (Williams ve Penman, 2015).
9. Grup üyelerine ihtiyaç duyduklarında her zaman grup liderine uğrayabilecekleri söylenerek oturum bitirildi.

DÖRDÜNCÜ OTURUM

Düşünceleri Serbest Bırakmak

Uygulama Süresi: 60 dakika

Kazanımlar

1. Grup üyelerine farkındalıklı nefes alma (mindful breathing) çalışması yapıldı.
2. Grup üyelerine dikkati gezdirme egzersizi yapıldı.
3. Grup üyelerine olumsuz duygulara neden olan düşüncelerden uzaklaşabilmek amacıyla “düşünceleri serbest bırakma” konusu hakkında bilgi verildi.
4. Grup üyelerine olumsuz duygulara neden olan düşüncelerden uzaklaşabilmek amacıyla düşünceleri serbest bırakma konusunda “düşünceleri izleme” çalışması yapıldı.

Süreç

1. Grup lideri tarafından bir önceki oturumun özeti yapıldı ve grup üyelerinin bir önceki oturuma ilişkin düşünce ve duygularını paylaşımları teşvik edildi.
2. Oturumun gündemi grup lideri tarafından anlatıldıktan sonra, grup üyelerinden bir önceki oturumda verilen ev ödevlerini paylaşımları istendi.
3. Grup üyelerine farkındalıklı nefes alma (mindful breathing) egzersizi uygulatılarak dördüncü oturum başlatıldı. Bu kısa ve etkili uygulama zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak nasıl hissettiğinize izin vererek farkına varmanızı sağlar ve kendinizin şu an'da olmanıza yardımcı olur. Farkındalıklı nefes alma egzersizi şu şekildedir (Stahl ve Goldstein, 2010: 45):

Gözlerinizi kapatın ve kendinizi rahat hissedin. Bu konuda kendinize zaman ayırdığınız için kendinizi tebrik edin. Aldığınız nefesin farkında olun ve vücudunuzun en belirgin yerinde bunu hissedin. Boynunuzda, göğsünüzde, burnunuzda, karnınızda ya da herhangi yerinizde olabilir. Normal ve doğal bir şekilde farkında olarak nefesinizi alın ve farkında olarak nefesinizi verin. Basit bir şekilde nefesinizin girişinin ve çıkışının farkında olun. Gözünüzde canlandırmaya ya da sayarak nefes almanıza gerek yok, sadece nefesinizin girişine ve çıkışına dikkat edin. Denizdeki dalgaların akıntısı gibi sadece nefesinizin inişini yargılamadan izleyin. Gitmeniz gereken bir yer ve yapmanız gereken bir şey yok. Sadece şimdi ve burada olun. Yaşamak, bir nefes alma ve nefes verme zamanıdır. Nefes aldığınızda nefesinizin artmasına ve nefes verdiğinizde azalmasına dikkat edin. An be an nefesinizin girişi ve çıkışı devam etsin. Nefesinizin gezinmesine dikkat edin. Normal ve doğal bir şekilde nefes alın ve nefesinizin farkında olun. Bu uygulamayı yaparak kendinize zaman ayırdığınız için teşekkür edin ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açın. Bu kısa ve etkili uygulama zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak nasıl hissettiğimizi anlamamızı sağlar ve şu ana kendimizi yakınlaştırmamıza yardımcı olur.

Düşünceler bir defa oluşuktan sonra sonsuza kadar aklımızda yer tutmazlar ve geçicidirler. Ancak insanlar bunu bilmediği için bu düşüncelerin peşine takılırlar. Aslında düşünceleri dalgalara benzetebiliriz. Dalgalar sahile vurur ve sonra kaybolur. Ardından bir başka dalga gelir, o da sahile vurur ve kaybolur. Düşünceler de dalgalar gibi gelir ve sonra kaybolur. Düşünceleri sadece bir düşünce olarak görebildiğimiz sürece, onların kontrolünde yaşamaktan kurtulabiliriz yönünde grup üyelerine bilgi verildi.

4. Grup üyelerinin düşüncelerini serbest bırakabilmeleri için “düşünceleri izleme” çalışması yapılmıştır. Bu alıştırmanın amacı, grup üyelerinin düşüncelerinin içinden

bakmakla, düşüncelerine dışarıdan bakmak arasındaki ayrımı fark edebilmelerini sağlamaktır. Düşünceleri izleme çalışması şu şekildedir:

“Alıştırmaya başlamadan önce rahat bir konumda oturmaları söylendi. Gözlerinizi kapatın ve bir kaç dakika nefesinize konsantre olun. Nefesinizi bir süre takip ettikten sonra, aklınıza gelen bütün düşünceleri izlemeye başlayın. Düşüncelerinizi izlerken onlara kapılıp gitmemeye, sadece zihninizde ortaya çıkışlarını ve sonra ortadan kayboluşlarını izlemeye çalışın. Her bir düşüncenizin geçici olduğunu fark edin. Düşüncelerinizi, olumlu, olumsuz, iyi, kötü diye yargılamayın. Bütün düşüncelerinizi izleyin ve her biri ortaya çıktığında “bu bir düşünce” diye içinizden kendinize tekrarlayın. Bu alıştırmaya yaparken, düşüncelerinizi bir nehirde ilerleyen kağıttan yapılmış gemiler olarak hayal edebilirsiniz. Nehir sizin zihninizdir ve düşüncelerinizde bu nehrin üzerinde ilerleyen gemiler. Siz akıntıyla sürüklenmiyorsunuz, nehrin kenarında duruyorsunuz ve akıntıyı seyre diyorsunuz. Düşünceleriniz de nehirde akıntıyla ilerliyorlar ve siz kenarda durmuş düşüncelerinizi de izliyorsunuz. Onlarla birlikte yol almıyorsunuz, sadece düşüncelerinizi seyre diyorsunuz. Her bir düşünceniz ortaya çıktığında, onu kağıttan bir gemi olarak hayal edin ve nehre bırakın. Akıntıyla ilerleyişlerini gözleyerek, bazılarının ıslandığını ve dağıldığını, bazılarının giderek uzaklaştığını ve gözden yittiğini fark edin. Eğer düşüncelerinize kapılır ve akıntıya sizde dalıp giderseniz bunu fark edin ve kendinize nehrin içinde olmadığınızı, nehrin kenarında durup nehri seyrettiğinizi hatırlatın. Kendinizi hazır hissettiğinizde derin bir nefes alın ve gözlerinizi açın” (Çatak ve Ögel, 2009c: 7-8).

5. Grup üyelerine Egzersiz Tablosu (Ek 4) tabloya nefes egzersizi, bedene odaklanma egzersizi ve Ch'an meditasyonuna ek olarak Sesler ve Düşünceler meditasyonuna ait ses kaydı eklenerek ev ödevi verilmiştir. Grup üyelerinden hafta içinde yaptıkları nefes egzersizi, bedene odaklanma egzersizi, Ch'an meditasyonu ile sesler ve düşünceler meditasyonunun sıklığını not almaları istenmiştir. Farkındalık kitabında yer alan CD'nin Meditasyon 5 kısmının içerisinde yer alan sesler ve düşünceler ses kaydı ödev olarak verilmiştir (Williams ve Penman, 2015).
6. Grup lideri tarafından oturumun özeti yapılarak oturum bitirildi.

BEŞİNCİ OTURUM

Odaklanma, Çikolata Meditasyonu

Uygulama Süresi: 60 dakika

Kazanımlar

1. Grup üyelerine farkındalıkla yeme egzersizi yapıldı.

Süreç

1. Gönüllü bir grup üyesi tarafından bir önceki oturumun özeti yapıldı. Ardından grup lideri tarafından oturumun gündemi anlatıldı.
2. Grup üyelerine farkında yeme egzersizinin önemi anlatıldı. Farkındalıkla yeme egzersizi yapılırken görme, işitme, dokunma, koku ve tat olmak üzere beş duyuya odaklanma sağlanmıştır. Her aşamada, hissettikleri ilgili olan durumları fark etmeleri belirtilmiştir.
3. Çikolata meditasyonu, bir çikolatayı farkında olarak duyu organları aracılığıyla algılanmasına odaklanmayı içermektedir. Bu çalışmada dikkat çikolata üzerine yoğunlaşmaktadır. Çikolata meditasyonunun amacı, dikkatin belli bir süre bir uyarı üzerinde olmasını, uyarının fark edilmesini ve katılımcıların an'a odaklanmasını sağlamaktır. Çikolata meditasyonunun uygulama aşamaları aşağıda yer almaktadır:

1. Adım: Elde tutma

Çikolata paketi avuç içerisinde tutulur ve ağırlığı fark edilir.

2. Adım: Görme

Tüm dikkat toplanarak çikolata incelenir. Yüzeyi, dokusu, rengi ve şeklinin nasıl olduğu fark edilmeye çalışılır. Çikolatanın her bir girinti ve çıkıntısına bakılarak görünümü incelenir.

3. Adım: Dokunma

Çikolata parmaklar arasında tutulur. Dokusu ve hissi fark edilmeye çalışılır.

4. Adım: Koklama

Çikolatanın kokusu fark edilir (keskin mi, acı mı vb.). Bir burun deliği kapatılarak çikolatanın diğer burun deliğinden koklanması sağlanır. Aynı işlem diğer burun deliği için de tekrarlanır. Her iki tarafta da kokunun yoğunluğunda bir fark olup olmadığı fark edilmeye çalışılır. Kokusunun neye benzediğine dikkat edilir.

5. Adım: Tadına Bakma

Çikolatanın bir parçası ısırılır ve tadı fark edilir. Ağızın içerisinde oluşan hislere odaklanma sağlanır.

6. Adım: Çiğneme

Çikolata yavaş bir şekilde çiğnenir, dişlerin arasında ufak parçalar haline getirilir. Her bir parça kaybolana kadar çiğneme işlemine devam edilir.

7. Adım: Yutma

Çikolata ağzın içerisinde eridikten sonra yavaş bir şekilde yutulur. Boğazdan geçen hareketi fark edilir. Ağızda bırakılan bir tat olup olmadığı ayırt edilmeye çalışılır (Lehrhaupt ve Meibert, 2017; Watt, 2015; Williams ve Penman, 2011).

4. Grup üyelerinden uygulanan egzersiz ile ilgili geri bildirimler alındı.
5. Grup üyelerine Egzersiz Tablosu (Ek 4) tabloya nefes egzersizi, bedene odaklanma egzersizi, Ch'an meditasyonu ile Sesler ve Düşünceler meditasyonuna ait ses kaydına ek olarak farkında yeme meditasyonu eklenerek ev ödevi verilmiştir. Grup üyelerinden hafta içinde yaptıkları nefes egzersizi, bedene odaklanma egzersizi, Ch'an meditasyonu, sesler ve düşünceler meditasyonu ile yeme meditasyonunun sıklığını not almaları istenmiştir.
6. Grup lideri tarafından oturumun özeti yapılarak oturum bitirildi.

ALTINCI OTURUM

Yürüme Meditasyonu ve Düşünce Durdurma

Uygulama Süresi: 60 dakika

Kazanımlar

- 1- Grup üyelerine farkındalıkla yürüme egzersizi yapıldı.
- 2- Grup üyelerine 6 şeyi fark et alıştırmaları yapıldı.
- 3- Grup üyelerine düşünce durdurma uygulaması yapıldı.

Süreç

- 1- Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapıldı ve bir önceki haftadan bu zamana kadar grup üyelerinin neler yaptıkları konuşuldu.
- 2- Bu oturum farkında yürüme egzersizi yapılarak başlatıldı. Farkındalıkla yürüme ile katılımcıların bedenlerini hissetmeleri ve çevrelerinde neler olduğunun farkına varmalarını amaçlanmaktadır. Farkındalıkla yürüme egzersizinin güçlü bir sakinleştirici etkisi vardır. Bunun nedenlerinden birincisi, bireyin dengesini korumaya çalıştığı zaman, kendisini konsantre olmaya ve farkında olmaya zorlamaktadır. Bu nedenle de birey şu an'da kalmaktadır. İkincisi ise, birey vücudunu yavaşlattığı için, zihnini takip etmeye çalışır. Bu egzersiz katılımcıların ayaklarındaki veya bacaklarındaki duyumlara ayrı ayrı odaklanmalarını, vücutlarının tamamının hareket ettiğini hissetmelerini içermektedir. Burada yürüme meditasyonu ile farkındalıkla nefes alma da iç içe olmaktadır (Francis, 2014). Farkındalıkla yürüme egzersizi genellikle bireylerin zihinsel berraklığını geliştirirken, huzursuz enerjilerinin üstesinden gelmelerine de

yardımcı olur (Editors, 2012) ve bedenlerinin içinde yer alan duyumları dikkate almalarını sağlar (Jones-Smith, 2012). Farkındalıkla yürüme meditasyonu aşağıda yer almaktadır (Brantley ve Hanauer, 2008: 54-55; Çatak ve Ögel, 2009b):

Katılımcılardan kendilerini rahat hissettikleri bir yürüyüş yolu seçmeleri istenir. Ayaklarınızı zeminde hissedin ve yavaş bir şekilde yürümeye başlayın. Gitmeniz gereken bir yer yok, başka bir yerde olmak zorunda değilsiniz. Yürüyüşünüz ve adımlarınızla birlikte bir süre sadece nefes alışverişinize odaklanarak yürüyün. Yolun sonuna geldiğinizde yavaşça dönün ve başladığınız yere yürümeye başlayın. Dikkatinizi yürüyüşünüze odaklayın Bedeninizin duruşunu hissedin. Attığınız her adıma dikkat edin. Ayağınızı nasıl kaldırdığınıza, nasıl hareket ettirdiğinize ve yere nasıl koyduğunuza dikkat edin. Bir süre sadece ayaklarınızın ve bacaklarınızın hareketlerine dikkat ederek yürüyün. Yürüdüğünüz zaman soğuk ve sıcak havanın bedeninize vurmasını hissedin. Bir süre bedeninizdeki hislere yargılamadan odaklanın. Yürürken önce nefesinize ardından bedeninize, son olarak da etrafınıza dikkat ederek yürüyün. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde tekrar yürüyüşünüze konsantre olun.

- 3- Farkındalıkla yürüme meditasyonu esnasında katılımcılara 6 şeyi fark et uygulaması yapılmıştır (Çatak ve Ögel, 2009b: 12). Bu çalışma, katılımcıların kendilerine odaklanmalarını ve çevrelerinde olanları fark etmeleri amacıyla uygulatılmıştır. 6 şeyi fark et uygulaması aşağıda yer almaktadır:

“Bir an durun...

Etrafınıza bakın ve görüş alanınızdaki 2 şeyi fark edin.

Etrafınızı dikkatlice dinleyin ve duyabildiğiniz 2 sesi fark edin.

Bedeninize dokunan 2 şeyi fark edin (bileğinizdeki saatiniz, pantolonunuz, yüzünüze çarpan bir esinti, ayağınızın değdiği zemin...)”.

- 4- Grup üyelerinden uygulanan egzersiz ile ilgili geri bildirimler alındı.
- 5- Grup üyelerine Egzersiz Tablosu (Ek 4) tabloya nefes egzersizi, bedene odaklanma egzersizi, Ch'an meditasyonu, Sesler ve Düşünceler meditasyonuna ait ses kaydı ile farkındalıkla yeme meditasyonuna ek olarak yürüme egzersizi eklenerek ev ödevi verilmiştir. Grup üyelerinden hafta içinde yaptıkları egzersizlerin sıklığını egzersiz tablosuna not almaları istenmiştir.
- 6- Grup üyelerine her gün farkında yürüme egzersizi ev ödevi olarak verildi.
- 7- Grup lideri tarafından oturumun özeti yapılarak oturum bitirildi.

YEDİNCİ OTURUM

Şefkat Meditasyonu (Loving Kindness Meditation)

Uygulama Süresi: 60 dakika

Kazanımlar

- 1- Grup üyelerine şefkat meditasyonu çalışması yapıldı.

Süreç

- 1- Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bir önceki haftadan bu zamana kadar grup üyelerinin neler yaptıkları üzerinde konuşuldu.
- 2- Bu oturum şefkat meditasyonu (loving kindness meditation) yapılarak başlatıldı. Bu uygulama, bireyin kendisine ve başkalarına karşı güçlü bir dostluğu içererek olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olur ve başkalarını koşulsuz olarak tüm yönleriyle kucaklamasını sağlar. Bu uygulama, bireyin zihinsel alışkanlıklarını ve kendi yargılarını kırmasına yardımcı olarak zihnin geçmişteki ve gelecekteki baskılardan rahatlamasına imkân sağlar (Brantley ve Hanauer, 2008). Şefkat meditasyonu çalışması aşağıda yer almaktadır (Brantley ve Hanauer, 2008: 33-39; Davich, 2014):

Rahat bir yerde meditasyon pozisyonunuzu alarak uygulamaya başlayabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın, bir kaç derin nefes alın ve dikkatinizi nefesinize verin. Nefes aldığınızda göğsünüzün genişlediğini hissedin. Nefes alarak kendinizi rahatlatın ve kendinize şefkat ve samimiyet duygularının gelmesine izin verin. Cömert davranmanın, başkasına yardım veya iyilik yapmanın ne kadar güzel olduğunu hatırlamaya çalışın. Yaptığınız küçük ya da büyük iyiliği hatırlamaya çalışarak, özellikle göğüs bölgenizde ve kalbinizde sıcaklık duygusunu hissedin. Kendinizde iyi niyet ve samimiyet duyguları oluşurken hafifçe bir dizi cümleyi kendi içinizde tekrar edin.

Ben Mutlu olabilirim.

Ben Sağlıklı olabilirim

Ben Huzurlu olabilirim

Ben Güvende olabilirim.

Her bir ifadenin kalbinizden geçmesine izin verin. Bu cümleleri tekrar edip hissettiğiniz zaman, zihninizi sevecenlikle eğitiyorsunuz. Kendinizi mutlu ve huzurlu olarak düşünün. Eğer hiçbir şey hissetmiyorsanız, eski zihinsel alışkanlıklarınızın değişmek için zaman aldığını hatırlayın. Bu kendinizi yargılamadan ve suçluluk duymadan uygulayabileceğiniz bir fırsat. Dikkatinizi bir aile üyenize, iyi bir arkadaşınıza, öğretmeninize size nazik ve cömert davranan birisine yönlendirin ve onu düşünün. Bu kişi, önem verdiğiniz biri olmalıdır. Az önce

kullandığınız bir dizi cümleyi kullanarak veya kendi ifadelerinizi oluşturarak 'Ben'i sevdiklerinizin adı ile değiştirin. İfadeleri söylediğiniz zaman sevdiğiniz kişinin yüzünü hayal edin. Dünyanın neresinde olursanız olun içinizdeki iyi dilek, şefkat ve samimi duyguları sevdiğiniz kişiyi istemek için bırakın.

Sevdiklerinize olan bu derin ilgiden sonra, dikkatinizi nötr bir şekilde hissettiğiniz bir kişiye yönlendirin. Bu çok iyi tanımadığınız ve hiç konuşmadığınız birisi olsun. İyilik dilemeyi armağan etmek özgürce yapılır ve yalnızca istekli olmanızı gerektirir.

Dikkatinizi daha sonra, dünyanın geri kalanına, tüm insanlara, hayvanlara, bitkilere, toprağa ve tüm canlılara yönlendirin. Farklı ülkelerdeki insanları düşünün. Evcil hayvanları, hayvanat bahçesindeki hayvanları, barınakta olanları ve özgürce dolaşanları düşünün. Yağmur ormanları, göller, nehirler, dağlar, okyanuslar gibi en sevdiğiniz yerleri veya en sevdiğiniz ağaçları ve bitkileri düşünün. Tüm bireylere ve tüm yaşam biçimlerine karşı dostluk, şefkat ve nezaket duygularınızı genişletirken engin bir yapı da ortaya çıkabilir. Bu hissi tanıyın ve tadını çıkarın. Uygulamanızı bitirmeye hazır olduğunuzda, dikkatinizi kendinize geri getirin. Birkaç derin nefes alın ve yavaşça vücudunuzu hareket ettirmeye başlayın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

- 3- Grup üyelerinden uygulanan egzersiz ile ilgili geri bildirimler alındı.
- 4- Grup üyelerine Egzersiz Tablosu (Ek 4) tabloya ek olarak haftada bir gün yapmaları üzere şefkat meditasyonu çalışması eklenerek ev ödevi verilmiştir. Grup üyelerinden hafta içinde yaptıkları egzersizlerin sıklığını, uygulama sırasında ortaya çıkan düşünceleri, duyguları ve hislerini egzersiz tablosuna not almaları istenmiştir.
- 5- Grup lideri tarafından oturumun özeti yapılarak oturum bitirildi.

SEKİZİNCİ OTURUM

Sonlandırma

Uygulama Süresi: 60 dakika

Kazanımlar

- 1- Grup üyelerine 3 dakikalık farkında nefes alma egzersizi uygulatıldı.
- 2- Grup üyeleri ile birlikte programın değerlendirilmesi yapıldı.
- 3- Günlük hayata farkındalık yöntemlerinin entegre edilmesi üzerine konuşuldu.

Süreç

- 1- Grup lideri tarafından bir önceki haftanın özeti yapılarak ve bir önceki haftadan bu zamana kadar grup üyelerinin neler yaptıkları üzerinde konuşularak oturuma başlandı.
- 2- Grup üyelerine 3 dakikalık farkındalık nefes alma çalışması yapıldı. Üç dakikalık farkındalık nefes alma çalışması aşağıda yer almaktadır (Miklowitz, 2011: 228):
Rahat bir şekilde oturun. Gözlerinizi kapatın. 60 saniye boyunca bulunduğunuz yerdeki seslerin farkında olmaya çalışın. Kendinize şunları sorun: “Düşüncelerimde, duygularımda ve vücudumda ne yaşıyorum?” kendinizde oluşan hislerinizi, düşüncelerinizi ve duygularınızı olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmeden tanıyın. Şimdi önünüzdeki 60 saniye boyunca nefesinize odaklanın. Bu esnada dikkatinizin dağıldığını fark ederseniz, dikkatinizi dağıtan durumu fark edin ancak kendinizi yavaşça nefesinize geri verin. Şimdi önünüzdeki tüm 60 saniye boyunca tüm vücudunuza odaklanın. Karnınıza, ayaklarınıza, boynunuza, yüz ifadenize odaklanabilirsiniz. Nefes alıp verirken vücudunuzun farklı bölgelerindeki duruşunuza ve duyularınıza dikkat edin. Dikkatiniz dağılırsa farkındalığınızı yavaşça vücudunuza ve nefesinize doğru yöneltin. Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.
- 3- Bu oturum son oturum olduğu için grup üyelerine ev ödevi verilmemiştir.
- 4- Bu oturumda yapılan 8 haftalık farkındalık temelli beceri geliştirme programının genel özeti yapıldı. Grubun sonunda geri bildirimler alındıktan sonra son test uygulanarak grup sonlandırıldı.

2.3.4. Programın Uygulanması

Hazırlanan farkındalık temelli beceri geliştirme programı 17 Ekim 2017 – 05 Aralık 2017 tarihleri arasında 8 hafta süreyle Antalya Muratpaşa Belediyesi Kadın Hentbol takımına uygulanmıştır. Çalışma 9 kadın hentbolcu ile başlamış ve çalışma bitene kadar üye kaybı gerçekleşmemiştir. Deney grubuna haftada 1 kez 60 dakika süreyle farkındalık temelli beceri geliştirme ile ilgili grup oturumları uygulanmıştır. Araştırmaya katılan kadın hentbol takımına konu anlatılmadan önce psikolojik becerilerini ve sporda stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek amacıyla ön-test uygulanmıştır. Hazırlanan farkındalık temelli beceri geliştirme programının etkililiğini incelemek amacıyla eğitimin sonunda son-test uygulanmıştır. Ön-test ve son-testlerin sonuçları karşılaştırılarak gerekli değerlendirmeler yapılmıştır. Oturumlarda öncelikle farkındalığın ne olduğu ele alınmış, daha sonra farkındalık temelli uygulamalar üzerinde durulmuştur.

2.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ayrıca, araştırmaya katılan sporcuların, demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” (Ek 1) kullanılmıştır. Tüm bu araçlarla ilgili bilgilere aşağıda detaylı olarak yer verilmiştir.

2.4.1. Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği

Smith, Schutz, Smoll ve Ptacek (1995) tarafından geliştirilen Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği’nin orijinal adı “The Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28)” olup Türk kültürüne uyarlaması Erhan, Bedir, Güler ve Ağduman (2015) tarafından yapılmıştır (Ek 2). Ölçek sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir öz değerlendirme aracıdır. 28 maddeden oluşan psikolojik becerileri değerlendirme ölçeği: zorluklarla baş edebilme yeteneği (4 madde), öğrenmeye açık olabilmek (4 madde), konsantrasyon (4 madde), güven ve başarı motivasyonu (4 madde), hedef belirleme ve mental hazırlık (4 madde), baskı altında iyi performans gösterebilmek (4 madde) ve endişelerden kurtulmak (4 madde) olmak üzere yedi alt boyuttan oluşmaktadır. “Hemen hemen hiç”, “Bazen”, “Sık sık” ve “Hemen hemen her zaman” şeklinde derecelendirme yapılmıştır.

Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeği’nin Türk Kültürüne uyarlama çalışması farklı branşta mücadele eden 282 gönüllü sporcu üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu sporcuların yaşları 17 – 35 arasında olup, 108’i kadın, 174’ü erkektir.

Ölçeğin dil eşdeğerliliğini test etmek için her iki dili iyi düzeyde bilen, spor bilimleri ve dil bilimi alanında uzman üç kişi ölçeği Türkçe’ye çevirmiştir. Bunun sonucunda geçici bir Türkçe form oluşturulmuştur. Oluşturulan bu Türkçe form iki hafta sonra uzmanlar tarafından geri çeviri yöntemiyle tekrar İngilizce’ye çevrilmiştir. İngilizce çeviri orijinal ölçekle karşılaştırıldıktan sonra ölçeğin Türkçe son hali oluşturulmuştur. Ölçeğin toplamı için güvenirlik çalışmalarında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85’tir. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .62, .51, .59, .60, .62, .71 ve .50 olarak hesaplanmıştır.

Sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinin puanlanmasında olumsuz ifade edilmiş olan maddeler tersine çevrilerek puanlanmaktadır.

2.4.2. Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri

Gaudreau ve Blondin (2002) tarafından Kanada’da geliştirilen Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri’nin orijinal adı “l’Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive (ISCCS)” olup Türk kültürüne uyarlaması Arsan ve Kuruç (2011) tarafından yapılmıştır (Ek 4). Sporcuların yarışma sırasında kullandıkları başa çıkma stratejilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen ölçek 39 maddeden oluşmaktadır. Toplam 10 alt ölçeği olan bu ölçek üç boyut altında sınıflandırılmaktadır: Görev yönelimli başa çıkma (imgeleme, çaba sarf etme, düşünce kontrolü, destek arama, gevşeme, mantıksal çözümleme), çeldirme yönelimli başa çıkma (sosyal geri çekilme, zihinsel karmaşa) ve ilgilenmeme yönelimli başa çıkma (tatsız duyguların ifadesi, geri çekilme). “Hiç uymuyor”, “Biraz uyuyor”, “Ara sıra uyuyor”, “Uyuyor” ve “Tamamen uyuyor” şeklinde 5’li Likert tipinde derecelendirme yapılmıştır.

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri’nin Türk Kültürüne uyarlama çalışması 647 sporcu üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu sporcuların 276’sı kadın, 381’i erkektir. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .61 - .76 arasında hesaplanmıştır.

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri’nin puanlanmasında ters madde yer almamaktadır. Ölçekteki maddeler toplanarak toplam puan elde edilir. Ölçekten yüksek puan alan sporcu için stres anında başa çıkma stratejisini daha sık tercih ettiğini ifade etmektedir. Ölçekten alınan düşük puan ise, sporcunun stres anında stresle başa çıkma stratejisini daha az ya da hiç kullanmadığını belirtmektedir.

2.5. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları hazırlandıktan sonra çalışmanın yapılabilmesi için gerekli etik izin (Ek 6) alınmıştır. Uygulamalar araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya başlanmadan önce araştırmacı tarafından veri toplama araçları ile ilgili yönergeler sporculara okunmuştur. Araştırmada deney grubu için, ön-test formlarının uygulanması Ekim 2017, son-test formlarının uygulanması ise Aralık 2017’de tamamlanmıştır.

2.6. Verilerin Analizi

Çalışma grubunun ön-test ve son-test puan karşılaştırmalarında, puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için parametrik olmayan istatistiksel tekniklerden biri olan Wilcoxon İşaretli Sıralı Testi kullanılmıştır. Bu araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

3.1. Deney Grubundaki Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Farklar

Deney grubunda yer alan Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin öntest-sontest puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş ve araştırma grubundan alınan iki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1 Deney Grubunun Psikolojik Becerilerinin Öntest ve Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Alt boyutları	Sıralar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Zorluklarla baş edebilme yeteneği	Negatif Sıra	1	2.00	2.00	-2.446	0.014*
	Pozitif sıra	8	5.38	43.00		
	Eşit	0				
	Toplam	9				
Öğrenmeye açık olabilme	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.539	0.011*
	Pozitif sıra	8	4.50	36.00		
	Eşit	1				
	Toplam	9				
Konsantrasyon	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.684	0.007*
	Pozitif sıra	9	5.00	45.00		
	Eşit	0				
	Toplam	9				
Güven ve başarı motivasyonu	Negatif Sıra	1	6.50	6.50	-1.318	0.187
	Pozitif sıra	6	3.58	21.50		
	Eşit	2				
	Toplam	9				
Hedef belirleme ve mental hazırlık	Negatif Sıra	1	1.50	1.50	-2.345	0.019*
	Pozitif sıra	7	4.93	34.50		
	Eşit	1				
	Toplam	9				
Baskı altında iyi performans gösterebilme	Negatif Sıra	1	7.50	7.50	-1.481	0.139
	Pozitif sıra	7	4.07	28.50		
	Eşit	1				
	Toplam	9				
Endişelerden kurtulmak	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.539	0.011*
	Pozitif sıra	8	4.50	36.00		
	Eşit	1				
	Toplam	9				

* $p < 0.05$

Tablo 3.1’de verilen test sonuçlarına göre, deney grubunun Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeği Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları, tüm katılımcıların Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında, deney sonrası (sontest) zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık, endişelerden kurtulmak açısından anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, sontest puan lehine olduğu görülmektedir.

3.2. Deney Grubundaki Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Öntest ve Sontest Puanları Arasındaki Farklar

Deney grubunda yer alan sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin öntest sontest puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş ve örneklemelerden alınan iki ortalama arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını anlamak için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3.2’de verilmiştir.

Tablo 3.2 Deney Grubunun Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Öntest ve Sontest Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Alt boyutları	Sıralar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Görev yönelimli başa çıkma	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-2.524	0.012*
	Pozitif sıra	8	4.50	36.00		
	Eşit	1				
	Toplam	9				
Çeldirme yönelimli başa çıkma	Negatif Sıra	2	3.25	6.50	-1.630	0.103
	Pozitif sıra	6	4.95	29.50		
	Eşit	1				
	Toplam	9				
İlgilenmeme yönelimli başa çıkma	Negatif Sıra	5	5.80	29.00	-0.773	0.439
	Pozitif sıra	4	4.00	16.00		
	Eşit	0				
	Toplam	9				

* $p < 0.05$

Tablo 3.3’te verilen test sonuçlarına göre, deney grubunun Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları, tüm katılımcıların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanterinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında, deney sonrası (sontest) görev yönelimli başa çıkma açısından anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Fark puanlarının sıra toplamaları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, sontest puan lehine olduğu görülmektedir.

SONUÇ

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular alan yazında yer alan diğer araştırma bulguları ışığında tartışılmıştır. Bu bölümde ayrıca çalışmanın sonuçlarına dayanarak çeşitli önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada, farkındalık temelli hazırlanan beceri geliştirme programının Muratpaşa Belediyesi kadın hentbol takımının psikolojik becerileri ve sporda stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular kapsamında sonuçlar iki ana başlık altında gruplandırılmıştır. Bunlardan ilki, farkındalık temelli beceri geliştirme programının sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirmeleri üzerindeki etkililiğine yönelik sonuçlar; ikincisi ise farkındalık temelli beceri geliştirme programının sporcuların sporda stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiğine yönelik sonuçlardır.

Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirmeleri Üzerindeki Etkililiğine Yönelik Sonuçlar

Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki sporcuların beceri geliştirme programı uygulaması öncesi psikolojik becerilerini değerlendirme puanları ile beceri geliştirme programı uygulaması sonrası psikolojik becerilerini değerlendirme puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığı sınanmıştır.

Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan sporcuların psikolojik becerilerini değerlendirme ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında, sontest puanlarında zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ve endişelerden kurtulmak açısından anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde Bernier, Thienot, Codron ve Fournier'in (2009) farkındalık temelli kabullenme terapisi ve farkındalık temelli bilişsel terapisi psikolojik beceri eğitimi programına dahil edilerek genç elit golfçülerin performansları üzerindeki etkisi olup olmadığını inceledikleri çalışmalarının sonucunda deney grubundaki sporcuların zihinsel becerilerini geliştirdiği bulunmuştur. Ortaya konulan bu bulgu başka araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Üniversitenin farklı spor branşlarında yer alan sporculara (rugby, tenis, çim hokeyi, engelli koşu, çekiç atma) farkındalık eğitimi uygulayarak optimal performans ve duygu durumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma sonucunda farkındalık eğitiminin sporcuların açık hedef belirleme ve duygularını kontrol etmeleri

üzerinde pozitif yönde etkili olduğu bulunmuştur (Aherne, Moran ve Lonsdale, 2011). Bu bulgular mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Buna benzer olarak Kee ve Wang (2007) üniversitenin farklı spor branşlarında olan sporcular üzerinde farkındalık, optimal performans ve zihinsel beceri kazanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda bireysel spor ve takım sporunda olan sporcuların zihinsel beceri edinme, optimal performans ve farkındalık arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Terzioğlu ve Çakır (2017) tarafından elit okçular için geliştirilen farkındalık temelli hazırlanan beceri geliştirme programının elit okçuların mental becerileri ve farkındalık seviyeleri üzerindeki etkililiğinin incelendiği çalışma sonucunda mental yetenek testi alt boyutlarından olan rahatlama, canlandırma-enerji, mücadele planı ve yeniden odaklanma açısından anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Sporcuların Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerindeki Etkililiğine Yönelik Sonuçlar

Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan deney grubundaki sporcuların beceri geliştirme programı uygulaması öncesi sporda stresle başa çıkma stratejileri puanları ile beceri geliştirme programı uygulaması sonrası sporda stresle başa çıkma stratejileri puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığı sınınmıştır.

Farkındalık temelli beceri geliştirme programına katılan sporcuların sporda stresle başa çıkma stratejileri ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanları arasında, sontest puanlarında görev yönelimli başa çıkma açısından anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde John, Verma ve Khanna (2011) tarafından erkek elit atıcılar üzerinde farkındalık meditasyonu terapisinin rekabet öncesi anksiyete ile ilişkisini incelendikleri çalışma sonucunda stresin fizyolojik göstergesi olarak tükürük kortizolü aracılığıyla rekabet öncesi anksiyetelerinde anlamlı düzeyde bir azalma olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde rekreasyonel okçu ve golfçüler üzerinde farkındalık temelli spor performansı geliştirmenin optimal performans ve psikolojik özellikler üzerinde 4 hafta boyunca etkisinin incelendiği çalışma sonucunda okçuların somatik kaygılarında azalma olduğu bulunmuştur. Optimal performans ve farkındalık seviyeleri arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Kaufman, Glass ve Arnkoff, 2009). Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass ve Arnkoff (2011) tarafından atletik performans ve sporun psikolojik yönlerini geliştirmek amacıyla farkındalık temelli performansını artırma programının geliştirildiği çalışma sonucunda koşucuların yarış zamanlarında belirgin bir şekilde iyileşme olduğu, ilgisiz düşüncelerinde, görevle ilgili endişelerinde azalma ve farkındalıkla davranmada artma olduğu bulunmuştur. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Farklı

spor branşlarında yer alan 483 elit sporcu üzerinde yapılan çalışma sonucunda farkındalık ve stres arasında negatif yönde, farkındalık ve spor başarısı arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Moen, Federici ve Abrahamsen, 2015). De Petrillo, Kaufman, Glass ve Arnkoff (2009) tarafından uzun mesafe koşucuları üzerinde dört hafta boyunca farkındalık temelli spor performansı geliştirmenin (Mindful Sport Performance Enhancement) etkisini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda deney grubunun kaygılarında azalma olduğu bulunmuştur.

Çalışmanın sonuçları Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme programının sporcuların zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, endişelerden kurtulma, hedef belirleme ve mental hazırlık düzeylerinin artmasına, görev yönelimli başa çıkma stratejisine pozitif yönde etki eden bir program olduğunu göstermektedir. Alan yazın taraması sonucunda spor psikolojisindeki çalışmaların genellikle sporcunun geleneksel psikolojik antrenman teknikleri olan hedef belirleme, kendiyle konuşma, imgeleme ve fiziksel rahatlatma becerilerinin geliştirilmesine odaklanıldığı görülmektedir. Farkındalık temelli uygulamalar sporcunun dikkatini arttırma ve kendisini kontrol edebilme açısından önemlidir. Bu anlamda, sporda farkındalık, olumsuz düşünceleri ve rahatsız edici duyguları yargılamadan kabul etmeyi içermesi açısından diğerlerinden farklılaşmakta ve geleneksel yöntemlere alternatif bir çalışma tekniği sunmaktadır. Bu çalışma, Türkiye'de kadın hentbol takımına yönelik farkındalık temelli beceri geliştirme programının etkililiğine odaklanan ilk çalışmadır. Bu nedenle, bu çalışmanın bulgularının literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, dikkat edilmesi gereken bazı sınırlılıklar vardır. Öncelikle, çalışmanın kontrol grubu olmadığı için, son test puanlarındaki artış dikkatlice yorumlanmalıdır.

Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular dikkate alındığında, iki temel başlık altında önerilerde bulunulabilir. Bunlardan birincisi, uygulayıcılara yönelik; ikincisi ise bu alandaki araştırmacılara yönelik öneriler şeklinde yer almaktadır.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Farkındalık uygulamalarının sporcuların stres yönetimi ile ilgili becerilerini geliştiren ve iyi oluş düzeylerini artırmada etkili bir rolü vardır. Bunlar göz önünde bulundurulduğunda sporda performans uzmanlarının en önemli görevlerinden birisi sporcuların iyi oluş düzeylerini arttırmasına destek olmaktır. Bu çalışmada, farkındalık temelli beceri geliştirme programının sporcuların psikolojik becerileri ve stresle baş etme stratejileri üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Farkındalığın, konsantrasyon ve zorluklarla baş edebilme yeteneğini arttırdığına dair bulgu ışığında sporcuların performanslarını arttırma ve odaklanma becerilerini geliştirmelerine yönelik farkındalık temelli farklı programlar hazırlanabilir. Ayrıca farkındalık temelli müdahaleler sadece tedavi amaçlı değil, önleyici amaçlı da kullanılabilir. Farkındalık temelli programlarda uygulanan egzersizler ile sporcuların an'a odaklanmaları sağlanarak, konsantrasyon becerilerinde artma ve stres düzeylerinde azalma olacağı düşünülmektedir. Farkındalık temelli müdahale programlarının geliştirilmesinin sporcuların iyi oluş düzeylerine ve performanslarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla farkındalık temelli müdahalelerin spor alanında alt yapılardan başlayarak profesyonel olarak gerçekleştirilen bireysel ve takım sporlarında uygulanması önerilebilir. Ayrıca federasyonların yaptığı antrenörlük kurslarında da antrenörlere yönelik olarak uygulamalarda yapılabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Bu çalışmada sadece deney grubu kullanılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmaların bu sınırlılığı göz önünde bulundurarak kontrol grubunu da kullanıp karşılaştırma yapılması önerilebilir. Bu araştırmada farkındalık temelli beceri geliştirme programının psikolojik beceriler ve sporda stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Farkındalık temelli beceri geliştirme programı ile ilişkili olabileceği düşünülen farklı bağımlı değişkenlerle arasındaki etkinin incelenmesi önerilmektedir. İleriki araştırmalarda kaygı, depresyon, öfke ve tükenmişlik gibi konular ele alınabilir. Son yıllarda ülkemizde farkındalık temelli eğitim programlarına olan ilginin arttığı görülmektedir; fakat ülkemizde konu ile ilgili özellikle sporcular üzerinde yeterli çalışmanın olmaması bulguların karşılaştırılmaması konusunda önemli bir etkindir. Literatür taraması sonucunda Türkiye’de farkındalık temelli hazırlanan grup programlarının sporcular üzerinde etkisi ile ilgili çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle farklı spor branşları üzerinde farkındalık temelli beceri geliştirme programı incelenerek bu çalışma ile karşılaştırma yapılabilir. Yeni yapılacak çalışmalar için farkındalık temelli beceri geliştirme programının izleme ölçümleri de alınarak etkililiği karşılaştırılabilir.

Özellikle son yıllarda sahalarda ve spor alanlarında görmek istemediğimiz olayların en aza indirgenmesi için farkındalık temelli uygulamalar özellikle futbol takımlarının kaygı ve stres seviyelerini azaltmada, öfke kontrolünün sağlanması açısından uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. Wiley, England.
- Alidina, S. (2015). *The mindful way through stress: The proven 8-week path to Health, happiness, and well-being*. The Guilford Press, New York.
- Andersen, M. B. (ed.). (2000). *Doing sport psychology*. Human Kinetics, Champaign.
- Andersen, M. B. ve Williams, J. M. (1988). "A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3): 294-306.
- Andrews, J., Harrelson, G. ve Wilk, K. (2012). *Physical rehabilitation of the injured athlete*. Elsevier Saunders, Philadelphia.
- Alper, S. (2016). *Mindfulness meditation in psychotherapy: An integrated model for clinicians*. New Harbinger Publications, Oakland.
- Arsan, N. (2007). *Türkiye'de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarını Belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bacon, V. L. (2012). "Psychologic factors in rehabilitation". J. R. Andrews ve L. Gary, *Physical rehabilitation of the injured athlete*, Elsevier Saunders, Philadelphia, 2-10.
- Baer, R. (2003). "Mindfulness Training as a clinical intervention: A conceptual empirical review". *American Psychological Association*. 10(2): 125-143.
- Baltzell, A. L. (2016). "Mindfulness and performance". I. Ivztan ve T. Lomas (Ed.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, Routledge, New York, 64-79.
- Baltzell, A. L., Caraballo, N., Chipman, K. ve Hayden, L. (2014). "A qualitative study of the mindfulness meditation training for sport: Division I female soccer players' experience". *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(3): 221-224.
- Bahramizade, H. ve Besharat, M. A. (2010). "The impact of styles of coping with stress on sport achievement". *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5: 764-769.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., vd. (2008). "Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples". *Sage Publications*, 15(3): 329 – 342.
- Bernier, M., Thienot, E., Cordon, R. ve Fournier, J. F. (2009). "Mindfulness and acceptance approaches in sport performance". *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4): 320-333.

- Birrer ve Morgan (2010). "Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports". *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(2): 78-87.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M. Velting, D. ve Devins, G. (2004). "Mindfulness: A proposed operational definition". *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3): 230-241.
- Black, A. (2015). *The little pocket book of mindfulness*. Ryland Peters & Small and CICO Books, New York.
- Brantley, M. ve Hanauer, T. (2008). *The gift of loving kindness: 100 meditations on compassion, forgiveness and generosity*. New Harbinger, Oakland.
- Brantley, J. (2005). "Mindfulness-based stress reduction". S. M. Orsillo ve Roemer, L. (Ed.), *Acceptance- and mindfulness-based approaches to anxiety*, Springer, New York, 131-146.
- Brewer, B. W. (ed.). (2009). *Handbook of sports medicine and science, sport psychology*. John Wiley&Sons, Chichester.
- Burk, D. S. (2014). *Mindfulness*. Penguin Group, New York.
- Carmody, J. ve Baer, R. A. (2008). "Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness based stress reduction program". *Journal of Behavioral Medicine*, 31: 23–33.
- Cawte, J. (2016). *Executive athlete*. Bookbaby, Australia.
- Cohen, R. (2016). *Sport psychology: The basics: Optimising human performance*. Bloomsbury Publishing, New York.
- Cohen, F. ve Lazarus, R. S. (1979). "Coping with the stresses of illness". G. Stone, F. Cohen ve N. Adler (ed.), *Health Psychology*, Jossey-Bass, San Francisco, 217–254.
- Collard, P. (2013). *Journey into Mindfulness: Gentle ways to let go of stress and live in the moment*. Octopus Publishing, London.
- Cornelius, A. (2002). "Intervention techniques in sport psychology". J. M. Silva ve D. E. Stevens (Ed.), *Psychological foundations of sport*, Allyn & Bacon, Boston, 197-223.
- Cox, R. H. (2014). *Sport psychology: Concepts and applications* (7 ed.). McGraw-Hill, New York.
- Çatak, P. ve Ögel, K. (2009a). "Farkındalık Çalışma Kitabı: Farkında nefes almak", www.ogelk.net/formlar/farkindalik/farkinda%20nefes%20almak.pdf (17 Eylül 2017).
- Çatak, P. ve Ögel, K. (2009b). "Farkındalık Çalışma Kitabı: Şimdiye odaklanmak", www.ogelk.net/Dosyadepo//simdiye%20odaklanmak.pdf (17 Eylül 2017).

- Çatak, P. ve Ögel, K. (2009c). “Farkındalık Çalışma Kitabı: Düşüncelere mesafe koyabilmek”, www.ogelk.net/formlar/farkindalik/dusunce.pdf (17 Eylül 2017).
- Davich, V. (2014). *8 minute meditation*. Penguin Group, New York.
- Davies, D. ve Armstrong, M. (1995). *Psychological factors in competitive sport*. The Falmer Press, Philadelphia.
- Davis, P., Sime, W. E. ve Robertson, J. (2007). “Sport psychophysiology and peak performance applications of stress management”. P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk ve W. E. Sime (Ed.), *Principles and practice of stress management*, The Guilford Press, New York, 615-637.
- De Petrillo, L., Kaufman, K., Glass, C. ve Arnkoff, D. (2009). “Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindful sport performance enhancement (MSPE)”. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3: 357-376.
- Diana, B., Argenton, L. ve Muzio, M. (2014). “9 Positive Change and Flow in Sport”. *Enabling Positive Change Flow and Complexity in Daily Experience*, 138-151.
- Dimidjian, S. ve Linehan, M. M. (2003). “Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2): 166-171.
- Duncan, S. (2003). *Present moment awareness*. New World Library, Novato, California.
- Editors, C. R. (2012). *Meditation for beginners*. Kindle Edition.
- Eiring, K. M. ve Hathaway, C. M. (2010). *Mindfulness and sport psychology for athletes: consider awareness your most important mental tool*. Innergy, Madison.
- Erhan, S. E., Bedir, D., Güler, M. Ş. ve Öztaşyonar, Y. (2016). “Psychological skills analysis of students studying at Ataturk University faculty of sports science”. *International Journal of Sport Studies*, 6(11): 667-675.
- Fischer, J. B. ve Sabrina, K. (2012). *The two truths about love: the art and wisdom of extraordinary relationships*. New Harbinger Publications, Oakland.
- Fiorillo, D. R. ve Fruzzetti, A. E. (2015). “Dialectical behavior therapy for trauma survivors”. V. M. Follette, J. Briere, D. Rozelle, J. W. Hopper ve D. I. Rome (Ed.), *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices*, Guilford Press, New York, 75-90.
- Fletcher D, Hanton S, Mellalieu S. D. (2006). “An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport”. S. Hanton, S. D. Mellalieu (Ed), *Literature reviews in sport psychology*. Nova Science Publishers, New York, 321–373.
- Fletcher, D. ve Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports

- performers. *The sport psychologist*, 17(2): 175-195.
- Forsyth, J. P. ve Eifert, G. H. (2007). *The mindfulness and acceptance workbook for anxiety*. New Harbinger Publishing, Oakland.
- Francis, C. A. (2014). *Mindfulness meditation made simple: Your guide to finding true inner peace*. Bookbaby, Australia.
- Fulton, P. R. ve Seigel, R. D. (2005). "Buddhist and western psychology: Seeking common ground". C. K. Germer, R. D. Seigel ve P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press, New York, 28–51.
- Gallucci, N. T. (2014). *Sport psychology*. Psychology Press, New York.
- Gardner, F. L. ve Moore, Z. E. (2012). "Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements". *Canadian Psychology*, 53(4): 309–318.
- Gaudreau, P. ve Blondin, J. P. (2002). "Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings". *Psychology of sport and exercise*, 3(1): 1-34.
- Germer, C. K. (2005). "Mindfulness: What is it? What does it matter?". C. K. Germer, R. D. Siegel ve P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press, New York, 3 – 27.
- Gill, D. L., Williams, L. ve Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics, Champaign.
- Ginnivan, R. (2016). *Now & Now: Transformational diaries of present moment living*. Balboa Press, Bloomington.
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. Putnam, New York.
- Gould, D. (2010). "Goal setting for peak performance". J. M. William (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, McGraw-Hill, Boston, 201-220.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. (Çev. M. Ho), Beacon Press, Boston.
- Hanton, S. ve Fletcher, D. (2005). "Organizational stress in competitive sport: More than we bargained for?". *International Journal of Sport Psychology*, 36: 273–283.
- Hanton, S., Fletcher, D. ve Coughlan, G. (2005). "Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors". *Journal of Sports Sciences*, 23: 1129–1141.
- Hardy, L., Jones, G. ve Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for*

- Sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons, New York.
- Harris, D. V. ve Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: Mental skills for physical people*. Leisure Press, Champaign.
- Hathaway, C. ve Eiring, K. (2012). *Mindfulness and sports psychology for athletes: Consider awareness your most important mental tool*. Lulu Press, Madison.
- Hayes, S. C. (2004). "Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies". *Behavior Therapy*, 35: 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). "Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes". *Behaviour research and therapy*, 44(1): 1-25.
- Heil, J. (1993). *Psychology of sport injury*. Human Kinetics, Champaign.
- Hill, M. (1999). *PE for you teacher resource pack: Teacher resource pack*. Stanley Thornes Publishers, Cheltenham.
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. Routledge, London.
- John, S., Verma, S. ve Khanna, G. (2011). "The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters". *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3): 15-21.
- Jones-Smith, E. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: An integrative approach*. Sage, California.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. Hyperion, New York.
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. London: The Bloom of the Present Moment.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R. ve Arnkoff, D. B. (2009). "Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes". *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4): 334-356.
- Kee, Y. H. ve Wang, C. J. (2008). "Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach". *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4): 393-411.
- Köroğlu, E. (2011). *Bilişsel-davranışçı psikoterapiler (Temel kavramlar, temel yaklaşımlar)*. HYB Yayıncılık, Ankara.
- Kremer, J. ve Moran, A. (2008). *Pure sport: Practical sport psychology*. Routledge, New York.
- Kremer, J., Moran, A., Walker, G. ve Craig, C. (2012). *Key concepts in sport psychology*. Sage, London, England.

- Kristeller, J. (2007). "Mindfulness meditation". P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk ve W. E. Sime (Ed.), *Principles and practice of stress management*, Guilford Press, New York, 393-427.
- Langer, E. J. (2000). "Mindful learning". *Current directions in psychological science*, 9(6): 220-223.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing, New York.
- Lehrhaupt, L. ve Meibert, P. (2017). *Mindfulness-based stress reduction: The MBSR program for enhancing health and vitality*. New World Library, California.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press, New York.
- Locke, E. A. ve Latham, G. P. (1985). "The application of goal setting to sports". *Journal of Sport Psychology*, 7: 205-222.
- Longshore, K. ve Sachs, M. (2015). "Mindfulness training for coaches: A mixed- method exploratory study". *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2): 116-137.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. Routledge Taylor & Francis Group, New York.
- Maezumi, T. ve Glassman, B. (2002). *On zen practice: Body, breath, and mind*. Wisdom Publications, Boston.
- Mancini, R. (2013). *Zen, meditation & the art of shooting*. Soul & Sense Publications, Australia.
- Martin, G. L. (2011). *Applied sport psychology: Practical guidelines from behavior analysis* (4th ed.). Sport Science Press, Winnipeg.
- Matta, C. (2012). *The stress response*. New Harbinger Publications, Oakland.
- McCown, D., Reibel, D. ve Micozzi, M. S. (2010). *Teaching mindfulness: A practical guide for clinicians and educators*. Springer, New York.
- McKay, M. ve Wood, J. C. (2011). *The dialectical behavior therapy diary: monitoring your emotional regulation day by day*. New Harbinger Publications, Oakland.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behaviour modification: An integrative approach*. Plenum, New York.
- Meyers, A. W., Whelan, J. P. ve Murphy, S. M. (1996). "Cognitive behavioral strategies in athletic performance enhancement". M. Hersen, R. M. Eisler ve P. M. Miller (Ed.), *Progress in behavioral modification*. Pacific Grove, CA, 137-164.
- Miklowitz, D. J. (2011). *The bipolar disorder survival guide: What you and your family need*

- to know. The Guilford Press, New York.
- Moen, F., Federici, R. A. ve Abrahamsen, F. (2015). "Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school-and sport performances and athlete burnout". *International Journal of Coaching Science*, 9(1): 3-19.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 291-302.
- Morledge, T. J., Alexandre, D., Fox, E., Fu, A. Z., Higashi, M. K. ve Kruzikas, D. T., vd. (2013). "Feasibility of an Online Mindfulness Program for Stress Management—A Randomized, Controlled Trial". *Annals of Behavioral Medicine*, 46(2): 137–148.
- Moyers, B. D., Flowers, B. S. ve Grubin, D. (1993). *Healing and the mind*. Doubleday, New York.
- Mumford, G. (2015). *The mindful athlete: Secrets to pure performance*. Parallax Press, Berkley, California.
- O'Connor, E., Heil, J., Harmer, P. ve Zimmerman, I. (2005). "Injury". J. Taylor, ve G. Wilson, (Ed.), *Applying sport psychology: Four perspectives*, Human Kinetics, Champaign, 187–206.
- Olendzki, A. (2005). "Glossary of terms in Buddhist psychology". C. K. Germer, R. D. Siegel ve P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press, New York, 289–295.
- Pargman, D. (2006). *Managing performance stress: models and methods*. Taylor & Francis Group, New York.
- Pineau, T. R., Glass, C. R. ve Kaufman, K. A. (2014). "Mindfulness in sport performance". A. Le, C. T. Ngnoumen ve E. J. Langer (Ed.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*. John Wiley & Sons, Chichester, UK, 1004-1033.
- Ravizza, K. (2002). "A philosophical construct: A framework for performance enhancement". *International Journal of Sport Psychology*, 33: 4–18.
- Schwanhausser, L. (2009). "Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver: The case of Steve". *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4): 377-395.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Lippincott, New York.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill, New York.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., ve Cordova, M. (2005). "Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial". *International*

- Journal of Stress Management*, 12(2): 164-176.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). "Mechanisms of mindfulness". *Journal of clinical psychology*, 62(3): 373-386.
- Skinner, J. D. (2017). *Practical zen: Meditation and beyond*. Singing Dragon, London and Philadelphia.
- Smith, L. H. ve Kays, T. M. (2010). *Sports psychology for dummies*. John Wiley & Sons, Canada.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. ve Ptacek, J. T. (1995). "Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory – 28". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17: 379-398.
- Spooner, E. (2013). *Catch the magic: Athletics the mental game*. Publish America, Baltimore.
- Stahl, B. ve Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger Publications, Oakland.
- Stratton, R. K., Cusimano, K., Hartman, C. ve DeBoom, N. (2005). "Focus". J. Taylor ve G. Wilson (Ed.), *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics, Champaign, 51-64.
- Surrey, J. L. (2005). "Relational psychotherapy, relational mindfulness". C. K. Germer, R. D. Siegel ve P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press, New York, 91-110.
- Terzioğlu, Z. A. ve Çakır, S. G. (2017). "Farkındalık temelli beceri geliştirme programının elit okçuların mental becerileri ve farkındalık düzeyleri üzerindeki etkililiğinin incelenmesi". 15. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*. 15-18 Kasım 2017, Antalya, 832-833.
- Thatcher, J., Day, M. ve Rahman, R. (2011). *Sport and exercise psychology*. Learning Matters, England.
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R. ve Arnkoff, D. B. (2011). "One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners". *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2): 99-116.
- Tummers, N. E. (2011). *Teaching stress management: Activities for children and young adults*. Human Kinetics, Champaign.
- Vealey, R. S. (1988). "Future directions in psychological skills training". *The Sport Psychologist*, 2(4): 318-336.
- Vealey, R. ve Greenleaf, C. (2010). "Seeing is believing: Understanding and using imagery in

- sport". J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, McGraw-Hill, Boston, 267-299.
- Watt, T. (2015). *Mindfulness: Your step-by-step guide to a happier life*. Icon Books, England.
- Wegner, D. M. (1994). "Ironic processes of mental control". *Psychological Review*, 101(1): 34-52.
- Whelan, J. P., Mahoney, M. J. ve Meyers, A. W. (1991). "Performance enhancement in sport: A cognitive behavioral domain". *Behavior Therapy*, 22: 307-327.
- Williams, J. M. ve Leffingwell, T. R. (2002). "Cognitive strategies in sport and exercise psychology". J. L. Van Raalte ve B. W. Brewer (Ed.), *Exploring sport and exercise psychology*, American Psychological Association, Washington, 75-98.
- Williams, M. ve Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic World*. Piatkus, London.
- Williams, M. ve Penman, D. (2015). *Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber*. (Çev. E. Duru), Pegasus Yayınları, İstanbul.
- Williams, S. (2015). *GOALS: Setting and achieving s.m.a.r.t. Goals: How to stay motivated and get everything you want from your life faster*. CreateSpace Independent Publishing.
- Wilson, K. G. ve Sandoz, E. K. (2008). "Mindfulness, values, and therapeutic relationship in acceptance and commitment therapy". S. F. Hick ve T. Bien (Ed.), *Mindfulness and the therapeutic relationship*, The Guilford Press, New York, 89-106.
- Wrisberg, C. A. (2007). *Sport skill instruction for coaches*. Human Kinetics, Champaign.
- Zinsser, N., Bunker, L. ve Williams, J. M. (2006). "Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance". J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, McGraw-Hill, 349-381.

EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcılar;

Aşağıda sizinle ilgili bilgiler içeren sorular yer almaktadır. Sorulara eksiksiz ve içten yanıtlar vermeniz çalışmanın amacına ulaşabilmesi açısından önem taşımaktadır. Vereceğiniz bilgiler gizli kalacaktır ve çalışma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Katılımlarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Zeynep Ayça TERZİOĞLU

Akdeniz Üniversitesi

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Rekreasyon Bölümü Tezli

Yüksek Lisans Öğrencisi

Tarih: .../.../2017

1. Adınız-Soyadınız:

2. Yaşınız:

3. Spor Yapma Yılı:

EK 2- SPORCULARIN PSİKOLOJİK BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

		Hemen hemen hiç	Bazen	Sık sık	Hemen hemen her zaman
1	Günlük ya da haftalık bazlarda yaptıklarımı (yapacaklarıma) rehberlik edecek (yol gösterecek) özel hedefler belirlerim.	1	2	3	4
6	Baskı, zorlama altında daha iyi oynarım, çünkü daha iyi düşünebilirim.	1	2	3	4
13	Her alıştırmaya için kendi amaçlarımı belirlerim.	1	2	3	4
15	Eğer antrenör beni eleştirir yada bana bağırırsa hatamı üzülmeden düzeltirim.	1	2	3	4
21	Kendimi çok gergin hissettiğimde, vücudumu hızlıca rahatlatır ve sakinleşirim.	1	2	3	4
23	Başarısız olursam, neler olacağını zihnimde canlandırır, düşünebilirim.	1	2	3	4
25	Dikkatimi tek bir kişi ya da nesneye yöneltmek benim için kolaydır.	1	2	3	4
28	Zorlama olduğunda daha az hata yaparım, çünkü daha iyi konsantre olurum.	1	2	3	4

EK 3- SPORDA STRESLE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ENVANTERİ

		Kesinlikle doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğunlukla doğru	Her zaman doğru
4	Sıkı bir gayret sarf ederek, kararlılıkla işe koyuldum.	1	2	3	4	5
8	Bedenimi gevşetmeye çalıştım.	1	2	3	4	5
21	İyi bir performans sergilediğimi gözümde canlandırdım	1	2	3	4	5
26	Olumsuz düşüncelerimi olumlularla değiştirdim.	1	2	3	4	5
30	Yarışmanın bir an önce bitmesini diledim.	1	2	3	4	5
36	Beden kaslarımı gevşettim.	1	2	3	4	5

EK 4- EGZERSİZ TABLOSU

[illegible]

EK 5- PROGRAMIN KURAMSAL ÇATISI

1.Oturum: Farkındalığın Kavramlarına Giriş • Tanışma • Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programını tanıtmak • Grup kurallarının belirlenmesi • Farkındalığa kuramsal giriş • Günlük farkındalık uygulamalarının anlatılması • Farkındalık egzersizi uygulaması • Ödev ve uygulamalar hakkında bilgi verilmesi • Nefes egzersizi ev ödevinin verilmesi	2.Oturum: Nefes ve Beden Farkındalığı • Nefes ve beden farkındalığının önemi • Bedene karşı oluşan duygu, davranış ve düşüncelerde farkındalık • Farkındalığın ilkeleri ve faydaları • An'da olmanın önemi • Performans kontrol listesi • Farkında Nefes Alma ve Bedene Odaklanma Egzersizleri • Nefes egzersizi ve bedene odaklanma egzersizinin ev ödevi olarak verilmesi
3.Oturum: Ch'an Meditasyonu • Ch'an meditasyonunun stres azaltmadaki önemi • Farkındalık Hareketi meditasyonu • Ch'an meditasyonu • Ch'an meditasyonu uygulaması ve farkındalık hareketi meditasyonunun ev ödevi olarak verilmesi	4.Oturum: Düşünceleri Serbest Bırakmak • Düşünceleri izleme çalışmaları • Zihinde canlandırma (Nehir meditasyonu) • Sesler ve düşünceler meditasyonu • Sesler ve Düşünceler meditasyonunun ev ödevi olarak verilmesi
5.Oturum: Odaklanma • Farkındalığı günlük yaşama uygulama • Beş duyuya odaklanma • Çikolata meditasyonu • Yeme meditasyonunun ev ödevi olarak verilmesi	6.Oturum: Yürüme Meditasyonu ve Düşünce Durdurma • Formal Yürüme Meditasyonu • 6 şeyi fark et uygulaması • Düşünce durdurma egzersizi • Günlük farkında yürüme egzersizinin ev ödevi olarak verilmesi
7.Oturum: Şefkat Meditasyonu • Şefkat meditasyonu hakkında bilgi • Şefkat meditasyonu • Şefkat meditasyonunun ev ödevi olarak verilmesi	8.Oturum: Sonlandırma • Programın değerlendirilmesi • Günlük hayata farkındalık yöntemlerini entegre etme • Üç dakikalık farkında nefes alma çalışması • Deneyimlerin paylaşılması • Önceki haftalarda verilen ödevlerin deneyimlerinin paylaşılması • Geribildirimlerin alınması

EK 6- ETİK İZİN**MURATPAŞA BELEDİYESİ SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ**

Fener Mah. 1967 Sok. No:6/6 Muratpaşa Antalya

Konu : Zeynep Ayça Terzioğlu'nun Tez Çalışması**Tarih** : 30.05.2018**Sayı** : 219**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ****Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı**

Zeynep Ayça Terzioğlu' nun "Farkındalık temelli beceri geliştirme programının hentbolcuların psikolojik becerileri ve stresle baş etme düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi" konulu tez çalışmasına kulübümüz Muratpaşa Belediyesi Spor Kulübü tarafından onay verilmiştir.

Muratpaşa Belediyesi Spor Kulübü Derneği

Ö Z G E Ç M İ Ş

Adı ve SOYADI	Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Doğum Yeri - Tarihi	Sakarya – 26.07.1991
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Konyaaltı Lisesi, Antalya, 2009
Lisans Diploması	Doğu Akdeniz Üniversitesi, K.K.T.C., 2014
Yüksek Lisans Diploması	Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı, 2016
Tez Konusu	Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Stres Belirtilerinin Yordayıcılarının İncelenmesi
Yabancı Dil	İngilizce
BİLİMSEL FAALİYETLER	
– Terzioğlu, Z. A. Futbolcu Beslenmesi Sempozyumu, “Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları”, Kasım 2017, İzmir. – Terzioğlu, Z. A. ve Çakır, G. “Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Elit Okçuların Mental Becerileri ve Farkındalık Düzeyleri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi.” 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kasım 2017, Antalya. – Terzioğlu, Z. A. 14. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi, “Spor Psikolojisinde Farkındalık Uygulamaları Çalıştayı”, Akdeniz Üniversitesi, Ağustos 2017, Antalya. – Terzioğlu, Z. A. “Mindfulness in Sport Performance.” 4th International Sport Sciences, Tourism and Recreation Congress of Students, April 2017, Burdur. – Terzioğlu, Z. A., Özçelik, M. A. ve Yıldız, M. “A correlative study between the automatic thoughts, coping with stress and levels of stress symptoms of elite and non-elite archers.” The 10th International Conference In Physical Education, Sports an Physical Therapy, Fırat University, November 2016, Elazığ.	
İŞ DENEYİMİ	
Çalıştığı Kurumlar	01 Kasım 2017 - ... Antalya Bilim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi 24 Aralık 2015 – 04 Eylül 2016, Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2016 Olimpiyat Oyunları Hazırlık Programı
E-Posta	aycaterzioglu@gmail.com