

Selin AKAR BAYAR

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS

2026



T.C.
ERZİNCAN BİNALI YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPORCULARDA ZİHİN GEZİNTİSİ İLE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESİN ARACI,
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ALGILANAN SOSYAL
DESTEĞİN DURUMSAL ARACI ROLÜ

Selin AKAR BAYAR

Danışman: Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI

ERZİNCAN
Haziran 2026
Her Hakkı Saklıdır.

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPORCULARDA ZİHİN GEZİNTİSİ İLE PSİKOLOJİK
ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESİN ARACI, BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN
DURUMSAL ARACI ROLÜ**

Selin AKAR BAYAR

Danışman: Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

**ERZİNCAN
Haziran 2026
Her Hakkı Saklıdır.**



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Tez Kabul ve Onay

**SPORCULARDA ZİHİN GEZİNTİSİ İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESİN ARACI, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN DURUMSAL ARACI ROLÜ**

Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK danışmanlığında, Selin AKAR BAYAR tarafından hazırlanan bu çalışma 25/06/2026 tarihinde jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans tezi olarak oybirliği ile kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Emrah SEÇER

İmza:

Üye : Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

İmza:

Üye : Doç. Dr. Emrah YARIMKAYA

İmza:

Doç. Dr. Filiz YANGILAR
Enstitü Müdürü

Bu çalışma projeleri kapsamında desteklenmiştir.

Yukarıdaki sonuç
Enstitü Yönetim
Kurulu'nun / /
20.... tarih ve
...../..... sayılı
kararı ile onaylanmıştır.

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaklardan yapılan bildirişlerin, şekil ve tabloların kaynak olarak kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Sporcularda Zihin Gezintisi ile psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Stresin Aracı, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Durumsal Aracı Rolü” “Yüksek Lisans” tezim, akademik dürüstlük ve bilimsel etik ilkeleri esas alınarak hazırlanmıştır. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiğı gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim 25/06/2026

Selin AKAR BAYAR

ÖZET

Yüksek Lisans

SPORCULARDA ZİHİN GEZİNTİSİ İLE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİDE STRESİN ARACI, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN DURUMSAL ARACI ROLÜ

Selin AKAR BAYAR

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

Amaç: Sporcularda zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide stresin aracı rolünü ve dolaylı etkinin bilinçli farkındalık ile algılanan sosyal desteğe göre değişimini incelemektir.

Materyal ve Metot: Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş ve üzeri 350 lisanslı sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Zihin Gezinmesi Ölçeği (MWQ), Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ), Algılanan Stres Ölçeği (PSS-10), Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25, AMOS 26 ve Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 21 kullanılmıştır. Aracılık ve koşullu dolaylı etkiler bootstrap yöntemi ile test edilmiştir.

Bulgular: Zihin gezintisinin psikolojik esnekliği negatif, algılanan stres ise pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir. Algılanan stresin psikolojik esneklik üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin bulunduğu ve zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği saptanmıştır. Ayrıca sporda bilinçli farkındalığın zihin gezintisi ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi, algılanan sosyal desteğin ise algılanan stres ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde düzenlediği belirlenmiştir.

Sonuç: Bulgular, zihin gezintisinin psikolojik esneklikle doğrudan ve dolaylı ilişkili olduğunu göstermektedir. Algılanan stres açıklayıcı, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek ise koruyucu faktörler olarak belirlenmiştir.

2026, 121 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Algılanan Stres, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Esneklik, Sporcu, Zihin Gezintisi.

ABSTRACT

MSc Thesis

THE CONDITIONAL INDIRECT ROLE OF MINDFULNESS AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MIND-WANDERING AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY THROUGH STRESS IN ATHLETES

Selin AKAR BAYAR

Erzincan Binali Yıldırım University
Graduate School of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

Aim: To examine the mediating role of stress in the relationship between mind-wandering and psychological flexibility among athletes and the moderating effects of mindfulness and perceived social support.

Materials and Methods: A correlational design was used with 350 licensed athletes aged 18 years and older. Data were collected using the Personal Information Form, Mind-Wandering Questionnaire (MWQ), Psychological Flexibility in Sport Scale (PFSS), Perceived Stress Scale (PSS-10), Athlete Mindfulness Scale, and Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Analyses were conducted using SPSS 25, AMOS 26, and Hayes' (2022) PROCESS Macro Model 21, and mediation and conditional indirect effects were tested using bootstrap procedures.

Results: Mind wandering significantly and negatively predicted psychological flexibility and positively predicted perceived stress. Perceived stress negatively predicted psychological flexibility and mediated its relationship with mind wandering. Additionally, sport mindfulness moderated the relationship between mind wandering and perceived stress, while perceived social support moderated the relationship between perceived stress and psychological flexibility.

Conclusion: Findings indicate that mind-wandering affects psychological flexibility directly and indirectly. Stress acts as an explanatory mechanism, while mindfulness and perceived social support are protective factors

2026, 122 Pages

Keywords: Perceived Social Support, Perceived Stress, Mindfulness, Psychological Flexibility, Athlete, Mind-Wandering Schools.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmam süresince bilgi, deneyim ve akademik rehberliğiyle bana yol gösteren, çalışmamın planlanmasından sonuçlandırılmasına kadar her aşamada değerli katkılarını esirgemeyen danışmanım Sayın Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlanma fırsatı bulduğum Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğretim elemanlarına, Doç. Dr. Emrah SEÇER' e ve Selin DOĞAN'a akademik gelişimime sağladıkları katkılar ve destekleri için teşekkür ederim.

Araştırmanın yürütülmesi sürecinde gönüllü olarak katılım sağlayan tüm sporculara teşekkür ederim. Hayatım boyunca sevgileri, emekleri, sabırları ve koşulsuz destekleriyle her zaman yanımda olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca anlayışı, sabrı, desteği ve motivasyonu ile her zaman yanımda olan değerli eşim Muammer Serhan BAYAR'a içtenlikle teşekkür ederim.

Selin AKAR BAYAR

Haziran, 2026

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
Tez Kabul ve Onay	i
Bilimsel Etiğe Uygunluk.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
TABLolar LİSTESİ	x
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	xi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	11
2.1. Zihin Gezintisi	11
2.1.1. Zihin Gezintisinin Tanımı	11
2.1.2. Zihin Gezintisinin Kuramsal Temelleri.....	13
2.1.2.1. Yönetici İşlev Başarısızlığı Kuramı (Executive Failure Theory)	13
2.1.2.2. Güncel Kaygılar Kuramı (Current Concerns Theory)	15
2.1.2.3. Üst-Farkındalık Yaklaşımı (Meta-Awareness Perspective)	16
2.1.3. Varsayılan Mod Ağı (Default Mode Network) ve Zihin Gezintisi	17
2.1.4. Spor Ortamında Zihin Gezintisi	19
2.1.5. Zihin Gezintisinin Spor Performansı Üzerindeki Etkileri.....	20
2.1.5.1. Olumsuz Etkiler	21
2.1.5.2. Olası Olumlu Etkiler.....	22
2.2. Psikolojik Esneklik	24
2.2.1. Psikolojik Esnekliğin Tanımı	24
2.2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yaklaşımı	25
2.2.3. Psikolojik Esnekliğin Temel Süreçleri	26
2.2.3.1. Kabul (Acceptance)	26
2.2.3.2. Bilişsel Ayrışma (Cognitive Defusion).....	26
2.2.3.3. Şimdiki An ile Temas (Contact with the Present Moment).....	26
2.2.3.4. Bağlamsal Benlik (Self-as-Context)	26
2.2.3.5. Değerler (Values).....	27

2.2.3.6. Kararlı Eylem (Committed Action)	27
2.2.4. Spor Ortamında Psikolojik Esneklik	27
2.2.5. Psikolojik Esneklik ve Sportif Performans	28
2.3. Stres	28
2.3.1. Stres Kavramı	28
2.3.2. Spor Ortamında Stres	30
2.3.3. Sporcularda Stres Kaynakları	31
2.3.4. Stres ve Zihin Gezintisi	33
2.3.5. Stres ve Psikolojik Esneklik	34
2.4. Bilinçli Farkındalık	36
2.4.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı	36
2.4.2. Spor Bağlamında Bilinçli Farkındalık	38
2.4.3. Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Yaklaşımı	40
2.4.4. Bilinçli Farkındalık ve Performans	43
2.4.5. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Esneklik	46
2.5. Algılanan Sosyal Destek	49
2.5.1. Algılanan Sosyal Destek Kavramı	49
2.5.2. Sosyal Destek Kuramları	50
2.5.3. Sporcularda Algılanan Sosyal Destek	51
2.5.4. Sosyal Destek ve Stres İlişkisi	52
2.5.5. Sosyal Destek ve Psikolojik Esneklik İlişkisi	53
2.6. Değişkenler Arasındaki İlişkiler	54
2.6.1. Zihin Gezintisi ve Psikolojik Esneklik İlişkisi	54
2.6.2. Zihin Gezintisi ve Stres İlişkisi	56
2.6.3. Stres ve Psikolojik Esneklik İlişkisi	56
2.6.4. Stresin Aracı Rolü	57
2.6.5. Zihin Gezintisi ve Sporda Bilinçli Farkındalık İlişkisi	57
2.6.6. Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Rolü	58
2.6.7. Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Esneklik İlişkisi	59
2.6.8. Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolü	59
2.6.9. Koşullu Dolaylı Etki Yaklaşımı	60
2.7. Araştırmanın Kuramsal Modeli	61
2.7.1. Araştırmanın Hipotezleri	64
3. MATERYAL VE METOT	65

3.1. Araştırma Modeli	65
3.2. Araştırma Grubu	65
3.3. Veri Toplama Araçları	66
3.3.2. Zihin Gezinmesi Ölçeği (Mind-Wandering Questionnaire-MWQ)	66
3.3.3. Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ)	67
3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale-PSS-10).....	68
3.3.5. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	69
3.3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	69
3.4. Etik Kurul İzni	70
3.5. Verilerin Toplanması	70
3.6. Verilerin Analizi	71
4. BULGULAR.....	73
4.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	73
4.2. Korelasyon Analizi Bulguları	74
4.3. PROCESS Macro Model 21 Bulguları	75
5. TARTIŞMA.....	80
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	91
6.1. Sonuçlar	91
6.2. Öneriler	92
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	92
6.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	93
6.3. Araştırmanın Literatüre Katkısı	93
KAYNAKLAR	95
EKLER	103
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	104
EK-2. Zihin Gezinmesi Ölçeği	105
EK-3. Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	106
EK-4. Algılanan Stres Ölçeği	107
EK-5. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	108
EK-6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	109
EK-7. Etik KurulKararı.....	110
ÖZ GEÇMİŞ	112

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 2. 1:** Zihin Gezintisi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Stresin Aracı, Sporda Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolünü Gösteren Kavramsal Araştırma Modeli. 62
- Şekil 2. 2:** Araştırma Modelinin İstatistiksel Gösterimi (PROCESS Model 21). Koşullu dolaylı etki= $(a1+a3W)(b1+b3Z)$ 63

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 4. 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Normallik Değerleri	73
Tablo 4. 2: Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	74
Tablo 4. 3: Zihin Gezintisi, Algılanan Stres ve Sporda Psikolojik Esneklik Arasındaki Aracılık Modeli	75
Tablo 4. 4: Sporda Bilinçli Farkındalığın (MF) Zihin Gezintisi (ZG) → Algılanan Stres (ST) İlişkisindeki Düzenleyici Rolü	76
Tablo 4. 5: Algılanan Sosyal Desteğin (SD) Algılanan Stres (ST) → Sporda Psikolojik Esneklik (PE) İlişkisindeki Düzenleyici Rolü	77
Tablo 4. 6: Zihin Gezintisinin Sporda Psikolojik Esneklik Üzerindeki Durumsal Aracılık Modeli	78

SİMGELER ve KISALTMALAR

Simgeler

%	Yüzde
α	Güvenirlilik Katsayısı
r	Korelasyon Katsayısı
S	Standart Sapma
Sd	Serbestlik Derecesi

Kısaltmalar

ACT	Acceptance and Commitment Therapy
AMOS	Analysis of Moment Structures
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
DMN	Default Mode Network
MAC	Mindfulness-Acceptance-Commitment
MSPSS	Multidimensional Scale of Perceived Social Support
MWQ	Mind-Wandering Questionnaire
PSS-10	Perceived Stress Scale
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
SPEÖ	Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği

1. GİRİŞ

Spor, bireylerin fiziksel kapasitelerini geliştirmelerinin yanı sıra bilişsel, duygusal ve sosyal becerilerini de etkileyen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde spor performansının açıklanmasında yalnızca fizyolojik ve biyomekanik değişkenlerin yeterli olmadığı, psikolojik süreçlerin de performans üzerinde belirleyici bir role sahip olduğu kabul edilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Özellikle elit düzeydeki sporcular arasındaki fiziksel yeterlilik farklılıklarının giderek azalması, performansı belirleyen psikolojik faktörlerin önemini artırmıştır (Gould ve Maynard, 2009). Bu doğrultuda spor psikolojisi alanında dikkat kontrolü, duygu düzenleme, bilişsel esneklik, stres yönetimi ve bilinçli farkındalık gibi kavramlara yönelik ilgi son yıllarda belirgin biçimde artmıştır (Birrer ve Morgan, 2010).

Sporcular, antrenman ve müsabaka süreçlerinde yalnızca fiziksel yüklenmelerle değil aynı zamanda yoğun bilişsel ve duygusal taleplerle de karşı karşıya kalmaktadırlar. Yarışma baskısı, performans beklentileri, hata yapma korkusu, sakatlık riski, seçilme kaygısı ve sosyal çevrenin beklentileri sporcuların psikolojik süreçlerini etkileyen önemli stres kaynakları arasında yer almaktadır (Nicholls ve Polman, 2007). Bu durum, sporcuların performans sırasında dikkatlerini koruyabilmelerini, mevcut göreve odaklanabilmelerini ve ortaya çıkan olumsuz düşünce ve duygularla etkili biçimde başa çıkabilmelerini zorlaştırabilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu nedenle spor performansının anlaşılmasında dikkat süreçleri ile psikolojik uyum mekanizmalarının birlikte ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe son yıllarda dikkat çeken bilişsel süreçlerden biri zihin gezintisi (mind wandering) kavramıdır. Zihin gezintisi, bireyin dikkatinin yürütmekte olduğu görevden uzaklaşarak içsel düşüncelere yönelmesi olarak tanımlanmaktadır (Smallwood ve Schooler, 2006).

Bu süreçte birey, mevcut görevle doğrudan ilişkili olmayan geçmiş yaşantılar, gelecek planları, kişisel hedefler veya çeşitli zihinsel senaryolar üzerinde düşünmeye başlayabilmektedir (Christoff, Irving, Fox, Spreng ve Andrews-Hanna, 2016). Günlük yaşamın doğal bir bileşeni olarak kabul edilen zihin gezintisinin, bireylerin uyanık geçirdikleri zamanın önemli bir bölümünde meydana geldiği bildirilmektedir (Killingsworth ve Gilbert, 2010). Bu nedenle zihin gezintisi yalnızca bilişsel psikolojinin değil, eğitim, klinik psikoloji ve spor psikolojisinin de önemli araştırma alanlarından biri haline gelmiştir.

Zihin gezintisinin işlevleri ve sonuçları konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar zihin gezintisinin yaratıcılığı desteklediğini, geleceğe yönelik planlama süreçlerine katkı sağladığını ve bireyin kişisel hedeflerini organize etmesine yardımcı olduğunu ileri sürmektedirler (Baird, Smallwood ve Schooler, 2011). Buna karşın görev sırasında ortaya çıkan kontrolsüz zihin gezintisinin dikkat performansını azalttığı, yürütücü işlevleri olumsuz etkilediği ve hata yapma olasılığını artırdığı da gösterilmiştir (McVay ve Kane, 2010). Özellikle dikkatin süreklilik göstermesinin kritik olduğu spor ortamlarında, görev dışı düşüncelerin performans üzerinde olumsuz sonuçlar oluşturabileceği düşünülmektedir (Moran, 2016).

Spor performansı sırasında ortaya çıkan zihin gezintisi, sporcunun dikkat kaynaklarının bir bölümünü mevcut görevden uzaklaştırarak performans kalitesinde düşüşe neden olabilmektedir. Özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında çevresel uyaranların hızlı biçimde değerlendirilmesi gerektiğinden dikkat kaymaları karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Memmert, 2009). Bunun yanında sporcuların müsabaka öncesinde veya sırasında geçmiş hatalarına ya da gelecekteki sonuçlara odaklanmaları, mevcut performans taleplerinden uzaklaşmalarına neden olabilmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Bu nedenle zihin gezintisinin sportif performans üzerindeki etkilerinin anlaşılması, sporcuların dikkat yönetimi becerilerinin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Zihin gezintisinin sporcular üzerindeki etkilerini açıklamada yararlanılabilecek önemli kavramlardan biri psikolojik esnekliktir. Psikolojik esneklik, bireyin içinde bulunduğu koşullara uyum sağlayabilmesi, olumsuz içsel yaşantılarına rağmen amaçları doğrultusunda davranabilmesi ve davranışlarını çevresel gerekliliklere göre

düzenleyebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Psikolojik esnekliği yüksek bireylerin zorlayıcı durumlar karşısında daha işlevsel tepkiler verdikleri, duygu ve düşüncelerini daha etkili biçimde yönetebildikleri ve değişen çevresel koşullara daha kolay uyum sağlayabildikleri bildirilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Spor bağlamında değerlendirildiğinde psikolojik esneklik; hata yapma, performans baskısı, sakatlık veya başarısızlık gibi zorlayıcı yaşantılara rağmen sporcunun performans hedeflerine odaklanabilmesi olarak ele alınmaktadır (Josefsson, Ivarsson, Gustafsson ve Stenling, 2019).

Psikolojik esnekliğin spor performansı üzerindeki olumlu etkileri son yıllarda yapılan araştırmalarla giderek daha fazla desteklenmektedir. Son yıllarda psikolojik esneklik kavramı spor psikolojisinde performans sürdürülebilirliği, psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma süreçlerini açıklayan temel yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir. Özellikle kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımına dayanan çalışmalar, psikolojik esnekliğin sporcuların performans sırasında ortaya çıkan olumsuz düşünce ve duygulara rağmen dikkatlerini görev gerekliliklerine yönlendirebildiklerini göstermektedir (Gardner ve Moore, 2007; Hayes ve ark., 2006). Bu nedenle psikolojik esneklik yalnızca klinik psikoloji alanında değil, performans psikolojisinde de önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Psikolojik esnekliği yüksek sporcuların müsabaka baskısı altında dikkatlerini koruyabildikleri, olumsuz duygulara rağmen performanslarını sürdürebildikleri ve başarısızlık sonrasında daha hızlı toparlanabildikleri bildirilmektedir (Moore, 2009; Gardner ve Moore, 2012). Buna karşılık psikolojik esnekliğin düşük olması durumunda sporcuların performans sırasında ortaya çıkan olumsuz düşüncelere daha fazla odaklandıkları ve dikkat kontrolünde güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Josefsson ve ark., 2019). Bu durum, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin araştırılmasını önemli hale getirmektedir. Spor psikolojisi literatüründe dikkat süreçleri ile psikolojik uyum mekanizmalarının birlikte ele alınmasına yönelik ilgi giderek artmasına rağmen, zihin gezintisi, bilinçli farkındalık, stres, algılanan sosyal destek ve psikolojik esneklik değişkenlerini aynı koşullu süreç modeli içerisinde inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Psikolojik esnekliğin gelişiminde ve sürdürülmesinde etkili olduğu düşünülen önemli yapılardan biri bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramıdır. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini bilinçli biçimde içinde bulunduğu ana yöneltmesi ve yaşantılarını yargılamadan kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bu yaklaşım bireyin geçmiş yaşantılar veya geleceğe ilişkin kaygılar yerine mevcut deneyimine odaklanmasını ve ortaya çıkan düşünce, duygu ve bedensel duyumları fark ederek kabul etmesini vurgulamaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Son yıllarda bilinçli farkındalık temelli uygulamalar psikoloji, sağlık bilimleri ve eğitim alanlarında olduğu gibi spor psikolojisi alanında da yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır (Baltzell, 2016).

Spor ortamında bilinçli farkındalık, sporcunun dikkatini mevcut performans gerekliliklerine yönlendirebilmesi, ortaya çıkan içsel deneyimlere aşırı tepki vermemesi ve performans sırasında yaşanan bilişsel süreçleri daha etkili yönetebilmesi açısından önemli görülmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Özellikle müsabaka sırasında ortaya çıkan performans kaygısı, hata yapma korkusu veya olumsuz öz değerlendirmeler dikkat süreçlerini bozabilmekte ve performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Bilinçli farkındalık yaklaşımı ise sporcuların bu deneyimlerle mücadele etmek yerine onları fark etmelerini ve performans hedeflerine odaklanmaya devam etmelerini amaçlamaktadır (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012). Bu nedenle bilinçli farkındalık, hem dikkat kontrolünü güçlendiren hem de psikolojik uyumu destekleyen önemli bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir.

Spor psikolojisinde bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların yaygınlaşmasında Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) modeli önemli rol oynamıştır. Gardner ve Moore (2007) tarafından geliştirilen bu model, performans sırasında ortaya çıkan düşünce ve duyguların bastırılması yerine kabul edilmesini ve dikkatin mevcut performans taleplerine yönlendirilmesini temel almaktadır. MAC yaklaşımı, kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik esneklik ilkelerini bilinçli farkındalık uygulamalarıyla bütünleştirerek spor performansını desteklemeyi amaçlamaktadır. Yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının dikkat kontrolü, duygu düzenleme, performans tutarlılığı ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Röthlin, Birrer, Horvath ve Holtforth, 2016; Noetel, Ciarrochi, Van Zanden ve Lonsdale, 2019).

Bilinçli farkındalık ile zihin gezintisi arasındaki ilişki son yıllarda dikkat çeken araştırma konularından biri haline gelmiştir. Zihin gezintisi sırasında bireyin dikkati mevcut görevden uzaklaşırken, bilinçli farkındalık dikkat odağının mevcut ana geri yönlendirilmesini içermektedir (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird ve Schooler, 2013). Bu nedenle bilinçli farkındalığın zihin gezintisinin olumsuz etkilerini azaltabilecek koruyucu bir mekanizma olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin dikkat kaymalarını daha hızlı fark edebildikleri ve dikkatlerini yeniden göreve yönlendirebildikleri bildirilmektedir (Jha, Krompinger ve Baime, 2007). Spor bağlamında değerlendirildiğinde ise bilinçli farkındalığın, performans sırasında ortaya çıkan görev dışı düşüncelerin etkisini azaltarak psikolojik esnekliği destekleyebileceği düşünülmektedir.

Araştırma modelinde yer alan bir diğer önemli değişken strestir. Stres kavramı, bireyin çevresel talepleri kendi kaynaklarını aşan veya tehdit edici durumlar olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Spor ortamı doğası gereği yoğun performans beklentileri, sonuç baskısı, rekabet, seçilme süreçleri ve sakatlık riski gibi çok sayıda stres kaynağını içermektedir (Nicholls, Levy, Grice ve Polman, 2009). Bu nedenle sporcular, diğer birçok meslek grubuna kıyasla yoğun psikolojik baskılarla karşı karşıya kalabilmektedirler.

Lazarus ve Folkman'ın (1984) bilişsel değerlendirme yaklaşımına göre stresin birey üzerindeki etkisi yalnızca çevresel olayların niteliğine bağlı değildir. Aynı zamanda bireyin söz konusu durumu nasıl değerlendirdiği ve bu durumla başa çıkma kapasitesini nasıl algıladığı da önem taşımaktadır. Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, yüksek düzeyde algılanan stresin dikkat kontrolünde bozulmalara neden olabildiğini, bilişsel performansı olumsuz etkileyebildiğini ve performans sırasında hata yapma olasılığını artırabildiğini göstermektedir (Arnsten, 2009; Moore ve ark., 2012). Özellikle yoğun stres altında bireylerin görev dışı düşüncelere yönelme eğilimlerinin arttığı ve dikkatlerini mevcut performans taleplerine yönlendirmekte güçlük yaşayabildikleri bildirilmektedir (McVay ve Kane, 2010).

Stres ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki incelendiğinde ise psikolojik esnekliği yüksek bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha işlevsel başa çıkma stratejileri

kullandıkları görülmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar da psikolojik esnekliğin performans baskısı altında duygusal dengeyi koruma ve dikkat odağını sürdürebilme açısından önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir (Josefsson ve ark., 2019). Bu nedenle mevcut araştırmada stres değişkeninin, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli bir aracı mekanizma oluşturabileceği düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, zihin gezintisinin sporcuların algıladıkları stres düzeylerini artırabileceği, artan stres düzeyinin ise psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkileyebileceği değerlendirilmektedir.

Araştırma modelinde yer alan son değişken ise algılanan sosyal destektir. Algılanan sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğu durumlarda çevresinden yardım ve destek alabileceğine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Sporcular açısından aile üyeleri, antrenörler, takım arkadaşları ve yakın çevre sosyal desteğin temel kaynaklarını oluşturmaktadır (Rees ve Hardy, 2000). Özellikle performans baskısının yüksek olduğu dönemlerde sosyal destek kaynaklarının varlığı sporcuların psikolojik uyumlarını olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Sosyal destek literatüründe yaygın kabul gören yaklaşımlardan biri olan tampon etkisi modeli (buffering hypothesis), sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerini azaltarak bireyin psikolojik sağlığını koruduğunu ileri sürmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen araştırmalar da yüksek algılanan sosyal desteğin daha düşük kaygı düzeyi, daha etkili stres yönetimi ve daha yüksek psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Freeman ve Rees, 2010). Bunun yanında sosyal desteğin sporcuların öz güvenlerini artırdığı, psikolojik dayanıklılıklarını desteklediği ve performans süreçlerine olumlu katkı sağladığı bildirilmektedir (Freeman, Coffee ve Rees, 2011).

Algılanan sosyal desteğin bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik gibi olumlu psikolojik özelliklerin gelişimine de katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Destekleyici sosyal çevreye sahip bireylerin zorlayıcı deneyimleri daha işlevsel biçimde değerlendirdikleri ve stresli durumlarla başa çıkmada daha fazla psikolojik kaynak kullanabildikleri belirtilmektedir (Taylor, 2011). Bu nedenle algılanan sosyal desteğin,

zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki dolaylı ilişkilerin açıklanmasında önemli bir bağlamsal değişken olduğu değerlendirilmektedir.

Ayrıca algılanan sosyal desteğin yüksek olması durumunda sporcuların stresli yaşantıları daha işlevsel biçimde değerlendirebildikleri, performans baskısıyla daha etkili başa çıkabildikleri ve psikolojik kaynaklarını daha verimli kullanabildikleri bilinmektedir. Bu nedenle algılanan sosyal desteğin, stresin psikolojik esneklik üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilecek koruyucu ve düzenleyici bir faktör olarak işlev görebileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde zihin gezintisi, bilinçli farkındalık, stres, algılanan sosyal destek ve psikolojik esneklik değişkenlerinin ayrı ayrı ele alındığı çok sayıda araştırmanın bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte söz konusu değişkenlerin sporcu örneklemelerinde aynı model içerisinde birlikte incelendiği çalışmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini açıklayan mekanizmaların yeterince ortaya konulamadığı görülmektedir. Mevcut araştırmaların büyük bölümü zihin gezintisinin dikkat süreçleri, akademik performans, duygusal iyi oluş ve bilişsel işlevler üzerindeki etkilerine odaklanırken (Smallwood ve Schooler, 2015; Christoff ve ark., 2016), spor bağlamında psikolojik uyum süreçleriyle olan ilişkilerine yönelik araştırmaların sınırlı kaldığı görülmektedir.

Benzer şekilde spor psikolojisi alanında bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin giderek daha fazla araştırılmasına rağmen, zihin gezintisinin bu süreç içerisindeki rolüne ilişkin bulguların yetersiz olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle bilinçli farkındalığın zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide açıklayıcı bir mekanizma oluşturup oluşturmadığı konusunda literatürde önemli boşluklar bulunmaktadır (Gardner ve Moore, 2007; Josefsson ve ark., 2019). Sporcuların performans sırasında ortaya çıkan dikkat kaymalarıyla nasıl başa çıktıkları ve bu süreçte bilinçli farkındalığın hangi psikolojik mekanizmalar aracılığıyla işlev gördüğü halen açıklanmaya ihtiyaç duyan konular arasında yer almaktadır.

Diğer taraftan spor ortamı yüksek düzeyde stres içeren bir yapı olması nedeniyle psikolojik süreçlerin bağlamsal koşullardan bağımsız değerlendirilmesi mümkün

görünmemektedir. Stresin dikkat süreçleri, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik uyum üzerinde önemli etkiler oluşturduğu bilinmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Fletcher ve Sarkar, 2012). Buna rağmen zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin farklı stres düzeylerinde nasıl değiştiğini inceleyen araştırmalar oldukça sınırlıdır. Benzer biçimde sporcuların sahip oldukları sosyal destek kaynaklarının söz konusu ilişkiler üzerindeki etkisi de yeterince açıklığa kavuşturulamamıştır.

Algılanan sosyal desteğin sporcuların psikolojik sağlıkları üzerinde koruyucu bir işlev gördüğü bilinmekle birlikte (Rees ve Hardy, 2000; Freeman ve Rees, 2010), sosyal desteğin zihin gezintisi, bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri hangi düzeyde etkilediğine yönelik araştırmaların sayısı oldukça azdır. Özellikle aile, antrenör ve takım arkadaşlarından algılanan desteğin psikolojik esnekliği destekleyici rolü spor psikolojisi literatüründe önem kazanmasına rağmen bu süreçlerin bütüncül modeller içerisinde ele alınmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu doğrultuda mevcut araştırmanın özgün değeri, sporcularda zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan etkiler üzerinden değil, aynı zamanda stres, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek değişkenleri aracılığıyla açıklanmaya çalışılmasından kaynaklanmaktadır. Araştırma kapsamında stresin aracı rolü ile bilinçli farkındalığın ve algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkilerinin aynı model içerisinde incelenmesi, spor psikolojisi literatürüne kuramsal açıdan önemli katkılar sağlayabilecektir. Ayrıca elde edilecek bulguların sporcuların psikolojik beceri eğitimlerinin planlanması, performans geliştirme programlarının hazırlanması ve spor psikolojisi uygulamalarının geliştirilmesi açısından uygulamalı katkılar sunması beklenmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı, sporcularda zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide stresin aracılık rolünü ve bu dolaylı etkinin sporda bilinçli farkındalık ile algılanan sosyal destek düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 21 temel alınmıştır. Araştırma modelinde zihin gezintisi bağımsız değişken, psikolojik esneklik bağımlı değişken, stres aracı değişken, sporda bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek ise düzenleyici değişkenler olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda

sporcuların dikkat süreçleri, stres deneyimleri ve psikolojik uyum mekanizmaları arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı ve bütüncül bir çerçevede açıklanması amaçlanmıştır.

Araştırmanın kuramsal varsayımı, yüksek düzeyde zihin gezintisinin sporcularda algılanan stres düzeyini artırabileceği, yükselen stres düzeyinin ise psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkileyebileceği yönündedir.

Araştırmanın kuramsal temelleri doğrultusunda değerlendirildiğinde zihin gezintisi, stres, bilinçli farkındalık, algılanan sosyal destek ve psikolojik esneklik değişkenlerinin ikili ilişkiler kapsamında sıklıkla araştırıldığı görülmektedir. Bununla birlikte sporcu örneklemelerinde zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini açıklayan süreçlerin bütüncül bir model çerçevesinde incelendiği çalışmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Özellikle zihin gezintisinin psikolojik esnekliği hangi mekanizmalar aracılığıyla etkilediği ve bu etkinin hangi bireysel ya da çevresel koşullar altında değişiklik gösterdiği henüz yeterince açıklığa kavuşturulamamıştır. Bu durum sporcuların performans süreçlerinde ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve sosyal faktörlerin birlikte değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, zihin gezintisinin sporcuların dikkat kaynaklarını mevcut performans gerekliliklerinden uzaklaştırarak stres düzeylerini artırabileceği düşünülmektedir. Artan stres düzeyi ise sporcuların çevresel taleplere uyum sağlama, performans baskısı altında işlevsel davranışlar sergileme ve psikolojik esnekliklerini koruma kapasitelerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bununla birlikte tüm sporcuların bu süreçlerden aynı düzeyde etkilenmediği bilinmektedir. Özellikle yüksek düzeyde sporda bilinçli farkındalığa sahip sporcuların dikkat kaymalarını daha erken fark ederek mevcut performans görevine yeniden odaklanabildikleri; güçlü sosyal destek algısına sahip sporcuların ise stresin olumsuz etkilerine karşı daha fazla psikolojik kaynak geliştirebildikleri düşünülmektedir. Bu nedenle sporda bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin söz konusu ilişkiler üzerinde düzenleyici rol üstlenebileceği değerlendirilmektedir.

Bu çerçevede mevcut araştırmada sporcularda zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide stresin aracılık rolü ile bu dolaylı etkinin sporda bilinçli farkındalık

ve algılanan sosyal destek düzeylerine göre değişip değişmediği Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 21 kapsamında incelenmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Zihin Gezintisi

2.1.1. Zihin Gezintisinin Tanımı

İnsan zihni, günlük yaşam boyunca yalnızca içinde bulunulan görev ya da çevresel uyaranlarla meşgul olmamakta; aynı zamanda geçmiş deneyimler, geleceğe yönelik planlar, kişisel hedefler ve çeşitli içsel düşünceler arasında sürekli geçiş yapmaktadır. Bu bilişsel süreç literatürde zihin gezintisi (mind wandering) olarak adlandırılmaktadır ve bireyin dikkatinin mevcut görevden uzaklaşarak görev dışı düşüncelere yönelmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Smallwood ve Schooler, 2006). Zihin gezintisi sırasında bireyin zihinsel kaynakları yürütmekte olduğu etkinlikten ayrılarak içsel düşünce akışına yönelmekte ve bu durum dikkat odağında geçici değişimlere neden olmaktadır (Christoff, Irving, Fox, Spreng ve Andrews-Hanna, 2016).

Zihin gezintisi kavramı ilk dönem çalışmalarda daha çok dikkat dağınıklığı veya konsantrasyon kaybı kapsamında ele alınmış olsa da günümüzde çok boyutlu bir bilişsel süreç olarak değerlendirilmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015). Bu süreç yalnızca dikkatin görevden uzaklaşmasını değil, aynı zamanda bireyin içsel yaşantılarına yönelmesini, geleceğe ilişkin planlar oluşturmalarını, geçmiş deneyimleri değerlendirmesini ve olası senaryolar üzerinde düşünmesini de kapsamaktadır (Mooneyham ve Schooler, 2013). Bu nedenle zihin gezintisi yalnızca olumsuz sonuçlar doğuran bir dikkat hatası olarak değil, bilişsel işlevlerin doğal ve sürekli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir.

Araştırmalar bireylerin uyanık geçirdikleri zamanın önemli bir bölümünde zihin gezintisi yaşadıklarını göstermektedir. Killingsworth ve Gilbert (2010) tarafından gerçekleştirilen geniş ölçekli araştırmada bireylerin günlük yaşamlarının yaklaşık yarısında mevcut etkinlikten farklı konular üzerine düşündükleri belirlenmiştir.

Bu bulgu, zihin gezintisinin istisnai bir durumdan ziyade insan bilişinin temel özelliklerinden biri olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde Smallwood ve Schooler (2015), bireylerin görev gerektiren etkinlikler sırasında dahi düzenli olarak görev dışı düşüncelere yöneldiklerini ve bu durumun insan zihninin spontane çalışma biçiminin bir sonucu olduğunu belirtmektedirler.

Zihin gezintisinin içeriği incelendiğinde bu düşüncelerin büyük ölçüde bireyin kişisel hedefleri, sosyal ilişkileri, geçmiş deneyimleri ve geleceğe yönelik beklentileri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Klinger, 2013). Özellikle çözülmemiş problemler, ulaşılmak istenen hedefler veya birey açısından önem taşıyan yaşam olayları zihin gezintisinin temel içeriklerini oluşturmaktadır. Bu durum, zihin gezintisinin yalnızca rastlantısal düşünce akışlarından oluşmadığını; bireyin motivasyonel yapıları ve kişisel amaçları ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Klinger ve Cox, 1987).

Literatürde zihin gezintisinin farklı türleri tanımlanmaktadır. Bunlardan ilki istemsiz zihin gezintisidir. İstemsiz zihin gezintisinde birey herhangi bir bilinçli amaç olmaksızın görev dışı düşüncelere yönelmekte ve çoğu zaman dikkatinin dağıldığını belirli bir süre sonra fark etmektedir (Seli, Risko ve Smilek, 2016). İkinci tür ise kasıtlı ya da amaçlı zihin gezintisidir. Bu durumda birey bilinçli olarak mevcut görevden uzaklaşmakta ve düşüncelerini başka bir konuya yönlendirmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar, zihin gezintisinin yalnızca istemsiz bir süreç olmadığını, bazı durumlarda bireylerin bilinçli biçimde zihinsel simülasyonlar ve planlama süreçleri gerçekleştirdiklerini göstermektedir (Seli, Kane, Smallwood ve ark., 2018).

Zihin gezintisinin değerlendirilmesinde dikkat edilen bir diğer unsur ise bireyin farkındalık düzeyidir. Bazı durumlarda birey dikkatinin görevden uzaklaştığını anlık olarak fark edebilirken bazı durumlarda bu kaymanın uzun süre farkına varamayabilmektedir. Bu durum meta-farkındalık kavramıyla açıklanmaktadır ve zihin gezintisinin bilişsel kontrol süreçleriyle olan ilişkisini ortaya koymaktadır (Schooler ve ark., 2011). Özellikle dikkat kontrolünün önemli olduğu performans ortamlarında bireyin dikkat kaymalarını erken fark edebilmesi ve yeniden göreve yönlendirebilmesi önemli bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

Son yıllarda spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen çalışmalar da zihin gezintisinin spor performansı üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir. Sporcuların antrenman ve müsabaka sırasında geçmiş hatalar, gelecekteki sonuçlar veya performans beklentileri üzerine düşünmeleri dikkat odağını bozabilmekte ve performans kalitesini etkileyebilmektedir (Moran, 2016). Bununla birlikte bazı araştırmacılar kontrollü zihinsel simülasyonların stratejik planlama ve performans hazırlığı açısından yararlı olabileceğini ileri sürmektedirler (Baird ve ark., 2011). Bu nedenle zihin gezintisinin spor ortamındaki işlevlerinin anlaşılabilmesi için kavramın kuramsal temellerinin ayrıntılı biçimde incelenmesi gerekmektedir.

2.1.2. Zihin Gezintisinin Kuramsal Temelleri

Zihin gezintisi uzun yıllar boyunca dikkat dağınıklığı ya da görevden kopma biçiminde değerlendirilmiş olsa da günümüzde bilişsel psikoloji alanındaki gelişmeler sayesinde çok boyutlu bir zihinsel süreç olarak ele alınmaktadır. Özellikle son yirmi yılda gerçekleştirilen çalışmalar, zihin gezintisinin yalnızca yürütülen görevden uzaklaşmayı ifade etmediğini; bireyin amaçları, dikkat süreçleri, motivasyonel yapıları ve üst bilişsel mekanizmalarıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Smallwood ve Schooler, 2015). Bu doğrultuda araştırmacılar zihin gezintisinin ortaya çıkışını açıklamak amacıyla çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirmişlerdir. Literatürde en fazla kabul gören açıklamalar arasında Yönetici İşlev Başarısızlığı Kuramı (Executive Failure Theory), Güncel Kaygılar Kuramı (Current Concerns Theory) ve Üst-Farkındalık Yaklaşımı (Meta-Awareness Perspective) yer almaktadır (McVay ve Kane, 2010; Schooler ve ark., 2011).

2.1.2.1. Yönetici İşlev Başarısızlığı Kuramı (Executive Failure Theory)

Zihin gezintisini açıklamaya yönelik en yaygın yaklaşımlardan biri Yönetici İşlev Başarısızlığı Kuramıdır. McVay ve Kane (2010) tarafından geliştirilen bu yaklaşım, zihin gezintisinin temelinde yürütücü kontrol süreçlerindeki yetersizliklerin bulunduğunu ileri sürmektedir. Kurama göre bireyler belirli bir göreve odaklanmaya çalışırken dikkatlerini koruyabilmek için bilişsel kontrol mekanizmalarını kullanmaktadırlar. Ancak yürütücü işlevlerde meydana gelen geçici aksaklıklar ya da

dikkat kontrolündeki yetersizlikler sonucunda görev dışı düşünceler bilinç alanına girmekte ve bireyin dikkatini mevcut görevden uzaklaştırmaktadır.

Yürütücü işlevler; dikkat kontrolü, çalışma belleği, dürtü denetimi ve bilişsel esneklik gibi üst düzey bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Miyake ve Friedman, 2012). Yönetici İşlev Başarısızlığı Kuramı, bu sistemlerin görev sırasında ortaya çıkan ilgisiz düşünceleri baskılamakta başarısız olması durumunda zihin gezintisinin meydana geldiğini savunmaktadır. Başka bir ifadeyle zihin gezintisi, bireyin dikkatini mevcut görev üzerinde tutmak için gerekli bilişsel kaynakları sürdürememesi sonucunda ortaya çıkan bir dikkat kontrol hatasıdır (McVay ve Kane, 2010).

Bu yaklaşım çeşitli deneysel araştırmalar tarafından desteklenmektedir. Özellikle çalışma belleği kapasitesi düşük bireylerin daha sık zihin gezintisi yaşadıkları ve dikkat gerektiren görevlerde daha fazla performans kaybı gösterdikleri belirlenmiştir (Kane ve ark., 2007). Benzer şekilde zihinsel yorgunluk, bilişsel yük veya stres düzeyinin artması gibi durumlarda dikkat kontrol mekanizmalarının zayıfladığı ve görev dışı düşüncelerin daha sık ortaya çıktığı bildirilmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015).

Spor psikolojisi açısından değerlendirildiğinde bu kuram önemli açıklamalar sunmaktadır. Özellikle müsabaka sırasında sporcuların dikkatlerini sürekli olarak performans görevleri üzerinde tutmaları gerekmektedir. Ancak yoğun baskı altında yürütücü kontrol mekanizmalarının zayıflaması, sporcuların geçmiş hatalar, olası sonuçlar veya performans kaygıları üzerine düşünmelerine neden olabilmektedir. Bu durum dikkat odağının bozulmasına ve performansın olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir (Moran, 2016). Dolayısıyla Yönetici İşlev Başarısızlığı Kuramı, spor ortamında gözlenen dikkat kaymalarını açıklamada önemli bir kuramsal temel oluşturmaktadır. Ayrıca yoğun stres altında yürütücü kontrol süreçlerinin zayıflayabildiği ve bunun görev dışı düşüncelerin ortaya çıkma olasılığını artırabildiği bildirilmektedir. Bu durum zihin gezintisi ile stres arasındaki ilişkinin açıklanmasında Yönetici İşlev Başarısızlığı Kuramının önemli bir kuramsal dayanak sunduğunu göstermektedir.

2.1.2.2. Güncel Kaygılar Kuramı (Current Concerns Theory)

Zihin gezintisini açıklayan ikinci önemli yaklaşım Güncel Kaygılar Kuramıdır. Klinger (1971; 2013) tarafından geliştirilen bu kuram, zihin gezintisinin dikkat kontrolündeki başarısızlıklardan çok bireyin kişisel hedefleri ve motivasyonel süreçleriyle ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Kurama göre bireylerin yaşamlarında ulaşmak istedikleri amaçlar, çözmek istedikleri problemler veya tamamlamak istedikleri görevler bulunmaktadır. Bu hedefler bireyin zihinsel sisteminde sürekli etkinliğini korumakta ve uygun fırsatlar ortaya çıktığında bilinç alanına taşınmaktadır.

Güncel Kaygılar Kuramına göre bireyin zihni sürekli olarak kişisel açıdan önemli hedefleri izlemekte ve değerlendirmektedir. Bu nedenle görev sırasında ortaya çıkan birçok düşünce rastlantısal değildir; aksine bireyin yaşamındaki önemli amaçlarla ilişkilidir (Klinger ve Cox, 1987). Örneğin yaklaşan bir sınav, ailevi bir sorun ya da geleceğe yönelik kariyer planları bireyin dikkatinin zaman zaman mevcut görevden uzaklaşmasına neden olabilmektedir.

Bu yaklaşım zihin gezintisinin işlevsel yönünü vurgulaması bakımından önem taşımaktadır. Kurama göre zihin gezintisi yalnızca performansı bozan bir dikkat sorunu değildir. Aynı zamanda bireyin hedeflerini gözden geçirmesine, geleceğe yönelik planlar yapmasına ve kişisel sorunlar üzerinde düşünmesine olanak sağlayan uyumsal bir süreçtir (Baird ve ark., 2011). Bu nedenle bazı araştırmacılar zihin gezintisinin yaratıcılık, problem çözme ve geleceği planlama gibi bilişsel işlevleri destekleyebileceğini belirtmektedirler (Mooneyham ve Schooler, 2013).

Spor ortamında da sporcuların performans hedefleri, kariyer beklentileri, milli takım seçmeleri veya yaklaşan müsabakalar gibi kişisel açıdan önemli konular zaman zaman dikkat odağını etkileyebilmektedir. Özellikle sporcuların yarışma öncesinde performans sonuçları, başarı beklentileri veya olası başarısızlık senaryoları üzerine düşünmeleri bu kuram çerçevesinde açıklanabilmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde Güncel Kaygılar Kuramı, sporcuların görev dışı düşüncelerinin yalnızca dikkat eksikliğinden değil, aynı zamanda güçlü motivasyonel süreçlerden kaynaklanabileceğini göstermektedir.

2.1.2.3. Üst-Farkındalık Yaklaşımı (Meta-Awareness Perspective)

Zihin gezintisinin açıklanmasında kullanılan bir diğer önemli yaklaşım Üst-Farkındalık Yaklaşımıdır. Schooler ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen bu yaklaşım, bireyin zihinsel süreçlerine ilişkin farkındalığının zihin gezintisinin ortaya çıkışı ve sürdürülmesinde belirleyici rol oynadığını savunmaktadır. Üst-farkındalık, bireyin o anda ne düşündüğünün ve dikkatinin nereye yöneldiğinin bilincinde olması olarak tanımlanmaktadır.

Bu yaklaşıma göre bireyler zaman zaman dikkatlerinin görevden uzaklaştığını fark etmeksizin uzun süre görev dışı düşüncelere dalabilmektedirler. Bu durum “fark edilmeyen zihin gezintisi” olarak adlandırılmaktadır. Ancak birey dikkatinin dağıldığını fark ettiği anda üst-farkındalık devreye girmekte ve dikkat yeniden mevcut göreve yönlendirilmektedir (Schooler ve ark., 2011). Dolayısıyla zihin gezintisinin performans üzerindeki etkisi yalnızca dikkat kaymasının ortaya çıkmasına değil, bireyin bu kaymayı ne kadar hızlı fark ettiğine de bağlıdır.

Üst-farkındalık yaklaşımı bilinçli farkındalık araştırmalarıyla da yakından ilişkilidir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin dikkat kaymalarını daha hızlı fark ettikleri ve dikkatlerini mevcut ana geri yönlendirebildikleri belirtilmektedir (Mrazek ve ark., 2013). Bu nedenle son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar bilinçli farkındalık uygulamalarının zihin gezintisinin sıklığını azaltabileceğini ve dikkat kontrolünü geliştirebileceğini göstermektedir (Jha, Krompinger ve Baime, 2007).

Spor psikolojisi bağlamında üst-farkındalık önemli bir performans bileşeni olarak değerlendirilmektedir. Özellikle yüksek dikkat gerektiren spor dallarında sporcunun dikkat kaymalarını hızlı biçimde fark edebilmesi ve yeniden performans görevine odaklanabilmesi kritik öneme sahiptir (Gardner ve Moore, 2007). Bu nedenle üst-farkındalık yaklaşımı, mevcut araştırmanın temel değişkenlerinden biri olan sporda bilinçli farkındalık kavramının kuramsal altyapısının anlaşılmasına da katkı sağlamaktadır. Bu nedenle sporda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin dikkat kaymalarını daha erken fark ederek zihin gezintisinin olumsuz etkilerini azaltabilecekleri düşünülmektedir.

2.1.3. Varsayılan Mod Ağı (Default Mode Network) ve Zihin Gezintisi

Zihin gezintisi araştırmalarının gelişmesinde bilişsel sinirbilim alanında gerçekleştirilen çalışmalar önemli rol oynamıştır. Özellikle fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) teknolojisinin yaygınlaşmasıyla birlikte görev sırasında ve dinlenme durumunda aktif olan beyin bölgeleri ayrıntılı biçimde incelenmeye başlanmıştır. Bu çalışmalar sonucunda, birey dış çevreye yönelik belirli bir görevle meşgul olmadığında ya da dikkati içsel düşüncelere yöneldiğinde etkinleşen bir sinirsel ağın bulunduğu belirlenmiştir. Bu ağ literatürde **Varsayılan Mod Ağı (Default Mode Network; DMN)** olarak adlandırılmaktadır (Raichle ve ark., 2001).

Varsayılan Mod Ağı, beyin dinlenme durumunda pasif kalan bir sistemi değil; aksine bireyin içsel düşünce süreçleri sırasında aktif rol oynayan karmaşık bir sinirsel ağını ifade etmektedir. Ağın temel bileşenleri arasında medial prefrontal korteks, posterior singulat korteks, precuneus, inferior parietal lobül ve medial temporal lob yapıları yer almaktadır (Buckner, Andrews-Hanna ve Schacter, 2008). Bu bölgelerin özellikle öz değerlendirme, otobiyografik bellek, gelecek planlama, zihinsel simülasyon ve sosyal biliş süreçlerinde görev aldığı bildirilmektedir (Andrews-Hanna, Smallwood ve Spreng, 2014).

Araştırmalar, zihin gezintisi sırasında Varsayılan Mod Ağı aktivitesinde belirgin artışlar meydana geldiğini göstermektedir. Mason ve arkadaşları (2007) tarafından gerçekleştirilen öncü çalışmalardan birinde, görev sırasında dikkatleri sık sık dağılan bireylerde DMN aktivitesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Christoff ve arkadaşları (2009), bireylerin görev dışı düşüncelere yöneldiği anlarda Varsayılan Mod Ağı ile yürütücü kontrol ağları arasında eş zamanlı etkileşimler meydana geldiğini göstermiştir. Bu bulgular zihin gezintisinin yalnızca rastlantısal düşüncelerden oluşmadığını, belirli sinirsel sistemler tarafından desteklenen organize bir bilişsel süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Uzun yıllar boyunca Varsayılan Mod Ağı ile yürütücü kontrol sistemlerinin birbirine karşıt çalışan yapılar olduğu düşünülmüştür. Ancak güncel araştırmalar bu iki sistem arasında daha karmaşık bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Özellikle amaçlı veya planlı zihin gezintisi sırasında yürütücü kontrol bölgeleri ile Varsayılan Mod Ağı

arasında iş birliği meydana geldiği bildirilmektedir (Christoff ve ark., 2016). Bu durum bireyin yalnızca spontane düşünceler üretmediğini, aynı zamanda bu düşünceleri belirli amaçlar doğrultusunda organize edebildiğini göstermektedir.

Varsayılan Mod Ağı ile ilişkili süreçler arasında geçmiş deneyimlerin hatırlanması, gelecekteki olayların zihinsel olarak canlandırılması ve kişinin kendisiyle ilgili değerlendirmelerde bulunması önemli yer tutmaktadır (Buckner ve Carroll, 2007). Bu nedenle DMN aktivitesinin bireyin kişisel hedefleri ve motivasyonel süreçleriyle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Güncel Kaygılar Kuramı kapsamında açıklanan hedef odaklı düşünce süreçlerinin nörobiyolojik temelinin de büyük ölçüde Varsayılan Mod Ağı tarafından desteklendiği ileri sürülmektedir (Andrews-Hanna ve ark., 2014).

Spor psikolojisi bağlamında değerlendirildiğinde Varsayılan Mod Ağı ve zihin gezintisi arasındaki ilişki performans açısından önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle müsabaka sırasında sporcunun dikkatinin mevcut performans görevlerinden uzaklaşarak geçmiş performanslara, gelecekteki sonuçlara veya kişisel kaygılara yönelmesi DMN aktivitesiyle ilişkilendirilmektedir (Moran, 2016). Bu durum dikkat kontrolünde bozulmalara ve performans kalitesinde düşüslere neden olabilmektedir. Bununla birlikte bazı araştırmacılar, müsabaka dışındaki dönemlerde gerçekleştirilen zihinsel planlama ve performans değerlendirme süreçlerinin sporcular açısından uyumsal işlevler taşıyabileceğini belirtmektedirler (Baltzell, 2016).

Son yıllarda bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin Varsayılan Mod Ağı üzerindeki etkileri de araştırılmaya başlanmıştır. Bulgular, düzenli mindfulness uygulamalarının DMN aktivitesini düzenleyebildiğini ve bireylerin dikkatlerini mevcut ana yönlendirme becerilerini geliştirebildiğini göstermektedir (Brewer ve ark., 2011). Bu durum, mevcut araştırmanın temel değişkenlerinden biri olan sporda bilinçli farkındalığın zihin gezintisi üzerindeki olası etkilerini açıklamada önemli bir kuramsal dayanak sunmaktadır. Dolayısıyla Varsayılan Mod Ağına ilişkin bulgular, zihin gezintisinin bilişsel ve nörofizyolojik mekanizmalarının anlaşılmasına katkı sağlamakta ve spor ortamında ortaya çıkan dikkat süreçlerinin açıklanmasında önemli bir çerçeve oluşturmaktadır.

2.1.4. Spor Ortamında Zihin Gezintisi

Spor performansı, yüksek düzeyde dikkat kontrolü, hızlı karar verme, çevresel uyarıların etkili biçimde değerlendirilmesi ve bilişsel kaynakların görev gerekliliklerine yönlendirilmesini gerektiren karmaşık bir süreçtir (Moran, 2016). Bu nedenle sporcuların dikkat süreçlerinde meydana gelen küçük değişiklikler dahi performans sonuçları üzerinde önemli etkiler oluşturabilmektedir. Zihin gezintisi ise dikkat odağının mevcut görevden uzaklaşarak görev dışı düşüncelere yönelmesi nedeniyle spor psikolojisi alanında giderek daha fazla araştırılan bilişsel süreçlerden biri haline gelmiştir.

Sporcular antrenman ve müsabaka süreçlerinde fiziksel performanslarının yanı sıra yoğun bilişsel yüklerle de karşı karşıya kalmaktadırlar. Performans beklentileri, rakip değerlendirmeleri, hata yapma korkusu, sakatlık kaygıları ve geleceğe ilişkin hedefler sporcuların dikkatlerini etkileyebilen önemli psikolojik faktörler arasında yer almaktadır (Nicholls ve Polman, 2007). Bu tür düşünceler zaman zaman mevcut performans görevlerinden uzaklaşmaya neden olarak zihin gezintisi deneyimlerinin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.

Araştırmalar sporcuların müsabaka öncesinde ve sırasında sıklıkla geçmiş performanslarını değerlendirdiklerini, olası sonuçlar üzerine düşündüklerini ve gelecekteki performans senaryolarını zihinsel olarak canlandırdıklarını göstermektedir (Gardner ve Moore, 2007). Bu düşünce süreçleri bazı durumlarda performansa hazırlık açısından yararlı olabilirken, bazı durumlarda dikkat kaynaklarının mevcut görevin dışına çıkmasına neden olarak performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Özellikle yüksek baskı altındaki müsabakalarda görev dışı düşüncelerin artmasının performans kaygısını ve dikkat dağınıklığını artırabileceği bildirilmektedir (Moore ve ark., 2012).

Açık beceri sporlarında zihin gezintisinin etkileri daha belirgin şekilde gözlenebilmektedir. Futbol, basketbol, voleybol ve tenis gibi spor dallarında sporcuların çevredeki değişken uyarıları sürekli olarak takip etmeleri gerekmektedir. Bu nedenle dikkat odağındaki kısa süreli kaymalar bile karar verme kalitesini ve performans doğruluğunu etkileyebilmektedir (Memmert, 2009). Kapalı beceri sporlarında ise performansın daha otomatik süreçlerle yürütülmesine rağmen zihin gezintisinin teknik

uygulamalar ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkiler oluşturabildiği bildirilmektedir (Moran, 2016).

Bununla birlikte zihin gezintisinin spor ortamındaki etkilerinin tamamen olumsuz olduğu söylenemez. Bazı araştırmalar sporcuların stratejik planlama, performans değerlendirme ve hedef belirleme süreçlerinde kontrollü zihinsel simülasyonlardan yararlandıklarını göstermektedir (Baird ve ark., 2011). Özellikle antrenman dışındaki dönemlerde gerçekleştirilen geleceğe yönelik zihinsel planlamaların motivasyon ve hedef yönelimini destekleyebileceği belirtilmektedir. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe zihin gezintisinin bağlama bağlı olarak hem uyumsal hem de uyumsuz sonuçlar doğurabilen çok boyutlu bir süreç olduğu kabul edilmektedir.

2.1.5. Zihin Gezintisinin Spor Performansı Üzerindeki Etkileri

Spor performansı, fiziksel yeterlilik kadar dikkat süreçleri, karar verme becerileri ve bilişsel kontrol mekanizmalarının etkinliğinden de etkilenmektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Sporcuların performans sırasında çevresel uyaranları doğru biçimde değerlendirmeleri, görev gerekliliklerine odaklanmaları ve dikkatlerini performans boyunca sürdürebilmeleri başarılı performansın temel belirleyicileri arasında kabul edilmektedir (Moran, 2016). Bu nedenle dikkat odağında meydana gelen sapmaların sportif performans üzerinde önemli etkiler oluşturabileceği düşünülmektedir. Zihin gezintisi de bu bağlamda spor psikolojisi alanında giderek daha fazla araştırılan bilişsel süreçlerden biri haline gelmiştir.

Zihin gezintisinin sportif performans üzerindeki etkileri incelendiğinde hem performansı olumsuz etkileyebilen hem de belirli koşullar altında işlevsel sonuçlar doğurabilen yönlerinin bulunduğu görülmektedir. Ancak mevcut literatürde özellikle müsabaka sırasında ortaya çıkan kontrolsüz görev dışı düşüncelerin performans açısından risk oluşturduğu yönünde daha güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Smallwood ve Schooler, 2015). Bu nedenle spor performansı üzerindeki etkiler değerlendirilirken zihin gezintisinin olumsuz ve olumlu yönlerinin ayrı ayrı ele alınması önem taşımaktadır.

2.1.5.1. Olumsuz Etkiler

Zihin gezintisinin spor performansı üzerindeki en belirgin olumsuz etkisi dikkat odağının mevcut görevden uzaklaşmasına neden olmasıdır. Sporcular performans sırasında geçmişte yaşanan hatalar, yaklaşan müsabaka sonuçları, rakip değerlendirmeleri veya performans beklentileri üzerine düşünmeye başladıklarında dikkat kaynaklarının bir kısmı görev dışı düşüncelere yönelmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Bu durum çevresel bilgilerin işlenmesini zorlaştırmakta ve performans için gerekli bilişsel kaynakların azalmasına neden olabilmektedir.

Araştırmalar görev dışı düşüncelerin dikkat gerektiren görevlerde hata oranlarını artırdığını ve performans doğruluğunu azalttığını göstermektedir (McVay ve Kane, 2010). Spor ortamında da benzer sonuçların ortaya çıkabileceği belirtilmektedir. Özellikle futbol, basketbol, voleybol ve tenis gibi açık beceri sporlarında sporcuların çevresel değişiklikleri hızlı biçimde değerlendirmeleri gerekmektedir. Dikkatin kısa süreliğine dahi görev dışı düşüncelere yönelmesi karar verme süreçlerini yavaşlatabilmekte ve performans hatalarına yol açabilmektedir (Memmert, 2009).

Zihin gezintisinin bir diğer olumsuz sonucu performans kaygısı ile ilişkilidir. Sporcuların müsabaka sırasında geçmiş başarısızlıkları veya olası olumsuz sonuçları düşünmeleri kaygı düzeylerinde artışa neden olabilmektedir (Nicholls ve Polman, 2007). Artan kaygı ise dikkat kontrolünü daha da zorlaştırarak görev dışı düşüncelerin sıklığını artırabilmektedir. Bu durum bilişsel psikolojide dikkat ve kaygı arasındaki karşılıklı etkileşim modeliyle açıklanmaktadır (Eysenck, Derakshan, Santos ve Calvo, 2007). Buna göre kaygı arttıkça dikkat kontrolü zayıflamakta, dikkat kontrolü zayıfladıkça ise görev dışı düşünceler daha kolay ortaya çıkmaktadır.

Özellikle baskı altında performans sergilenen durumlarda zihin gezintisinin etkileri daha belirgin hale gelebilmektedir. Baumeister (1984) tarafından ortaya konulan “baskı altında başarısızlık” yaklaşımı, bireylerin yoğun değerlendirilme baskısı altında dikkatlerini performans süreçlerinden uzaklaştırarak hata yapma olasılıklarını artırabildiklerini göstermektedir. Sporcuların kritik anlarda geçmiş hatalara veya olası sonuçlara odaklanmaları performansın otomatik akışını bozabilmekte ve teknik uygulamalarda hatalara yol açabilmektedir (Mesagno ve Beckmann, 2017).

Zihin gezintisinin motivasyon üzerinde de olumsuz etkiler oluşturabileceği bildirilmektedir. Özellikle uzun süreli antrenman süreçlerinde dikkat dağınıklığının artması, antrenman kalitesinin düşmesine ve görev bağlılığının azalmasına neden olabilmektedir (Moran, 2016). Bu durum öğrenme süreçlerinin yavaşlamasına ve performans gelişiminin olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir.

Bunun yanında zihin gezintisinin psikolojik esneklikle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Görev dışı düşüncelerin artması sporcuların mevcut deneyimden uzaklaşmalarına ve psikolojik kaynaklarını etkili biçimde kullanamamalarına neden olabilmektedir. Bu nedenle bazı araştırmacılar zihin gezintisinin bireyin mevcut deneyimle temasını azaltarak psikolojik uyum süreçlerini olumsuz etkileyebilecek bilişsel mekanizmalardan biri olduğunu belirtmektedirler (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Mevcut araştırmanın temel varsayımlarından biri de zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki etkilerinin bilinçli farkındalık, stres ve sosyal destek değişkenleri çerçevesinde açıklanabileceği düşüncesine dayanmaktadır.

2.1.5.2. Olası Olumlu Etkiler

Literatürde zihin gezintisinin çoğunlukla dikkat dağınıklığı ve performans kaybı ile ilişkilendirilmesine rağmen, bazı araştırmacılar bu sürecin belirli koşullar altında uyumsal işlevler taşıyabileceğini ileri sürmektedirler (Smallwood ve Schooler, 2015). Özellikle bireyin geleceğe yönelik planlama yapması, kişisel hedeflerini değerlendirmesi ve olası senaryoları zihinsel olarak canlandırması gibi süreçlerin zihin gezintisinin işlevsel yönleri arasında yer aldığı belirtilmektedir (Baird ve ark., 2011).

Geleceğe yönelik zihinsel simülasyonlar sporcular açısından performans hazırlığının önemli bir parçası olabilmektedir. Sporcuların yaklaşan müsabakalara ilişkin stratejiler geliştirmeleri, olası performans senaryolarını değerlendirmeleri ve hedeflerini yeniden gözden geçirmeleri bazı durumlarda performans gelişimini destekleyebilmektedir (Taylor ve Schneider, 1989). Bu tür düşünce süreçlerinin kontrollü biçimde gerçekleşmesi durumunda zihin gezintisi bireyin motivasyonunu artıran ve problem çözme becerilerini destekleyen bir işlev üstlenebilmektedir.

Araştırmalar zihin gezintisinin yaratıcılıkla da ilişkili olabileceğini göstermektedir. Görev dışı düşünceler sırasında bireyler farklı bilgi parçaları arasında yeni bağlantılar kurabilmekte ve yaratıcı c z mler geliştirebilmektedirler (Baird ve ark., 2011). Spor bağlamında değerlendirildiğinde bu durum özellikle taktiksel düşünme, oyun stratejileri geliştirme ve performans sorunlarına alternatif c z mler üretme süreçlerinde yararlı olabilmektedir.

Zihin gezintisinin olumlu etkilerinden biri de öz değerlendirme süreçlerine katkı sağlamasıdır. Sporcular geçmiş performanslarını gözden geçirerek güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini değerlendirebilmekte, böylece gelecekteki performansları için yeni hedefler belirleyebilmektedirler (Christoff ve ark., 2016). Bu süreç bireyin öz düzenleme becerilerini destekleyerek performans gelişimine katkı sağlayabilmektedir.

Ancak zihin gezintisinin olumlu sonuçlarının ortaya çıkabilmesi için düşünce süreçlerinin bilinçli biçimde yönetilebilmesi önem taşıtmaktadır. Kontrolsüz ve yoğun görev dışı düşünceler genellikle performans üzerinde olumsuz etkiler oluştururken, amaçlı ve yapılandırılmış zihinsel simülasyonlar bireyin performans hazırlığına katkı sağlayabilmektedir (Mooneyham ve Schooler, 2013). Bu nedenle güncel yaklaşımlar zihin gezintisinin tamamen yararlı ya da tamamen zararlı bir süreç olarak değerlendirilmesi yerine, bağlama ve düşüncenin niteliğine göre farklı sonuçlar doğurabilen çok boyutlu bir bilişsel süreç olarak ele alınmasını önermektedir (Seli ve ark., 2018).

Sonuç olarak zihin gezintisi, spor performansı üzerinde hem olumsuz hem de olumlu etkiler oluşturabilen karmaşık bir bilişsel süreçtir. Özellikle performans sırasında ortaya çıkan kontrolsüz görev dışı düşünceler dikkat odağını bozarak performans kalitesini d ş rebilirken, kontrollü zihinsel simülasyonlar ve hedef odaklı düşünceler performans hazırlığını destekleyebilmektedir. Bu nedenle sporcuların zihin gezintisini y netebilmelerinde rol oynayan psikolojik mekanizmaların incelenmesi önem taşıtmaktadır. Mevcut araştırmada bu mekanizmaların başında gelen bilinçli farkındalık, stres ve algılanan sosyal destek değerşkenleri aracılığıyla zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiler açıklanmaya çalışılacaktır. Bu bağlamda zihin gezintisinin

sporcuların psikolojik esneklik düzeylerini doğrudan ve dolaylı yollarla etkileyebilen önemli bir bilişsel süreç olduğu değerlendirilmektedir.

2.2. Psikolojik Esneklik

2.2.1. Psikolojik Esnekliğin Tanımı

Psikolojik esneklik, bireyin mevcut anla bilinçli bir temas kurabilmesi, yaşadığı düşünce ve duyguları değiştirmeye çalışmaksızın kabul edebilmesi ve kişisel değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Son yıllarda psikoloji literatüründe giderek önem kazanan bu kavram, bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilme kapasitesini ifade etmekte ve psikolojik sağlığın temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Psikolojik esneklik kavramı ilk olarak Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy; ACT) kuramı kapsamında geliştirilmiş olmakla birlikte günümüzde klinik psikoloji, sağlık psikolojisi, örgüt psikolojisi ve spor psikolojisi gibi farklı disiplinlerde yaygın biçimde kullanılmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Psikolojik esnekliğin temelinde bireyin olumsuz düşünce ve duyguların varlığını kabul ederek davranışlarını yalnızca bu deneyimlerin etkisiyle değil, uzun dönemli hedefleri ve yaşam değerleri doğrultusunda düzenleyebilmesi yer almaktadır (Bond ve ark., 2011).

Literatürde psikolojik esnekliğin bireyin psikolojik uyumunu artıran koruyucu bir özellik olduğu belirtilmektedir. Psikolojik esnekliği yüksek bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri, daha düşük psikolojik belirti gösterdikleri ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Gloster, Meyer ve Lieb, 2017). Buna karşılık psikolojik katılık, deneyimsel kaçınma ve bilişsel füzyon gibi süreçlerin psikolojik uyumu olumsuz etkilediği belirtilmektedir (Hayes ve ark., 2006).

Psikolojik esneklik yalnızca psikopatolojinin yokluğu olarak değerlendirilmemektedir. Aksine bireyin zorluklarla karşılaştığında etkili biçimde işlev göstermesi, yeni koşullara uyum sağlayabilmesi ve yaşam amaçları doğrultusunda hareket etmeye devam edebilmesi psikolojik esnekliğin temel göstergeleri arasında kabul edilmektedir

(Kashdan ve Rottenberg, 2010). Bu nedenle psikolojik esneklik günümüzde insan davranışını açıklamada kullanılan önemli psikolojik yapılardan biri olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik esneklik aynı zamanda bireyin stresli yaşam olayları, dikkat dağıtıcı bilişsel süreçler ve olumsuz içsel deneyimler karşısında işlevsel davranışlarını sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir. Bu nedenle psikolojik esnekliğin, zihin gezintisi ve stres gibi bilişsel ve duygusal süreçlerden etkilenebileceği düşünülmektedir.

2.2.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi Yaklaşımı

Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy; ACT), üçüncü kuşak davranışçı terapiler içerisinde yer alan ve psikolojik esnekliğin geliştirilmesini temel amaç olarak benimseyen bir psikoterapi yaklaşımıdır (Hayes ve ark., 2012). ACT, bireyin psikolojik sıkıntılarını tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, bu yaşantılarla daha işlevsel bir ilişki kurmasını ve yaşamında anlamlı hedefler doğrultusunda hareket etmesini amaçlamaktadır (Hayes ve ark., 2006).

ACT yaklaşımının temel varsayımlarından biri psikolojik sorunların önemli bir bölümünün deneyimsel kaçınma davranışlarından kaynaklandığıdır. Deneyimsel kaçınma; bireyin hoş olmayan düşünce, duygu ve bedensel deneyimlerden uzaklaşmaya çalışması olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Kısa vadede rahatlatıcı gibi görünse de uzun vadede bireyin psikolojik uyumunu azaltabilmekte ve davranış repertuarını daraltabilmektedir.

ACT'nin kuramsal temeli İlişkisel Çerçeve Kuramı'na (Relational Frame Theory; RFT) dayanmaktadır. Bu kurama göre insanlar dil ve bilişsel süreçler aracılığıyla deneyimlerine anlam yüklemekte ve zaman zaman düşüncelerini gerçekliğin kendisi olarak değerlendirebilmektedirler (Hayes, Barnes-Holmes ve Roche, 2001). ACT yaklaşımı ise bireyin düşüncelerini yalnızca zihinsel olaylar olarak değerlendirmesini ve davranışlarını düşüncelerin içeriğine göre değil, kişisel değerlerine göre yönlendirmesini hedeflemektedir.

ACT müdahalelerinin psikolojik esnekliği artırdığına ilişkin çok sayıda ampirik bulgu bulunmaktadır. Yapılan meta-analiz çalışmaları ACT uygulamalarının kaygı,

depresyon, stres ve psikolojik sıkıntılar üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir (A-Tjak ve ark., 2015). Son yıllarda ACT temelli müdahaleler spor psikolojisi alanında da uygulanmaya başlanmış ve özellikle dikkat kontrolü, performans kaygısı ve psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Gardner ve Moore, 2007).

2.2.3. Psikolojik Esnekliğin Temel Süreçleri

ACT modeline göre psikolojik esneklik altı temel süreçten oluşmaktadır. Bu süreçler birlikte çalışarak bireyin değişen çevresel koşullara uyum sağlayabilmesini ve değerleri doğrultusunda hareket etmesini desteklemektedir (Hayes ve ark., 2006).

2.2.3.1. Kabul (Acceptance)

Kabul, bireyin hoş olmayan düşünce, duygu ve bedensel duyumlarını bastırmak veya değiştirmek yerine onları olduğu gibi deneyimleyebilmesini ifade etmektedir. Kabul süreci bireyin psikolojik kaynaklarını kaçınma davranışları yerine anlamlı amaçlara yönlendirmesine olanak sağlamaktadır (Hayes ve ark., 2012).

2.2.3.2. Bilişsel Ayrışma (Cognitive Defusion)

Bilişsel ayrışma bireyin düşüncelerini mutlak gerçeklik olarak değerlendirmek yerine onları yalnızca zihinsel olaylar olarak görebilmesini ifade etmektedir. Bu süreç düşüncelerin davranışlar üzerindeki baskın etkisini azaltmaktadır (Hayes ve ark., 2006).

2.2.3.3. Şimdiki An ile Temas (Contact with the Present Moment)

Bu süreç bireyin dikkatini geçmiş ya da geleceğe ilişkin düşünceler yerine mevcut deneyimine yönlendirmesini içermektedir. Şimdiki an farkındalığı bilinçli farkındalık kavramının temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Kabat-Zinn, 2003).

2.2.3.4. Bağlamsal Benlik (Self-as-Context)

Bağlamsal benlik, bireyin düşünce ve duygularını gözlemleyen bir perspektif geliştirmesini ifade etmektedir. Bu süreç kişinin içsel deneyimlerinden tamamen etkilenmeden davranabilmesine katkı sağlamaktadır (Hayes ve ark., 2012).

2.2.3.5. Değerler (Values)

Değerler bireyin yaşamında anlamlı bulduğu yönelimleri ifade etmektedir. ACT yaklaşımında değerler davranışların yönünü belirleyen temel motivasyon kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Wilson ve Murrell, 2004).

2.2.3.6. Kararlı Eylem (Committed Action)

Kararlı eylem bireyin belirlediği değerler doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesini ifade etmektedir. Psikolojik esnekliğin davranışsal çıktısı olarak kabul edilen bu süreç, uzun dönemli hedeflere ulaşmada önemli rol oynamaktadır (Hayes ve ark., 2006).

2.2.4. Spor Ortamında Psikolojik Esneklik

Spor ortamı yoğun performans baskısı, rekabet, hata yapma olasılığı ve sürekli değerlendirme süreçleri nedeniyle psikolojik açıdan önemli talepler içermektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu nedenle sporcuların yalnızca fiziksel becerilerinin değil, psikolojik uyum kapasitelerinin de gelişmiş olması gerekmektedir.

Psikolojik esnekliğin spor bağlamında, performans sırasında ortaya çıkan olumsuz düşünce ve duygulara rağmen dikkat odağının korunabilmesi ve performans davranışlarının sürdürülebilmesi açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Psikolojik esnekliği yüksek sporcuların hata sonrası toparlanma süreçlerinde daha başarılı oldukları, performans baskısından daha az etkilendikleri ve dikkatlerini görev gerekliliklerine yönlendirmede daha etkili oldukları bildirilmektedir (Josefsson, Ivarsson, Gustafsson ve Stenling, 2019).

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik esnekliğin sporcularda stres yönetimi, psikolojik dayanıklılık ve duygusal düzenleme becerileriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Gross ve Moore, 2022). Bu nedenle psikolojik esneklik günümüzde spor psikolojisi alanında performansın önemli psikolojik belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte psikolojik esnekliğin gelişiminde bireysel özelliklerin yanı sıra bilinçli farkındalık becerileri ve sosyal çevreden algılanan destek gibi koruyucu faktörlerin de önemli rol oynadığı belirtilmektedir.

2.2.5. Psikolojik Esneklik ve Sportif Performans

Psikolojik esnekliğin sportif performans üzerindeki etkileri son yıllarda giderek daha fazla araştırılmaktadır. Literatürde psikolojik esnekliğin dikkat kontrolü, duygu düzenleme, baskı altında performans gösterme ve performans sürekliliği ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Gardner ve Moore, 2007).

Psikolojik esnekliği yüksek sporcuların müsabaka sırasında ortaya çıkan olumsuz içsel deneyimlere rağmen performans görevlerine odaklanmaya devam edebildikleri belirtilmektedir (Josefsson ve ark., 2019). Bu durum özellikle yüksek baskı altında gerçekleştirilen performanslarda önemli avantajlar sağlamaktadır. Ayrıca psikolojik esnekliğin performans kaygısını azaltabildiği ve psikolojik iyi oluşu destekleyebildiği gösterilmiştir (Gross ve Moore, 2022).

Bu nedenle zihin gezintisi, sporda bilinçli farkındalık, stres ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin psikolojik esneklik üzerindeki etkilerinin incelenmesi hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan önem taşımaktadır. Bu bağlamda psikolojik esneklik, sporcuların bilişsel süreçleri ile performans uyumunu bir araya getiren merkezi bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir.

2.3. Stres

2.3.1. Stres Kavramı

Stres, bireyin çevresel talepler ile sahip olduğu kaynaklar arasındaki dengesizliğin sonucu olarak ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik tepkiler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). İnsan yaşamının doğal bir parçası olan stres, bireyin çevresel değişimlere uyum sağlamasını kolaylaştıran işlevsel bir mekanizma olmakla birlikte, yoğunluğu ve süresi arttığında psikolojik ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle stres kavramı psikoloji, sağlık bilimleri ve spor bilimleri başta olmak üzere birçok disiplinin temel araştırma konularından biri haline gelmiştir.

Stres kavramının bilimsel temelleri ilk olarak Selye (1956) tarafından ortaya konulmuştur. Selye'ye göre stres, organizmanın kendisine yöneltilen her türlü talebe

karşı verdiği özgül olmayan tepkidir. Bu yaklaşım doğrultusunda geliştirilen Genel Uyum Sendromu (General Adaptation Syndrome) modeli, stres tepkisinin alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamada gerçekleştiğini ileri sürmektedir. Alarm aşamasında organizma stres kaynağını algılayarak fizyolojik uyarılma yaşamakta, direnç aşamasında stresle başa çıkmaya çalışmakta, tükenme aşamasında ise uzun süreli stres nedeniyle uyum kapasitesi azalmaktadır (Selye, 1956).

Daha sonraki yıllarda Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen Bilişsel Değerlendirme Kuramı stresin yalnızca çevresel olaylardan değil, bireyin bu olayları nasıl değerlendirdiğinden kaynaklandığını ileri sürmüştür. Bu kurama göre birey karşılaştığı durumu öncelikle tehdit, zarar ya da meydan okuma olarak değerlendirmekte, ardından bu durumla başa çıkmak için sahip olduğu kaynakları gözden geçirmektedir. Eğer birey taleplerin mevcut kaynaklarını aştığını düşünürse stres ortaya çıkmaktadır. Bu yaklaşım günümüzde spor psikolojisi literatüründe en yaygın kullanılan stres modellerinden biri olarak kabul edilmektedir (Nicholls ve Polman, 2007).

Stres yalnızca olumsuz sonuçlar doğuran bir süreç değildir. Literatürde olumlu stres (eustress) ve olumsuz stres (distress) ayrımı yapılmaktadır. Olumlu stres bireyin motivasyonunu artırabilmekte, performansa hazırlanmasını destekleyebilmekte ve dikkat düzeyini yükseltebilmektedir. Buna karşın olumsuz stres bireyin bilişsel işlevlerini, duygusal dengesini ve davranışsal performansını olumsuz etkileyebilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Özellikle uzun süreli ve yoğun stres deneyimleri psikolojik iyi oluşta azalma, dikkat kontrolünde bozulma ve performans düşüşü ile ilişkilendirilmektedir.

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar stresin bilişsel süreçler üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir. Yüksek stres düzeylerinin çalışma belleği, dikkat kontrolü, karar verme ve yürütücü işlevler üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu bildirilmektedir (Arnsten, 2009). Bu durum özellikle performans gerektiren ortamlarda stresin yalnızca duygusal değil aynı zamanda bilişsel sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Sporcular açısından değerlendirildiğinde ise stresin dikkat süreçleri, performans davranışları ve psikolojik uyum mekanizmaları üzerindeki etkilerinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır.

Özellikle stresin dikkat kontrolünü etkileyerek görev dışı düşüncelerin ortaya çıkmasına katkı sağlayabildiği ve psikolojik uyum süreçlerini zorlaştırabildiği belirtilmektedir. Bu nedenle stres, sporcuların bilişsel ve psikolojik işleyişlerini etkileyen temel değişkenlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

2.3.2. Spor Ortamında Stres

Spor ortamı doğası gereği yüksek performans beklentilerinin, rekabetin ve sürekli değerlendirmenin bulunduğu bir alan olarak kabul edilmektedir. Sporcular yalnızca fiziksel performans gereklilikleriyle değil; aynı zamanda psikolojik baskılar, sosyal beklentiler ve performans sonuçlarının doğurabileceği sonuçlarla da başa çıkmak zorundadırlar (Fletcher, Hanton ve Mellalieu, 2006). Bu nedenle stres spor psikolojisinin temel araştırma konularından biri haline gelmiştir.

Müşabaka öncesinde ve sırasında yaşanan stres tepkileri sporcuların performanslarını doğrudan etkileyebilmektedir. Özellikle önemli müsabakalar, milli takım seçmeleri, şampiyonalar veya kritik performans durumları sporcular açısından yoğun psikolojik baskı oluşturabilmektedir (Hanton, Neil ve Mellalieu, 2008). Bu durum kalp atış hızında artış, kas gerginliği, dikkat dağınıklığı ve performans kaygısı gibi belirtilerle kendini gösterebilmektedir.

Spor psikolojisi literatüründe stres çoğunlukla yarışma stresi ve örgütsel stres olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır (Fletcher ve Arnold, 2017). Yarışma stresi doğrudan müsabaka sürecinden kaynaklanan baskıları ifade ederken; örgütsel stres antrenör ilişkileri, takım içi iletişim, yönetimsel sorunlar, seyahat koşulları ve finansal problemler gibi sportif çevreden kaynaklanan talepleri kapsamaktadır. Araştırmalar her iki stres türünün de sporcuların psikolojik uyumunu ve performansını etkileyebildiğini göstermektedir.

Lazarus'un bilişsel değerlendirme yaklaşımına göre sporcular aynı stres kaynağını farklı biçimlerde değerlendirebilmektedirler (Lazarus, 2000). Örneğin bir sporcu önemli bir müsabakayı gelişim fırsatı olarak algılayarak, başka bir sporcu aynı durumu tehdit olarak değerlendirebilir. Bu nedenle stresin performans üzerindeki etkileri yalnızca stres kaynağının özelliklerine değil, bireyin bilişsel değerlendirme süreçlerine de bağlıdır.

Sporcularda görülen stres belirtileri bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik düzeylerde ortaya çıkabilmektedir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, konsantrasyon güçlüğü ve olumsuz düşünceler yer alırken; duygusal belirtiler kaygı, öfke ve gerginlik şeklinde görülebilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Uzun süre devam eden stres ise tükenmişlik, motivasyon kaybı ve performans düşüşü gibi daha ciddi sonuçlara yol açabilmektedir (Gustafsson, Kenttä ve Hassmén, 2011).

Son yıllarda spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen çalışmalar stresin yalnızca olumsuz sonuçlar doğurmadığını, etkili başa çıkma stratejileri ve psikolojik beceriler aracılığıyla yönetilebildiğini göstermektedir. Özellikle psikolojik esneklik, bilinçli farkındalık ve sosyal destek gibi koruyucu faktörlerin sporcuların stres karşısındaki uyumunu güçlendirdiği belirtilmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Bu nedenle sporcularda stres süreçlerinin anlaşılması, performansın sürdürülmesi ve psikolojik sağlığın korunması açısından önem taşımaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık becerileri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin, sporcuların stres yaşantılarını değerlendirme biçimlerini etkileyebileceği ve stresin olumsuz sonuçlarını azaltabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle söz konusu değişkenler sporcuların stres karşısındaki uyum süreçlerinde koruyucu faktörler olarak değerlendirilmektedir.

2.3.3. Sporcularda Stres Kaynakları

Sporcuların karşılaştıkları stres kaynakları oldukça çeşitlidir ve yalnızca müsabaka sırasında yaşanan performans baskısıyla sınırlı değildir. Spor ortamının çok boyutlu yapısı nedeniyle sporcular fiziksel, psikolojik, sosyal ve örgütsel birçok taleple aynı anda başa çıkmak zorunda kalabilmektedirler (Fletcher ve Hanton, 2003). Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe stres kaynaklarının ayrıntılı biçimde incelenmesi, performansı etkileyen psikolojik süreçlerin anlaşılması açısından önemli görülmektedir.

Sporcularda stres kaynaklarının başında performans beklentileri gelmektedir. Özellikle üst düzey sporcularda başarı baskısı, hedeflere ulaşma zorunluluğu ve sürekli performans değerlendirmesine maruz kalma durumu önemli stres faktörleri arasında yer almaktadır (Gould, Dieffenbach ve Moffett, 2002). Sporcuların kendi beklentileri kadar antrenör, aile, takım arkadaşları ve taraftarların beklentileri de stres düzeylerini

artırabilmektedir. Özellikle başarısızlık korkusu ve hata yapma endişesi performans öncesi dönemde yoğun psikolojik baskı yaratabilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019).

Müsabaka koşulları da sporcular açısından önemli stres kaynakları oluşturmaktadır. Kritik müsabakalar, güçlü rakiplerle karşılaşma, milli takım seçmeleri, şampiyona süreçleri ve eleme karşılaşmaları yüksek düzeyde psikolojik baskı yaratabilmektedir (Hanton ve ark., 2008). Bu durum özellikle performans sonuçlarının kariyer açısından önem taşıdığı dönemlerde daha belirgin hale gelmektedir. Sporcuların müsabaka sonucuna ilişkin belirsizlik yaşamaları da stres düzeylerini artırabilmektedir.

Fiziksel talepler ve sakatlık riski sporcuların karşılaştıkları diğer önemli stres kaynaklarıdır. Yoğun antrenman yükleri, yetersiz dinlenme, aşırı fiziksel yorgunluk ve sakatlık olasılığı sporcuların psikolojik durumlarını etkileyebilmektedir (Nicholls ve Polman, 2007). Özellikle ciddi sakatlıklar sporcuların performans hedeflerini tehdit etmekte ve uzun süreli psikolojik stres yaratabilmektedir. Sakatlık sonrası rehabilitasyon süreçleri de belirsizlik ve performans kaybı kaygısı nedeniyle önemli stres kaynakları arasında değerlendirilmektedir (Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer ve Morrey, 1998).

Örgütsel faktörler de sporcularda stres oluşumuna katkı sağlayabilmektedir. Takım içi çatışmalar, antrenör-sporcu ilişkilerindeki sorunlar, iletişim problemleri, rol belirsizliği ve yönetsel uygulamalar sporcuların psikolojik uyumunu etkileyebilmektedir (Fletcher ve Arnold, 2017). Özellikle takım sporlarında sosyal ilişkiler ve grup dinamikleri performans kadar psikolojik iyi oluş üzerinde de belirleyici rol oynayabilmektedir.

Sporcuların yaşamlarının diğer alanlarında karşılaştıkları sorunlar da sportif stres deneyimlerini etkileyebilmektedir. Eğitim yaşamı, iş yükü, ekonomik sorunlar, aile ilişkileri ve sosyal yaşamla ilgili güçlükler sportif taleplerle birleştiğinde toplam stres yükünü artırabilmektedir (Arnold ve Fletcher, 2012). Bu nedenle sporcuların yaşadığı stres yalnızca sportif çevreyle sınırlı olmayan çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmalar stres kaynaklarının bireysel özelliklere bağlı olarak farklı biçimlerde değerlendirilebildiğini göstermektedir. Aynı durum bazı sporcular tarafından gelişim fırsatı olarak algılanırken bazı sporcular tarafından tehdit olarak değerlendirilebilmektedir (Lazarus, 2000). Bu nedenle stresin performans üzerindeki etkilerinin anlaşılmasında bireysel değerlendirme süreçleri ve psikolojik kaynakların dikkate alınması gerekmektedir.

2.3.4. Stres ve Zihin Gezintisi

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar stres ve zihin gezintisi arasında önemli ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Zihin gezintisi bireyin dikkatinin mevcut görevden uzaklaşarak görev dışı düşüncelere yönelmesi şeklinde tanımlanırken, stres bu süreci etkileyebilen önemli psikolojik faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015). Özellikle yüksek stres düzeylerinin dikkat kontrolünü zayıflatabileceği ve görev dışı düşüncelerin ortaya çıkma olasılığını artırabileceği belirtilmektedir (McVay ve Kane, 2010).

Stresin bilişsel işlevler üzerindeki etkileri dikkate alındığında bu ilişkinin anlaşılması kolaylaşmaktadır. Yüksek stres düzeyleri çalışma belleği kapasitesini azaltabilmekte, yürütücü işlevleri zayıflatabilmekte ve dikkat kontrol süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Arnsten, 2009). Bu durum bireyin dikkatini mevcut göreve yönlendirmesini zorlaştırmakta ve görev dışı düşüncelerin daha sık ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Özellikle yoğun zihinsel yük altında bulunan bireylerde zihin gezintisinin daha sık görüldüğü bildirilmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015).

Güncel Kaygılar Kuramı (Current Concerns Theory) da stres ve zihin gezintisi arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli yaklaşımlardan biridir. Bu kurama göre bireyin yaşamında çözülmemiş problemler, kaygı verici durumlar veya önemli hedefler bulunduğunda bu konular dikkat sisteminde öncelikli hale gelmekte ve görev sırasında bilinç alanına taşınabilmektedir (Klinger, 2013). Stres yaratan durumlar genellikle birey açısından önem taşıyan ve çözüm gerektiren problemler içerdiğinden, bu durumların zihin gezintisinin içeriğini oluşturduğu belirtilmektedir.

Spor ortamında değerlendirildiğinde stres ve zihin gezintisi arasındaki ilişki daha belirgin hale gelmektedir. Müsabaka öncesi kaygılar, performans baskısı, başarısızlık korkusu veya sakatlık endişeleri sporcuların dikkatlerini mevcut görevlerden uzaklaştırabilmektedir (Hanton ve ark., 2008). Sporcular performans sırasında geçmiş hataları, gelecekteki sonuçları veya olası başarısızlık senaryolarını düşünmeye başlayabilmekte ve bu durum dikkat odağında bozulmalara yol açabilmektedir. Özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında dikkat kaymaları performans kalitesini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Moran, 2016).

Araştırmalar bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının stres kaynaklı zihin gezintisini azaltabileceğini göstermektedir (Mrazek ve ark., 2013). Bilinçli farkındalık uygulamaları dikkat kaymalarının daha hızlı fark edilmesini sağlamak ve bireyin dikkatini yeniden mevcut göreve yönlendirmesine yardımcı olmaktadır. Bu durum stresin dikkat süreçleri üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilmektedir.

Mevcut araştırmanın kuramsal modeli açısından değerlendirildiğinde stresin, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi açıklayan önemli bir aracı mekanizma olduğu düşünülmektedir. Zihin gezintisinin dikkat kontrolünü zayıflatarak stres düzeylerini artırabileceği, artan stres düzeyinin ise psikolojik esnekliği olumsuz yönde etkileyebileceği değerlendirilmektedir. Bu nedenle stresin aracı rolünün incelenmesi kuramsal açıdan anlamlı görünmektedir.

2.3.5. Stres ve Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik ve stres arasındaki ilişki güncel psikoloji literatüründe önemli araştırma alanlarından birini oluşturmaktadır. Psikolojik esneklik, bireyin stresli yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilmesini, içsel deneyimlerini kabul edebilmesini ve değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesini ifade etmektedir (Hayes ve ark., 2006). Bu nedenle psikolojik esneklik, stresin olumsuz etkilerini azaltan koruyucu psikolojik kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Literatürde psikolojik esnekliğin yüksek olmasının stres düzeylerinin daha etkili yönetilmesiyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik esnekliği yüksek bireyler stresli durumları daha gerçekçi

değerlendirebilmekte, olumsuz duygularını kabul edebilmekte ve başa çıkma stratejilerini mevcut koşullara göre uyarlayabilmektedirler. Buna karşılık psikolojik esnekliğin düşük olması durumunda bireylerin deneyimsel kaçınma davranışlarına daha sık başvurdukları ve stres karşısında daha fazla zorlandıkları bildirilmektedir (Bond ve ark., 2011).

Stres ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin temelinde bilişsel değerlendirme süreçleri yer almaktadır. Lazarus ve Folkman'ın (1984) yaklaşımına göre stres yalnızca çevresel olaylardan değil, bireyin bu olayları nasıl değerlendirdiğinden kaynaklanmaktadır. Psikolojik esnekliği yüksek bireyler stres yaratan durumları tehdit olarak değerlendirmek yerine gelişim fırsatı veya yönetilebilir zorluk olarak algılayabilmektedirler. Bu durum stres tepkilerinin yoğunluğunu azaltabilmekte ve psikolojik uyumu destekleyebilmektedir.

Spor psikolojisi bağlamında değerlendirildiğinde psikolojik esneklik performans baskısının yönetilmesinde önemli rol oynamaktadır. Psikolojik esnekliği yüksek sporcuların hata yapma korkusu, performans kaygısı ve rekabet baskısı gibi stres kaynaklarına rağmen dikkatlerini performans görevlerine yönlendirebildikleri belirtilmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Bu sporcular olumsuz duyguların varlığına rağmen performans hedeflerinden uzaklaşmamakta ve davranışlarını sportif amaçları doğrultusunda sürdürebilmektedirler.

Josefsson ve arkadaşları (2019), psikolojik esnekliğin sporcularda duygu düzenleme süreçlerini desteklediğini ve stresli performans koşullarında psikolojik dayanıklılığı artırdığını bildirmektedirler. Benzer şekilde Gross ve Moore (2022), psikolojik esnekliğin performans baskısı altında ortaya çıkan psikolojik zorluklarla başa çıkmada önemli rol oynadığını belirtmektedirler. Bu bulgular psikolojik esnekliğin stresin olumsuz sonuçlarına karşı koruyucu işlev gördüğünü göstermektedir. Buna karşılık yoğun ve sürekli stres deneyimlerinin bireyin psikolojik esnekliğini sürdürmesini zorlaştırabileceği ve çevresel taleplere uyum kapasitesini azaltabileceği belirtilmektedir. Bu durum stres düzeyi ile psikolojik esneklik arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunabileceğine işaret etmektedir.

Mevcut araştırma kapsamında değerlendirildiğinde stresin psikolojik esneklik üzerindeki etkileri doğrudan incelenmekle birlikte, stresin aynı zamanda zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini değiştirebileceği düşünülmektedir. Özellikle yüksek stres düzeylerinde görev dışı düşüncelerin daha yoğun yaşanması ve dikkat kontrolünün bozulması psikolojik esnekliğin azalmasına katkı sağlayabilir. Buna karşılık düşük stres düzeylerinde bireylerin dikkatlerini daha etkili yönetebilmeleri ve psikolojik kaynaklarını daha işlevsel kullanabilmeleri mümkün olabilmektedir.

Sonuç olarak stres ve psikolojik esneklik arasında güçlü ve çok boyutlu bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik esneklik bireyin stresli yaşam olaylarına uyum sağlayabilmesini kolaylaştırırken, yoğun ve kronik stres psikolojik esnekliğin sürdürülmesini zorlaştırabilmektedir. Spor ortamında bu ilişkinin anlaşılması hem performansın korunması hem de sporcuların psikolojik sağlığının desteklenmesi açısından önem taşımaktadır.

2.4. Bilinçli Farkındalık

2.4.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık (*mindfulness*), son yıllarda psikoloji, sağlık bilimleri, eğitim ve spor bilimleri başta olmak üzere birçok disiplinin ilgi odağı haline gelen önemli bir psikolojik kavramdır. Kavramın kökenleri Budist meditasyon geleneklerine dayanmakla birlikte günümüzde bilimsel psikoloji içerisinde bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri açıklamada kullanılan önemli teorik yapılardan biri olarak kabul edilmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Özellikle üçüncü kuşak davranışçı terapi yaklaşımlarının gelişmesiyle birlikte bilinçli farkındalık kavramı psikolojik uyum, iyi oluş ve performans süreçlerinin anlaşılmasında merkezi bir konuma yerleşmiştir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Bilinçli farkındalık kavramı en yaygın biçimde Kabat-Zinn (1994) tarafından “kişinin dikkatini bilinçli olarak ve yargılamadan mevcut ana yönlendirmesi” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanım üç temel bileşeni içermektedir. Birincisi dikkat odağının bilinçli biçimde yönlendirilmesidir. İkincisi dikkatin mevcut deneyime odaklanmasıdır. Üçüncüsü ise yaşanan deneyimlerin yargılayıcı olmayan bir tutumla kabul edilmesidir.

Böylece bilinçli farkındalık, bireyin yalnızca dikkatini nereye yönelttiğini değil, yaşadığı düşünce, duygu ve deneyimlerle nasıl ilişki kurduğunu da içeren çok boyutlu bir psikolojik süreç olarak değerlendirilmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Günlük yaşamda bireylerin dikkatleri sıklıkla geçmiş yaşantılar, geleceğe ilişkin planlar veya çeşitli içsel düşünceler arasında dolaşmaktadır. Bu durum çoğu zaman otomatik biçimde gerçekleşmekte ve birey içinde bulunduğu anın farkındalığını kaybedebilmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015). Bilinçli farkındalık yaklaşımı ise bireyin dikkatinin dağıldığını fark etmesini ve dikkatini yeniden mevcut deneyime yönlendirmesini amaçlamaktadır. Bu yönüyle bilinçli farkındalık, zihin gezintisinin karşıtı olarak değil; dikkat kaymalarını fark ederek bilişsel kontrolü yeniden sağlayan bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird ve Schooler, 2013).

Bilinçli farkındalığın temel özelliklerinden biri kabul edici farkındalık yaklaşımıdır. Geleneksel bilişsel yaklaşımlar bireyin olumsuz düşüncelerini değiştirmeye odaklanırken bilinçli farkındalık yaklaşımı düşüncelerin içeriğini değiştirmek yerine onlarla kurulan ilişkiyi değiştirmeyi hedeflemektedir (Baer, 2003). Bu bağlamda bireyin yaşadığı düşünce, duygu ve bedensel duyular bastırılması gereken unsurlar olarak değil, fark edilmesi ve kabul edilmesi gereken doğal deneyimler olarak değerlendirilmektedir. Böylece birey olumsuz içsel yaşantılarla mücadele etmek yerine onları gözlemlemeyi öğrenmekte ve davranışlarını bu yaşantıların etkisinden bağımsız biçimde düzenleyebilmektedir.

Literatürde bilinçli farkındalığın dikkat düzenleme, duygu düzenleme ve öz farkındalık olmak üzere üç temel psikolojik mekanizma aracılığıyla işlev gösterdiği belirtilmektedir (Hölzel ve ark., 2011). Dikkat düzenleme mekanizması bireyin dikkatini bilinçli biçimde yönlendirebilmesini ifade etmektedir. Duygu düzenleme mekanizması bireyin duygusal deneyimlerini daha işlevsel biçimde yönetebilmesini sağlamaktadır. Öz farkındalık ise kişinin kendi düşünce ve duygularını gözlemleyebilmesine olanak tanımaktadır. Bu mekanizmalar birlikte değerlendirildiğinde bilinçli farkındalığın yalnızca bir dikkat becerisi değil, aynı zamanda kapsamlı bir öz düzenleme süreci olduğu görülmektedir.

Brown ve Ryan (2003) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş sergilediklerini, stres düzeylerinin daha düşük olduğunu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde yapılan çalışmalar bilinçli farkındalığın kaygı, depresyon ve psikolojik sıkıntı belirtilerini azaltabildiğini ortaya koymaktadır (Keng, Smoski ve Robins, 2011). Bu bulgular bilinçli farkındalığın yalnızca klinik uygulamalarda değil, performans gerektiren alanlarda da önemli psikolojik yararlar sağlayabileceğini göstermektedir.

Bilinçli farkındalık kavramı günümüzde psikolojik esneklik, öz düzenleme, stres yönetimi ve performans geliştirme gibi birçok alanla ilişkilendirilmektedir. Özellikle spor psikolojisi alanında bilinçli farkındalık uygulamalarının dikkat kontrolünü geliştirmesi, performans kaygısını azaltması ve psikolojik uyumu desteklemesi nedeniyle önemli bir araştırma konusu haline geldiği görülmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Bu nedenle bilinçli farkındalığın spor bağlamında nasıl ortaya çıktığının ve performans süreçlerini nasıl etkilediğinin incelenmesi önem taşımaktadır. Bu bağlamda sporda bilinçli farkındalık, sporcuların zihin gezintisi, stres ve psikolojik esneklik süreçleri arasındaki ilişkilerde koruyucu bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir.

2.4.2. Spor Bağlamında Bilinçli Farkındalık

Spor ortamı; yüksek düzeyde dikkat, hızlı karar verme, duygu düzenleme, stres yönetimi ve performans srekliiliği gerektiren karmaşık bir yapıya sahiptir. Sporcular müsabaka ve antrenman süreçlerinde yalnızca fiziksel taleplerle değil aynı zamanda yoğun bilişsel ve psikolojik yüklerle de karşı karşıya kalmaktadırlar (Weinberg ve Gould, 2019). Bu nedenle spor performansının açıklanmasında psikolojik süreçlerin önemi giderek artmakta ve sporcuların dikkatlerini etkili biçimde yönetebilmelerine yönelik yaklaşımlar ön plana çıkmaktadır. Son yıllarda bu yaklaşımlar arasında en fazla ilgi gören kavramlardan biri bilinçli farkındalık olmuştur (Gardner ve Moore, 2007).

Spor bağlamında bilinçli farkındalık, sporcunun dikkatini bilinçli biçimde mevcut performans görevine yönlendirebilmesi, ortaya çıkan düşünce ve duyguların farkında olması ve bu deneyimleri yargılamadan kabul edebilmesi olarak tanımlanmaktadır

(Baltzell, 2016). Bu yaklaşım sporcuların performans sırasında ortaya çıkan olumsuz düşüncelerle mücadele etmeleri yerine bu düşünceleri fark ederek performans görevlerine yeniden odaklanmalarını amaçlamaktadır. Böylece sporcu, dikkat kaynaklarını içsel çatışmalar yerine performansın gerektirdiği bilişsel süreçlere yönlendirebilmektedir (Gardner ve Moore, 2007).

Geleneksel spor psikolojisi uygulamaları uzun yıllar boyunca performansı olumsuz etkileyen düşüncelerin kontrol edilmesi veya değiştirilmesi üzerine odaklanmıştır. Özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımlar kapsamında sporculara olumlu düşünme, öz konuşma ve bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri öğretilmiştir (Williams ve Krane, 2021). Bununla birlikte son yıllarda yapılan araştırmalar, performans sırasında ortaya çıkan olumsuz düşünceleri tamamen ortadan kaldırmanın her zaman mümkün olmadığını göstermektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalık yaklaşımı, düşünceleri değiştirmeye çalışmak yerine onların fark edilmesi ve kabul edilmesi yoluyla performansın desteklenebileceğini ileri sürmektedir (Gardner ve Moore, 2007).

Spor ortamında bilinçli farkındalığın en önemli işlevlerinden biri dikkat kontrolünün geliştirilmesidir. Dikkat kontrolü, sporcunun dikkatini performans açısından önemli uyaranlara yönlendirebilmesi ve dikkat dağıtıcı unsurlardan koruyabilmesi anlamına gelmektedir (Moran, 2016). Özellikle müsabaka sırasında ortaya çıkan seyirci baskısı, hakem kararları, rakip davranışları veya performans sonuçlarına ilişkin düşünceler dikkat odağını bozabilmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları ise sporcuların dikkat kaymalarını daha hızlı fark etmelerini ve dikkatlerini yeniden mevcut göreve yönlendirmelerini sağlayabilmektedir (Jha, Krompinger ve Baime, 2007).

Araştırmalar bilinçli farkındalığın sporcuların duygusal düzenleme becerilerini de geliştirebildiğini göstermektedir. Müsabaka öncesi kaygı, performans baskısı ve başarısızlık korkusu sporcuların psikolojik durumlarını etkileyebilen önemli faktörler arasında yer almaktadır (Hanton, Neil ve Mellalieu, 2008). Bilinçli farkındalık yaklaşımı, sporcuların bu duygusal deneyimleri bastırmak yerine fark etmelerini ve kabul etmelerini teşvik etmektedir. Bu durum duygusal tepkilerin yoğunluğunu azaltmakta ve performans sırasında daha dengeli bir psikolojik durumun sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Baltzell ve Summers, 2018).

Araştırmalar bilinçli farkındalığın sportif performansa katkısının, performans sırasında ortaya çıkan bilişsel ve duygusal süreçlerin daha etkili yönetilmesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu kapsamda bilinçli farkındalık becerilerinin sporcuların dikkat odağını korumalarına, içsel deneyimlerini daha işlevsel biçimde değerlendirmelerine ve performans taleplerine uyum sağlamalarına katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Gardner ve Moore, 2007; Noetel ve ark., 2019).

Mevcut araştırmanın kuramsal modeli açısından değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık sporcuların dikkat süreçleri ile psikolojik uyum mekanizmaları arasında köprü görevi gören önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalığın, zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilecek koruyucu ve düzenleyici bir değişken olarak işlev görebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak spor bağlamında bilinçli farkındalık; dikkat kontrolü, duygu düzenleme, öz düzenleme ve psikolojik uyum süreçlerini destekleyen çok boyutlu bir psikolojik beceri olarak değerlendirilmektedir. Sporcuların performans sırasında karşılaştıkları bilişsel ve duygusal zorluklarla başa çıkmalarında önemli rol oynayan bu yapı, son yıllarda spor psikolojisi uygulamalarında giderek daha fazla yer almaktadır. Bu doğrultuda bilinçli farkındalığın spor performansı üzerindeki etkilerini açıklayan kuramsal yaklaşımların incelenmesi önem taşımaktadır.

2.4.3. Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Yaklaşımı

Spor psikolojisi alanında bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yaygınlaşmasında önemli rol oynayan modellerden biri **Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Yaklaşımıdır**. Gardner ve Moore (2004; 2007) tarafından geliştirilen bu yaklaşım, Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy; ACT) ilkelerini bilinçli farkındalık uygulamalarıyla bütünleştirerek spor performansını geliştirmeyi amaçlayan kapsamlı bir psikolojik müdahale modeli olarak tanımlanmaktadır. MAC yaklaşımı, geleneksel performans geliştirme yöntemlerinden farklı olarak performansı olumsuz etkileyen düşünce ve duyguların ortadan kaldırılmasına değil, bu deneyimlerle daha işlevsel bir ilişki kurulmasına odaklanmaktadır (Gardner ve Moore, 2007).

Geleneksel spor psikolojisi uygulamalarında sporcuların olumsuz düşüncelerini değiştirmeleri, kaygı düzeylerini azaltmaları ve olumlu düşünce örüntüleri geliştirmeleri hedeflenmektedir. Ancak Gardner ve Moore (2007), performans sırasında ortaya çıkan düşünce ve duyguların tamamen kontrol edilmesinin her zaman mümkün olmadığını ve bu tür kontrol çabalarının bazen performans üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ileri sürmektedir. Özellikle yoğun performans baskısı altında sporcuların düşüncelerini bastırmaya çalışmaları dikkat kaynaklarının gereksiz biçimde tüketilmesine neden olabilmektedir. Bu nedenle MAC yaklaşımı, düşünceleri değiştirmeye çalışmak yerine onların fark edilmesini, kabul edilmesini ve performans hedeflerine odaklanmanın sürdürülmesini önermektedir.

MAC yaklaşımının kuramsal temeli büyük ölçüde Kabul ve Kararlılık Terapisi ile bilinçli farkındalık uygulamalarına dayanmaktadır. ACT modelinde olduğu gibi MAC yaklaşımında da psikolojik esnekliğin geliştirilmesi temel amaç olarak kabul edilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bu kapsamda sporcuların performans sırasında ortaya çıkan kaygı, korku, başarısızlık düşünceleri veya dikkat dağıtıcı içsel deneyimlerle mücadele etmek yerine bu deneyimleri kabul etmeleri ve davranışlarını performans hedefleri doğrultusunda sürdürmeleri hedeflenmektedir (Gardner ve Moore, 2007).

MAC yaklaşımının en önemli özelliklerinden biri dikkat süreçlerine verdiği önemdir. Spor performansı sırasında dikkat odağının korunabilmesi, çevresel uyaranların doğru biçimde değerlendirilmesi ve performans görevlerine odaklanılabilmesi başarı açısından kritik öneme sahiptir (Moran, 2016). Bilinçli farkındalık uygulamaları sayesinde sporcular dikkatlerinin dağıldığını daha hızlı fark edebilmekte ve dikkatlerini yeniden mevcut performans görevine yönlendirebilmektedirler. Bu durum özellikle zihin gezintisi eğilimlerinin azaltılması açısından önem taşımaktadır (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird ve Schooler, 2013).

MAC modelinde kabul kavramı da merkezi bir role sahiptir. Kabul, bireyin yaşadığı içsel deneyimlerle savaşmayı bırakması ve onları olduğu gibi deneyimleyebilmesi anlamına gelmektedir (Hayes ve ark., 2006). Sporcular açısından değerlendirildiğinde kabul süreci; performans kaygısı, hata yapma korkusu, başarısızlık düşünceleri veya olumsuz duyguların performansın doğal bir parçası olarak görülmesini içermektedir.

Böylece sporcular dikkatlerini bu deneyimlerden kaçınmaya harcamak yerine performans görevlerine yönlendirebilmektedirler (Gardner ve Moore, 2007).

MAC yaklaşımının bir diğer önemli bileşeni değer odaklı davranıştır. Bu yaklaşımda sporcuların davranışlarını yalnızca kısa vadeli sonuçlara göre değil, uzun vadeli sportif hedefleri ve kişisel değerleri doğrultusunda düzenlemeleri amaçlanmaktadır (Moore ve Gardner, 2012). Değer odaklı hareket eden sporcuların karşılaştıkları zorluklara rağmen performans hedeflerine bağlı kalabildikleri ve psikolojik uyumlarını daha etkili biçimde sürdürebildikleri belirtilmektedir.

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar MAC yaklaşımının sporcular üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle dikkat kontrolü, performans kaygısı, psikolojik dayanıklılık, öz güven ve performans tutarlılığı gibi değişkenlerde anlamlı gelişmeler elde edildiği bildirilmektedir (Josefsson, Ivarsson, Gustafsson ve Stenling, 2019; Noetel, Ciarrochi, Van Zanden ve Lonsdale, 2019). Ayrıca bilinçli farkındalık ve kabul temelli uygulamaların sporcuların psikolojik esneklik düzeylerini artırabildiği ve stresli performans koşullarında daha işlevsel davranmalarını desteklediği belirtilmektedir (Gardner ve Moore, 2007).

MAC yaklaşımı mevcut araştırmanın kuramsal modeli açısından da önemli bir açıklayıcı çerçeve sunmaktadır. Araştırma modelinde sporda bilinçli farkındalığın, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide koruyucu bir düzenleyici değişken olarak işlev görebileceği varsayılmaktadır. MAC modeli, bilinçli farkındalık becerilerinin dikkat kontrolünü güçlendirdiğini, kabul süreçlerini desteklediğini ve psikolojik esnekliği artırdığını ileri sürmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Bu nedenle model kapsamında incelenen değişkenler arasındaki ilişkilerin açıklanmasında MAC yaklaşımı önemli bir teorik temel oluşturmaktadır.

Sonuç olarak MAC yaklaşımı, sporcuların performans sırasında ortaya çıkan içsel deneyimlerle daha işlevsel ilişkiler kurmalarını sağlayan ve psikolojik esnekliği geliştirmeyi hedefleyen bütüncül bir müdahale modeli olarak değerlendirilmektedir. Bilinçli farkındalık, kabul ve değer odaklı davranış ilkelerini bir araya getiren bu yaklaşım, spor performansının psikolojik boyutlarının anlaşılmasında önemli katkılar sunmaktadır. Bu nedenle günümüzde spor psikolojisi alanında en yaygın kullanılan

bilinçli farkındalık temelli performans geliştirme modellerinden biri olarak kabul edilmektedir.

2.4.4. Bilinçli Farkındalık ve Performans

Sportif performansın belirleyicileri yalnızca fiziksel kapasite ve teknik becerilerle sınırlı değildir. Özellikle üst düzey performans gerektiren spor ortamlarında dikkat süreçleri, duygu düzenleme becerileri, stres yönetimi ve bilişsel kontrol mekanizmaları performans sonuçları üzerinde önemli etkilere sahiptir (Weinberg ve Gould, 2019). Bu nedenle son yıllarda spor psikolojisi alanında bilinçli farkındalık uygulamalarının performans üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaların sayısında önemli artış görülmektedir. Mevcut bulgular bilinçli farkındalığın dikkat kontrolü, performans kaygısı, karar verme becerileri ve psikolojik dayanıklılık gibi performansla ilişkili birçok değişken üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir (Gardner ve Moore, 2007).

Bilinçli farkındalığın sportif performansa katkı sağlayan temel mekanizmalarından biri dikkat düzenleme becerisidir. Dikkat kontrolü, sporcunun mevcut performans görevine odaklanabilmesi ve dikkat dağıtıcı içsel ya da dışsal uyaranlara rağmen odaklanmayı sürdürebilmesi anlamına gelmektedir (Moran, 2016). Spor performansı sırasında sporcuların dikkatlerini rakip davranışları, teknik uygulamalar, taktiksel kararlar ve çevresel koşullar gibi çok sayıda bilgi kaynağı arasında etkili biçimde yönetmeleri gerekmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının dikkat kaynaklarının daha verimli kullanılmasına katkı sağladığı ve dikkat kaymalarının daha hızlı fark edilmesini kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Jha, Krompinger ve Baime, 2007).

Özellikle zihin gezintisi ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki performans açısından önem taşımaktadır. Zihin gezintisi sırasında bireyin dikkati mevcut görevden uzaklaşmakta ve görev dışı düşüncelere yönelmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015). Spor ortamında bu durum performans kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Bilinçli farkındalık ise dikkat kaymalarının fark edilmesine ve dikkat odağının yeniden performans görevine yönlendirilmesine katkı sağlamaktadır (Mrazek ve ark., 2013). Bu nedenle bilinçli farkındalığın yüksek olması sporcuların dikkat dağınıklığını azaltarak performanslarını daha istikrarlı biçimde sürdürebilmelerine yardımcı olabilmektedir.

Bilinçli farkındalığın performans üzerindeki etkileri akış deneyimi (flow) kavramı çerçevesinde de açıklanmaktadır. Akış deneyimi, bireyin gerçekleştirdiği etkinliğe tamamen odaklandığı, zaman algısının değiştiği ve performansın doğal biçimde ortaya çıktığı optimal psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış deneyimi yaşayan sporcuların dikkatlerini tamamen performans görevine yönlendirebildikleri ve çevresel dikkat dağıtıcı unsurlardan daha az etkilendikleri bildirilmektedir (Jackson ve Csikszentmihalyi, 1999). Bilinçli farkındalık uygulamalarının dikkat kontrolünü geliştirmesi nedeniyle akış deneyiminin ortaya çıkmasını kolaylaştırabileceği ileri sürülmektedir (Kee ve Wang, 2008).

Performans kaygısı sporcuların karşılaştıkları en önemli psikolojik zorluklardan biridir. Özellikle önemli müsabakalar öncesinde veya sırasında ortaya çıkan kaygı belirtileri dikkat süreçlerini bozabilmekte ve performans kalitesini düşürebilmektedir (Hanton, Neil ve Mellalieu, 2008). Geleneksel yaklaşımlar kaygının azaltılmasına odaklanırken bilinçli farkındalık yaklaşımı kaygının tamamen ortadan kaldırılmasının gerekli olmadığını savunmaktadır. Bunun yerine sporcuların kaygı belirtilerini fark etmeleri, kabul etmeleri ve performans görevlerine odaklanmayı sürdürmeleri hedeflenmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Araştırmalar bilinçli farkındalık uygulamalarının performans kaygısını azaltabildiğini ve kaygının performans üzerindeki olumsuz etkilerini sınırlandırabildiğini göstermektedir (Josefsson ve ark., 2019).

Karar verme süreçleri de sportif performansın önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Özellikle açık beceri gerektiren spor dallarında sporcuların çok kısa süre içerisinde çevresel bilgileri değerlendirmeleri ve uygun kararlar vermeleri gerekmektedir (Mommert, 2009). Dikkat dağınıklığı veya aşırı bilişsel yük karar verme kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının dikkat kontrolünü desteklemesi ve bilişsel esnekliği artırması sayesinde karar verme performansını olumlu yönde etkileyebileceği belirtilmektedir (Noetel ve ark., 2019).

Bilinçli farkındalığın sportif performans üzerindeki etkilerinden biri de hata sonrası toparlanma süreçlerinde görülmektedir. Sporcular performans sırasında hata yaptıklarında sıklıkla öfke, hayal kırıklığı veya öz eleştiri gibi olumsuz duygusal tepkiler yaşayabilmektedirler (Moran, 2016). Bu duygusal tepkiler dikkatin geçmiş hatalara yönelmesine ve mevcut performans görevlerinden uzaklaşmasına neden

olabilmektedir. Bilinçli farkındalık becerileri ise sporcuların hata sonrasında yaşadıkları olumsuz duyguları fark etmelerini ve dikkatlerini yeniden mevcut göreve yönlendirmelerini kolaylaştırmaktadır (Gardner ve Moore, 2007). Böylece performansın sonraki bölümlerinde ortaya çıkabilecek olumsuz etkiler azaltılabilmektedir.

Son yıllarda elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar bilinçli farkındalığın performans sürekliliği açısından da önemli olduğunu göstermektedir. Elit sporcuların yoğun rekabet ortamlarında karşılaştıkları baskılara rağmen dikkatlerini görev gerekliliklerine yönlendirebildikleri ve duygusal tepkilerini daha etkili biçimde yönetebildikleri bildirilmektedir (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012). Bilinçli farkındalık becerilerinin bu süreçleri desteklediği ve uzun dönemli performans başarısına katkı sağladığı belirtilmektedir.

Bilinçli farkındalık ve performans arasındaki ilişkiyi inceleyen sistematik derleme ve meta-analiz çalışmaları da bu bulguları desteklemektedir. Noetel ve arkadaşları (2019) tarafından gerçekleştirilen sistematik derlemede bilinçli farkındalık ve kabul temelli müdahalelerin dikkat kontrolü, psikolojik iyi oluş ve performans göstergeleri üzerinde genel olarak olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Baltzell ve Summers (2018), bilinçli farkındalık uygulamalarının sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve performans sırasında ortaya çıkan psikolojik engellerin etkisini azaltabildiğini rapor etmişlerdir.

Mevcut araştırmanın kuramsal modeli açısından değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık, zihin gezintisinin performans ve psikolojik uyum üzerindeki etkilerini açıklayabilecek önemli bir mekanizma olarak görülmektedir. Zihin gezintisinin artması sporcuların dikkatlerinin mevcut performans görevlerinden uzaklaşmasına neden olabilirken, bilinçli farkındalık dikkat odağının yeniden mevcut ana yönlendirilmesine katkı sağlamaktadır (Mrazek ve ark., 2013). Bu durum psikolojik esnekliğin korunmasına ve sportif performansın daha etkili biçimde sürdürülmesine yardımcı olabilmektedir.

Sonuç olarak bilinçli farkındalık; dikkat kontrolü, akış deneyimi, duygu düzenleme, karar verme ve hata sonrası toparlanma süreçleri aracılığıyla sportif performansı destekleyen önemli psikolojik becerilerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Sporcuların performans baskısı altında işlevselliklerini sürdürebilmeleri ve psikolojik uyumlarını koruyabilmeleri açısından bilinçli farkındalık uygulamalarının önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

2.4.5. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Esneklik

Bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik kavramları son yıllarda psikoloji ve spor psikolojisi literatüründe sıklıkla birlikte ele alınan iki önemli psikolojik yapı olarak dikkat çekmektedir. Her iki kavram da bireyin içsel deneyimleriyle kurduğu ilişkiye odaklanmakta ve psikolojik uyumu destekleyen mekanizmaları açıklamaktadır. Özellikle Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy; ACT) yaklaşımında bilinçli farkındalık, psikolojik esnekliğin gelişimini destekleyen temel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bu nedenle bilinçli farkındalık ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin anlaşılması, sporcuların performans ortamlarında sergiledikleri psikolojik uyum süreçlerinin açıklanması açısından önem taşımaktadır.

Psikolojik esneklik, bireyin mevcut anın farkında olarak düşünce, duygu ve bedensel deneyimlerini kabul edebilmesi ve bu deneyimlerin varlığına rağmen değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bu tanım incelendiğinde psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden birinin mevcut anla temas kurabilme olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık da bireyin dikkatini bilinçli olarak mevcut deneyimine yönlendirmesini ve bu deneyimi yargılamadan gözlemlemesini ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Dolayısıyla iki kavram arasında güçlü bir kuramsal ortaklık bulunmaktadır. Her iki yaklaşım da bireyin geçmişe ilişkin pişmanlıklar ya da geleceğe yönelik kaygılar yerine mevcut deneyimine odaklanmasını ve içsel yaşantılarıyla daha işlevsel ilişkiler geliştirmesini teşvik etmektedir.

ACT kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık psikolojik esnekliğin oluşumunda temel rol oynayan süreçlerden biri olarak kabul edilmektedir. Psikolojik esneklik modeli içerisinde yer alan “şimdiki an ile temas” bileşeni doğrudan bilinçli farkındalık uygulamalarıyla ilişkilendirilmektedir (Hayes ve ark., 2006). Şimdiki an farkındalığı sayesinde birey dikkatini geçmiş deneyimlerden veya geleceğe yönelik

olası senaryolardan uzaklaştırarak mevcut deneyimine yönlendirebilmekte, böylece davranışlarını daha bilinçli ve esnek biçimde düzenleyebilmektedir. Bu durum bireyin çevresel değişimlere uyum sağlamasını kolaylaştırmakta ve psikolojik uyumunu güçlendirmektedir.

Bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin açıklanmasında deneyimsel kaçınma kavramı da önemli yer tutmaktadır. Deneyimsel kaçınma, bireyin rahatsız edici düşünce, duygu veya bedensel duyumlardan uzaklaşmaya çalışması olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Psikolojik esnekliğin düşük olduğu durumlarda bireyler olumsuz deneyimlerinden kaçınmaya yönelik davranışlar geliştirebilmekte ve bu durum uzun vadede psikolojik uyumu olumsuz etkileyebilmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları ise bireyin yaşadığı deneyimleri bastırmak veya değiştirmek yerine onları fark etmesini ve kabul etmesini teşvik etmektedir (Baer, 2003). Böylece deneyimsel kaçınma davranışları azalmakta ve psikolojik esnekliğin gelişmesi desteklenmektedir.

Araştırmalar bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. Brown ve Ryan (2003) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ve uyumla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Kashdan ve Rottenberg (2010), psikolojik esnekliğin gelişiminde bilinçli farkındalığın önemli rol oynadığını ve bireyin stresli yaşam olayları karşısında daha uyumlu tepkiler vermesine katkı sağladığını belirtmişlerdir. Bu bulgular bilinçli farkındalık ile psikolojik esnekliğin birbirini destekleyen psikolojik süreçler olduğunu göstermektedir.

Spor psikolojisi bağlamında değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin daha da önem kazandığı görülmektedir. Sporcular müsabaka ve antrenman süreçlerinde performans baskısı, rekabet ortamı, hata yapma olasılığı ve değerlendirilme kaygısı gibi çok sayıda psikolojik stresörle karşı karşıya kalmaktadırlar (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu koşullar altında ortaya çıkan olumsuz düşünce ve duyguların etkili biçimde yönetilebilmesi sportif performans açısından kritik öneme sahiptir. Psikolojik esnekliği yüksek sporcuların bu deneyimlere rağmen dikkatlerini performans görevlerine yönlendirebildikleri ve davranışlarını sportif hedefleri doğrultusunda sürdürebildikleri bildirilmektedir (Gardner ve Moore, 2007).

Bilinçli farkındalık becerileri sporcuların performans sırasında ortaya çıkan dikkat kaymalarını fark etmelerine ve dikkatlerini yeniden mevcut göreve yönlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird ve Schooler, 2013). Özellikle zihin gezintisi eğilimlerinin azaltılmasında bilinçli farkındalığın önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Dikkatin mevcut ana yönlendirilmesi sporcuların içsel deneyimlerini daha etkili yönetmelerini sağlamakta ve psikolojik esneklik düzeylerinin korunmasına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle spor psikolojisi literatüründe bilinçli farkındalık çoğu zaman psikolojik esnekliğin öncüllerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Moore ve Gardner, 2012).

Josefsson, Ivarsson, Gustafsson ve Stenling (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar bilinçli farkındalık becerilerinin sporcuların duygu düzenleme kapasitelerini geliştirdiğini ve performans sırasında ortaya çıkan olumsuz düşüncelerin etkisini azaltabildiğini göstermektedir. Duygu düzenleme becerilerindeki gelişim psikolojik esnekliğin önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Benzer biçimde Noetel, Ciarrochi, Van Zanden ve Lonsdale (2019) tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme çalışmasında bilinçli farkındalık ve kabul temelli müdahalelerin sporcuların psikolojik uyumlarını güçlendirdiği ve performansla ilişkili psikolojik beceriler üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmiştir.

Bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik arasındaki ilişki stres süreçleri açısından da açıklanabilmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin stresli yaşam olaylarını daha dengeli değerlendirebildikleri ve stres tepkilerini daha etkili yönetebildikleri bildirilmektedir (Keng, Smoski ve Robins, 2011). Bu durum psikolojik esnekliğin gelişimine katkı sağlamakta ve bireyin karşılaştığı zorluklara daha uyumlu tepkiler vermesine yardımcı olmaktadır. Sporcular açısından değerlendirildiğinde bu mekanizma performans baskısının olumsuz etkilerinin azaltılmasında önemli rol oynayabilmektedir.

Mevcut araştırmanın kuramsal modeli açısından değerlendirildiğinde bilinçli farkındalık, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide açıklayıcı bir mekanizma olarak ele alınmaktadır. Zihin gezintisinin artması dikkat odağının mevcut deneyimden uzaklaşmasına ve psikolojik süreçlerin olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015). Buna karşılık bilinçli farkındalık dikkat

odağının yeniden mevcut ana yönlendirilmesini sağlayarak psikolojik esnekliğin korunmasına katkıda bulunabilmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalığın, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide aracı değişken olmaktan çok, bu ilişkinin gücünü ve yönünü etkileyebilecek düzenleyici bir değişken olarak ele alınması daha uygun görünmektedir. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ve psikolojik esneklik birbirleriyle güçlü biçimde ilişkili iki psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir. Bilinçli farkındalık bireyin içsel deneyimlerini fark etmesini, kabul etmesini ve dikkatini mevcut ana yönlendirmesini sağlarken; psikolojik esneklik bireyin bu deneyimlerin varlığına rağmen değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesine olanak tanımaktadır. Özellikle spor ortamında bu iki yapının birlikte ele alınması performans, psikolojik uyum ve stres yönetimi süreçlerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayabilmektedir.

2.5. Algılanan Sosyal Destek

2.5.1. Algılanan Sosyal Destek Kavramı

İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli psikolojik, sosyal ve çevresel güçlüklerle karşılaşmakta ve bu güçlüklerle başa çıkma süreçlerinde çevrelerinden aldıkları desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu bağlamda sosyal destek kavramı, bireyin yakın çevresinden elde ettiği duygusal, bilişsel, bilgisel ve araçsal yardımların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek yalnızca bireye sağlanan somut yardımları değil, aynı zamanda bireyin gerektiğinde yardım alabileceğine ilişkin inancını da kapsamaktadır. Bu nedenle literatürde “gerçek sosyal destek” ile “algılanan sosyal destek” kavramları birbirinden ayrılmaktadır.

Algılanan sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğunda ailesinden, arkadaşlarından, takım arkadaşlarından veya diğer önemli kişilerden destek görebileceğine ilişkin öznel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988). Bu yaklaşımda önemli olan bireyin gerçekte ne kadar destek aldığı değil, aldığı desteği nasıl algıladığıdır. Aynı miktarda sosyal desteğe sahip iki birey farklı algılara sahip olabilmekte ve bu durum psikolojik sonuçlar üzerinde belirleyici olabilmektedir.

Araştırmalar algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve ruh sağlığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Lakey ve Orehek, 2011). Sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri, kaygı ve depresyon belirtilerinin daha düşük olduğu ve psikolojik uyumlarının daha güçlü olduğu bildirilmektedir (Taylor, 2011). Buna karşılık sosyal destek yetersizliği yalnızlık, psikolojik sıkıntı ve uyum sorunları ile ilişkilendirilmektedir.

Algılanan sosyal destek çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Literatürde sosyal desteğin genellikle duygusal destek, bilgisel destek, araçsal destek ve değerlendirme desteği olmak üzere dört temel boyuttan oluştuğu kabul edilmektedir (House, 1981). Duygusal destek bireyin sevildiğini, değer verildiğini ve kabul edildiğini hissetmesini sağlayan destek türünü ifade ederken; bilgisel destek bireyin karşılaştığı sorunlarla ilgili öneri ve rehberlik sunulmasını kapsamaktadır. Araçsal destek somut yardım ve kaynak sağlanması ifade ederken değerlendirme desteği bireyin kendisini değerlendirmesine yardımcı olan geri bildirimleri içermektedir.

Son yıllarda gerçekleştirilen çalışmalar algılanan sosyal desteğin yalnızca psikolojik sağlık açısından değil, performans gerektiren alanlarda da önemli rol oynadığını göstermektedir (Rees ve Hardy, 2000). Özellikle spor ortamında sosyal destek; performans baskısının yönetilmesi, motivasyonun sürdürülmesi ve psikolojik uyumun korunması açısından önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle algılanan sosyal destek spor psikolojisi literatüründe sıklıkla araştırılan değişkenlerden biri haline gelmiştir.

2.5.2. Sosyal Destek Kuramları

Sosyal desteğin birey üzerindeki etkilerini açıklamak amacıyla çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşımlar arasında en yaygın kabul gören modeller Tampon Etkisi Modeli (Buffering Model) ve Doğrudan Etki Modelidir (Direct Effect Model) (Cohen ve Wills, 1985).

Doğrudan Etki Modeli'ne göre sosyal destek bireyin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde doğrudan olumlu etkiler oluşturmaktadır. Bu yaklaşıma göre sosyal destek

yalnızca stresli dönemlerde değil, yaşamın her döneminde bireyin iyi oluşunu artırmaktadır. Destekleyici sosyal ilişkiler bireyin aidiyet duygusunu güçlendirmekte, öz saygısını artırmakta ve psikolojik uyumunu desteklemektedir (Thoits, 2011).

Tampon Etkisi Modeli ise sosyal desteğin özellikle stresli yaşam olayları sırasında koruyucu işlev gördüğünü ileri sürmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Bu modele göre sosyal destek stres kaynaklarının birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmakta ve psikolojik uyumu korumaktadır. Sosyal desteğin yüksek olduğu durumlarda bireyler stresli olayları daha yönetilebilir olarak değerlendirmekte ve daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedirler.

Sosyal desteğin etkilerini açıklayan bir diğer yaklaşım Sosyal Bilişsel Kuram ile ilişkilendirilmektedir. Bandura'nın (1997) öz yeterlik yaklaşımına göre bireyin çevresinden aldığı destek öz yeterlik algısını güçlendirebilmekte ve zorlu durumlarla başa çıkma konusunda güven oluşturabilmektedir. Böylece sosyal destek bireyin psikolojik dayanıklılığı ve uyum kapasitesi üzerinde dolaylı etkiler oluşturabilmektedir.

Spor psikolojisi alanında ise sosyal desteğin etkileri çoğunlukla stres ve performans süreçleri bağlamında ele alınmaktadır. Özellikle antrenör, takım arkadaşları ve aile üyelerinden alınan desteğin sporcuların motivasyonlarını artırdığı, performans baskısını azaltabildiği ve psikolojik iyi oluşlarını desteklediği bildirilmektedir (Freeman ve Rees, 2010). Bu nedenle sosyal destek sporcuların performans ortamına uyum sağlamalarını kolaylaştıran önemli psikososyal kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir.

2.5.3. Sporcularda Algılanan Sosyal Destek

Sporcular performans süreçleri boyunca yoğun fiziksel ve psikolojik taleplerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu taleplerin etkili biçimde yönetilebilmesi için bireysel psikolojik becerilerin yanı sıra sosyal çevreden alınan destek de önemli rol oynamaktadır (Rees ve Hardy, 2004). Bu nedenle algılanan sosyal destek spor psikolojisinde performans ve psikolojik uyumun önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Sporcularda sosyal destek kaynakları genellikle aile, arkadaşlar, takım arkadaşları, antrenörler ve spor uzmanlarından oluşmaktadır. Özellikle aile desteği sporcuların

sportif kariyerlerinin erken dönemlerinden itibaren önemli rol oynamaktadır. Ailenin sağladığı duygusal ve maddi destek sporcuların motivasyonlarını artırabilmekte ve sportif katılımlarını sürdürebilmelerine katkı sağlayabilmektedir (Knight, Boden ve Holt, 2010).

Antrenör desteği de sporcuların algıladıkları sosyal desteğin önemli bileşenlerinden biridir. Destekleyici antrenör davranışlarının sporcuların öz güvenlerini artırdığı, performans kaygısını azalttığı ve motivasyonlarını güçlendirdiği bildirilmektedir (Jowett ve Cockerill, 2003). Benzer şekilde takım arkadaşlarından alınan destek takım uyumunu artırmakta ve sportif performansı olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Araştırmalar algılanan sosyal destek düzeyi yüksek sporcuların stresle daha etkili başa çıktıklarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Freeman ve Rees, 2010). Ayrıca sosyal desteğin sakatlık sonrası rehabilitasyon süreçlerinde psikolojik uyumu desteklediği ve spora dönüş sürecini kolaylaştırdığı bildirilmektedir (Bianco ve Eklund, 2001).

Özellikle elit sporcular üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar sosyal desteğin performans baskısının yönetilmesinde önemli rol oynadığını göstermektedir. Uluslararası düzeyde yarışan sporcuların yoğun beklentiler ve rekabet koşulları altında psikolojik uyumlarını sürdürebilmelerinde sosyal destek önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (Freeman ve Rees, 2010).

2.5.4. Sosyal Destek ve Stres İlişkisi

Sosyal destek ve stres arasındaki ilişki psikoloji literatüründe en sık araştırılan konulardan biridir. Mevcut bulgular sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerini azaltabilen önemli bir koruyucu faktör olduğunu göstermektedir (Cohen ve Wills, 1985). Özellikle bireyin çevresinden destek görebileceğine ilişkin inancı stresli yaşam olaylarının daha yönetilebilir algılanmasına katkı sağlayabilmektedir.

Tampon Etkisi Modeli'ne göre sosyal destek stres kaynaklarının birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek düzeyi yüksek bireyler stresli durumları daha az tehdit edici biçimde değerlendirebilmekte ve daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedirler. Bu nedenle sosyal destek stresin

psikolojik sonuçlarını hafifleten önemli bir kaynak olarak kabul edilmektedir. Mevcut araştırmanın kuramsal modeli açısından değerlendirildiğinde, algılanan sosyal desteğin yüksek olması durumunda sporcuların stresli yaşantıları daha işlevsel biçimde değerlendirebilecekleri ve stresin olumsuz etkilerine karşı daha dirençli olabilecekleri düşünülmektedir.

Spor ortamında da benzer sonuçlar elde edilmektedir. Araştırmalar sosyal destek düzeyi yüksek sporcuların müsabaka kaygısı ve performans baskısı karşısında daha düşük stres tepkileri gösterdiklerini ortaya koymaktadır (Freeman ve Rees, 2010). Özellikle antrenör ve takım arkadaşlarından alınan desteğin sportif stresin etkilerini azaltabildiği bildirilmektedir.

Sosyal destek yalnızca stresin algılanmasını değil, stresle başa çıkma süreçlerini de etkileyebilmektedir. Destekleyici ilişkiler sporcuların duygusal yüklerini paylaşmalarına, problem çözme stratejileri geliştirmelerine ve psikolojik kaynaklarını daha etkili kullanmalarına yardımcı olmaktadır (Rees ve Hardy, 2000). Bu nedenle sosyal destek sporcuların stres yönetimi açısından önemli bir psikososyal kaynak olarak değerlendirilmektedir.

2.5.5. Sosyal Destek ve Psikolojik Esneklik İlişkisi

Psikolojik esneklik bireyin değişen koşullara uyum sağlayabilmesi, olumsuz deneyimlerini kabul edebilmesi ve değerleri doğrultusunda davranabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar sosyal desteğin psikolojik esnekliğin gelişimini destekleyen önemli çevresel faktörlerden biri olduğunu göstermektedir.

Sosyal destek bireyin stresli durumlarla karşılaştığında yalnız olmadığını hissetmesini sağlayarak psikolojik uyumu güçlendirebilmektedir (Taylor, 2011). Destekleyici sosyal ilişkiler bireyin duygusal yükünü azaltmakta, öz yeterlik algısını artırmakta ve problem çözme becerilerini desteklemektedir. Bu süreçler psikolojik esnekliğin temel bileşenleriyle yakından ilişkilidir.

Kashdan ve Rottenberg'e (2010) göre psikolojik esnekliğin gelişiminde çevresel kaynaklar önemli rol oynamaktadır. Sosyal destek bu kaynakların başında gelmekte ve

bireyin olumsuz deneyimlerle daha işlevsel biçimde başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Destekleyici sosyal çevreye sahip bireylerin yeni durumlara uyum sağlamada daha başarılı oldukları ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bildirilmektedir.

Spor psikolojisi bağlamında değerlendirildiğinde sosyal destek psikolojik esnekliği destekleyen önemli bir koruyucu faktör olarak görülmektedir. Sporcular performans baskısı, sakatlık, başarısızlık ve yoğun rekabet gibi çeşitli stres kaynaklarıyla karşılaşmaktadırlar. Bu süreçlerde aile, antrenör ve takım arkadaşlarından alınan destek sporcuların psikolojik kaynaklarını güçlendirebilmekte ve psikolojik esnekliklerini koruyabilmektedir (Freeman ve Rees, 2010). Bu nedenle algılanan sosyal desteğin yüksek olması, sporcuların karşılaştıkları zorluklara daha uyumlu tepkiler verebilmelerine ve psikolojik esnekliklerini sürdürmelerine katkı sağlayabilmektedir.

Mevcut araştırmanın kuramsal modeli açısından değerlendirildiğinde algılanan sosyal desteğin, sporcuların stresli yaşantıları değerlendirme biçimlerini etkileyerek psikolojik uyum süreçlerine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Özellikle sosyal destek düzeyi yüksek sporcuların performans baskısı ve stres karşısında psikolojik esnekliklerini daha etkili koruyabilecekleri öngörülmektedir. Bu nedenle algılanan sosyal desteğin mevcut model içerisinde düzenleyici bir değişken olarak incelenmesi kuramsal açıdan anlamlı görülmektedir.

2.6. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

2.6.1. Zihin Gezintisi ve Psikolojik Esneklik İlişkisi

Zihin gezintisi ve psikolojik esneklik son yıllarda bilişsel psikoloji, klinik psikoloji ve spor psikolojisi alanlarında sıklıkla birlikte ele alınan iki önemli psikolojik yapı olarak dikkat çekmektedir. Zihin gezintisi bireyin dikkatinin mevcut görevden uzaklaşarak görevle ilişkili olmayan düşüncelere yönelmesi olarak tanımlanırken (Smallwood ve Schooler, 2015), psikolojik esneklik bireyin içsel deneyimlerinin farkında olarak bu deneyimlerin varlığına rağmen değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Her iki kavramın ortak noktası dikkat süreçleri ve öz düzenleme mekanizmalarıyla yakından ilişkili olmalarıdır.

Literatürde zihin gezintisinin özellikle kontrolsüz ve istemsiz biçimlerinin psikolojik uyum üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (McVay ve Kane, 2010). Dikkatin mevcut görevden uzaklaşması bireyin çevresel taleplere uyum sağlama kapasitesini azaltabilmekte ve davranışsal esnekliği sınırlandırabilmektedir. Psikolojik esnekliğin temel özelliklerinden biri bireyin mevcut koşulları doğru değerlendirebilmesi ve değişen çevresel gerekliliklere uygun davranış geliştirebilmesidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Ancak yoğun zihin gezintisi bireyin mevcut deneyimle temasını zayıflatmakta ve psikolojik esnekliğin temel süreçlerinden biri olan “şimdiki an farkındalığını” olumsuz etkileyebilmektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımına göre psikolojik esnekliğin temelinde mevcut anla temas kurabilme ve dikkat odağını bilinçli biçimde yönlendirebilme becerisi yer almaktadır (Hayes ve ark., 2006). Buna karşılık zihin gezintisi çoğu zaman bireyin dikkatinin otomatik biçimde geçmiş yaşantılara veya geleceğe ilişkin düşüncelere kaymasıyla karakterizedir. Bu nedenle yüksek düzeyde zihin gezintisinin psikolojik esnekliği azaltabileceği ileri sürülmektedir.

Araştırmalar zihin gezintisinin ruminasyon, kaygı ve bilişsel kaçınma gibi süreçlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Ottaviani ve Couyoumdjian, 2013). Bu süreçler psikolojik esnekliğin karşıtı olarak değerlendirilen psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınma ile ilişkilendirilmektedir (Bond ve ark., 2011). Özellikle olumsuz içerikli zihin gezintilerinin bireyin içsel deneyimlerine yönelik daha katı tepkiler geliştirmesine neden olabileceği belirtilmektedir.

Spor ortamında değerlendirildiğinde zihin gezintisinin performans sırasında dikkat odağının kaybolmasına, hata sonrası düşüncelerin sürdürülmesine ve gelecekteki sonuçlara ilişkin kaygıların artmasına neden olabileceği ifade edilmektedir (Moran, 2016). Bu durum sporcuların mevcut performans gerekliliklerine uyum sağlamasını zorlaştırarak psikolojik esnekliği azaltabilmektedir. Buna karşın dikkat odağını mevcut performans görevlerine yönlendirebilen sporcuların daha yüksek psikolojik esneklik düzeyleri sergiledikleri bildirilmektedir (Josefsson ve ark., 2019).

Bu bulgular doğrultusunda zihin gezintisinin psikolojik esneklikle negatif yönlü ilişkili olabileceği ve sporcularda psikolojik uyumu etkileyen önemli bilişsel süreçlerden biri olduğu düşünülmektedir.

2.6.2. Zihin Gezintisi ve Stres İlişkisi

Spor ortamında bireyler sürekli olarak performans beklentileri, rekabet baskısı ve değerlendirilme kaygısı gibi çeşitli stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu süreçte dikkat odağının mevcut görevden uzaklaşarak geçmiş yaşantılar veya geleceğe yönelik düşünceler üzerinde yoğunlaşması stres deneyimini artırabilmektedir.

Zihin gezintisi sırasında bireyler sıklıkla geçmiş başarısızlıkları, olası performans sonuçlarını veya gelecekte karşılaşılabilecekleri olumsuz durumları düşünmektedirler. Bu durum bilişsel yükü artırarak stres düzeyinin yükselmesine neden olabilmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015). Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar da dikkat dağınıklığının ve görev dışı düşüncelerin stres algısıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Moran, 2016).

Bu nedenle zihin gezintisinin sporcuların algıladıkları stres düzeyini artırabilecek önemli bilişsel süreçlerden biri olduğu düşünülmektedir. Özellikle performans sırasında ortaya çıkan görev dışı düşüncelerin sporcuların mevcut performans taleplerinden uzaklaşmalarına neden olarak stres deneyimini yoğunlaştırabileceği belirtilmektedir.

2.6.3. Stres ve Psikolojik Esneklik İlişkisi

Stres, bireyin çevresel talepleri mevcut baş etme kaynaklarını aşan durumlar olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir süreçtir (Lazarus ve Folkman, 1984). Sporcular açısından stres; performans baskısı, başarı beklentileri, sakatlık riski ve sosyal değerlendirilme gibi birçok faktörden kaynaklanabilmektedir.

Psikolojik esneklik ise stresli yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme ve davranışları amaçlar doğrultusunda sürdürebilme becerisini içermektedir (Hayes ve ark., 2012). Yüksek stres düzeyleri bireyin dikkat kontrolünü azaltabilmekte, bilişsel

performansını olumsuz etkileyebilmekte ve psikolojik uyumunu zayıflatabilmektedir (Arnsten, 2009).

Bu doğrultuda stres düzeyi arttıkça psikolojik esnekliğin azalabileceği ve iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunabileceği değerlendirilmektedir. Buna karşılık psikolojik esnekliği yüksek bireylerin stresli yaşantıları daha işlevsel biçimde değerlendirebildikleri ve stresin olumsuz etkilerine karşı daha uyumlu tepkiler geliştirebildikleri bildirilmektedir.

2.6.4. Stresin Aracı Rolü

Aracılık modelleri, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin hangi mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıktığını açıklamayı amaçlamaktadır (Hayes, 2022). Mevcut araştırmada zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin doğrudan gerçekleşmediği, bu ilişkinin önemli ölçüde stres aracılığıyla açıklanabileceği varsayılmaktadır.

Zihin gezintisinin dikkat kontrolünü zayıflatması ve performansla ilgili olumsuz düşünceleri artırması stres düzeyini yükseltebilmekte; yükselen stres ise bireyin psikolojik esnekliğini azaltabilmektedir. Bu nedenle stresin, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide açıklayıcı bir mekanizma olarak işlev görebileceği düşünülmektedir.

2.6.5. Zihin Gezintisi ve Sporda Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Zihin gezintisi ve bilinçli farkındalık kavramları dikkat süreçlerinin iki farklı yönünü temsil eden psikolojik yapılar olarak değerlendirilmektedir. Zihin gezintisi sırasında bireyin dikkati mevcut görevden uzaklaşarak görev dışı düşüncelere yönelirken (Smallwood ve Schooler, 2015), bilinçli farkındalık bireyin dikkatini bilinçli biçimde mevcut deneyime yönlendirmesi ve bu deneyimi yargılamadan gözlemlemesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bu nedenle literatürde bilinçli farkındalık çoğu zaman zihin gezintisinin azaltılmasına katkı sağlayan temel mekanizmalardan biri olarak ele alınmaktadır.

Bilinçli farkındalık uygulamalarının dikkat kontrolünü güçlendirdiği ve bireyin dikkat kaymalarını daha hızlı fark etmesine yardımcı olduğu belirtilmektedir (Jha, Krompinger ve Baime, 2007). Bu durum zihin gezintisinin sıklığını ve süresini azaltabilmektedir. Özellikle Mrazek ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada mindfulness eğitiminin zihin gezintisini azalttığı ve dikkat performansını artırdığı gösterilmiştir.

2.6.6. Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Rolü

Düzenleyici değişkenler, iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü veya gücünü etkileyen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Hayes, 2022). Spor psikolojisi alanında bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini mevcut deneyime yönlendirmesine, yaşantılarını yargılamadan gözlemlemesine ve dikkat kaymalarını fark ederek yeniden düzenleyebilmesine olanak sağlayan önemli bir psikolojik beceri olarak kabul edilmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Spor ortamında bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması, performans sırasında ortaya çıkan dikkat dağınıklıklarının daha etkili biçimde yönetilmesine katkı sağlayabilmektedir (Gardner ve Moore, 2007).

Literatürde bilinçli farkındalığın stresle baş etme süreçlerinde koruyucu bir işlev üstlendiği belirtilmektedir. Bilinçli farkındalık becerileri gelişmiş bireylerin stres yaratan düşünce ve duygularla daha işlevsel biçimde başa çıkabildikleri, olumsuz yaşantılar karşısında daha dengeli tepkiler verebildikleri bildirilmektedir (Josefsson ve ark., 2019). Bu durum sporcular açısından değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının zihin gezintisinin stres üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabileceği düşünülmektedir.

Zihin gezintisi sırasında ortaya çıkan görev dışı düşünceler, performansla ilişkili kaygı ve endişeleri artırarak stres düzeyini yükseltebilmektedir. Ancak bilinçli farkındalık düzeyi yüksek sporcuların dikkatlerini daha hızlı biçimde mevcut göreve yönlendirebildikleri ve dikkat kaymalarının olumsuz sonuçlarını sınırlandırabildikleri ifade edilmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Bu doğrultuda bilinçli farkındalığın, zihin gezintisi ile stres arasındaki ilişkide düzenleyici rol üstlenebileceği değerlendirilmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalık düzeyi yüksek sporcularda zihin

gezintisinin stres üzerindeki olumsuz etkisinin daha zayıf düzeyde ortaya çıkabileceği düşünülmektedir.

2.6.7. Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Esneklik İlişkisi

Algılanan sosyal destek, bireyin ailesinden, arkadaşlarından, antrenörlerinden ve diğer önemli kişilerden gördüğü desteği nasıl değerlendirdiğini ifade etmektedir. Sosyal destek yalnızca somut yardımları değil, bireyin kendisini değerli, kabul edilmiş ve anlaşılmış hissetmesini sağlayan duygusal kaynakları da kapsamaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

Psikolojik esneklik ise bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında uyum sağlayabilmesini ve davranışlarını değerleri doğrultusunda sürdürebilmesini ifade etmektedir (Hayes ve ark., 2012). Sosyal destek kaynaklarının güçlü olması, bireyin zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etmesini kolaylaştırmakta ve psikolojik uyumunu artırabilmektedir. Sporcular açısından aile, takım arkadaşları ve antrenörlerden alınan destek; performans baskısı, sakatlık süreçleri ve başarısızlık deneyimleriyle baş etmede önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (Freeman ve Rees, 2010).

Literatürde sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının ve uyum becerilerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle algılanan sosyal destek ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunabileceği düşünülmektedir.

2.6.8. Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolü

Sosyal destek kuramları, bireyin sahip olduğu sosyal kaynakların stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltabileceğini ileri sürmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Bu yaklaşım doğrultusunda sosyal destek, bireyin psikolojik sağlığını koruyan ve stresin etkilerini hafifleten önemli bir koruyucu mekanizma olarak kabul edilmektedir.

Spor ortamında algılanan sosyal destek, performans baskısı ve rekabet kaynaklı stresin olumsuz etkilerini azaltabilmektedir. Sporcuların çevrelerinden aldıkları destek, stresli durumları daha yönetilebilir algılamalarına ve psikolojik kaynaklarını daha etkili kullanmalarına katkı sağlayabilmektedir (Freeman ve Rees, 2010). Bu nedenle sosyal

destek düzeyi yüksek sporcuların, stresin psikolojik esneklik üzerindeki olumsuz etkilerinden daha az etkilenebilecekleri düşünülmektedir.

Araştırmanın kuramsal modeli kapsamında algılanan sosyal desteğin, stres ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin gücünü değiştirebilecek bir düzenleyici değişken olarak işlev görebileceği varsayılmaktadır. Buna göre sosyal destek düzeyi arttıkça stresin psikolojik esneklik üzerindeki olumsuz etkisinin zayıflaması beklenmektedir. Dolayısıyla algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu sporcularda, stres kaynaklarının psikolojik esneklik üzerindeki yıpratıcı etkilerinin daha sınırlı düzeyde ortaya çıkabileceği öngörülmektedir.

2.6.9. Koşullu Dolaylı Etki Yaklaşımı

Güncel istatistiksel yaklaşımlar, değişkenler arasındaki ilişkilerin yalnızca doğrudan veya dolaylı etkilerle açıklanmasının çoğu zaman yeterli olmadığını göstermektedir. Özellikle psikolojik süreçlerde dolaylı etkilerin farklı bireysel ve çevresel koşullara bağlı olarak değişebildiği belirtilmektedir (Hayes, 2022). Bu nedenle son yıllarda koşullu dolaylı etki modelleri psikoloji ve spor bilimleri alanında yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır.

Koşullu dolaylı etki yaklaşımı, bir bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki dolaylı etkisinin belirli düzenleyici değişkenlerin düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektedir. Bu çalışmada zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisinin stres aracılığıyla gerçekleştiği; ancak bu etkinin sporda bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek düzeylerine bağlı olarak değişebileceği varsayılmaktadır.

Bu doğrultuda bilinçli farkındalığın zihin gezintisinin stres üzerindeki etkisini, algılanan sosyal desteğin ise stresin psikolojik esneklik üzerindeki etkisini düzenlediği bir koşullu dolaylı etki modeli test edilmektedir. Araştırmanın kuramsal yapısı Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 21 temel alınarak oluşturulmuş olup, sporcularda dikkat süreçleri, stres deneyimleri, sosyal kaynaklar ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin bütüncül biçimde açıklanması amaçlanmaktadır.

2.7. Araştırmanın Kuramsal Modeli

Bu araştırmanın temel amacı, sporcularda zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide stresin aracılık rolünü, sporda bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin ise bu süreç üzerindeki düzenleyici etkilerini incelemektir. Son yıllarda spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen çalışmalar, dikkat süreçleri, stres deneyimleri, psikolojik uyum mekanizmaları ve sosyal çevresel faktörler arasındaki etkileşimlerin sportif performans ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Gardner ve Moore, 2007; Josefsson ve ark., 2019).

Literatürde zihin gezintisinin bireyin dikkatini mevcut görevden uzaklaştırarak bilişsel süreçlerde aksamalara yol açabildiği ve performans üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabildiği belirtilmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015). Spor ortamında görev dışı düşüncelerin artması, sporcunun dikkat kontrolünü zayıflatabilmekte, performans taleplerine odaklanmasını güçleştirebilmekte ve stres düzeyinin yükselmesine katkıda bulunabilmektedir (Moran, 2016). Özellikle müsabaka ve performans baskısının yoğun olduğu durumlarda dikkat odağının görev dışı düşüncelere kayması, sporcuların stres deneyimlerini artıran önemli bilişsel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Stres, bireyin çevresel talepleri kendi baş etme kaynaklarını aşan durumlar olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir süreçtir (Lazarus ve Folkman, 1984). Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, yüksek stres düzeylerinin dikkat kontrolünü zayıflatabildiğini, bilişsel performans olumsuz etkileyebildiğini ve psikolojik uyumu azaltabildiğini göstermektedir (Arnsten, 2009). Psikolojik esneklik ise bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında davranışlarını kişisel değerleri doğrultusunda sürdürebilmesini ifade etmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bu doğrultuda stresin, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin açıklanmasında önemli bir aracı mekanizma olarak işlev görebileceği düşünülmektedir. Zihin gezintisinin artmasıyla birlikte yükselen stres düzeylerinin psikolojik esnekliği azaltabileceği öngörülmektedir.

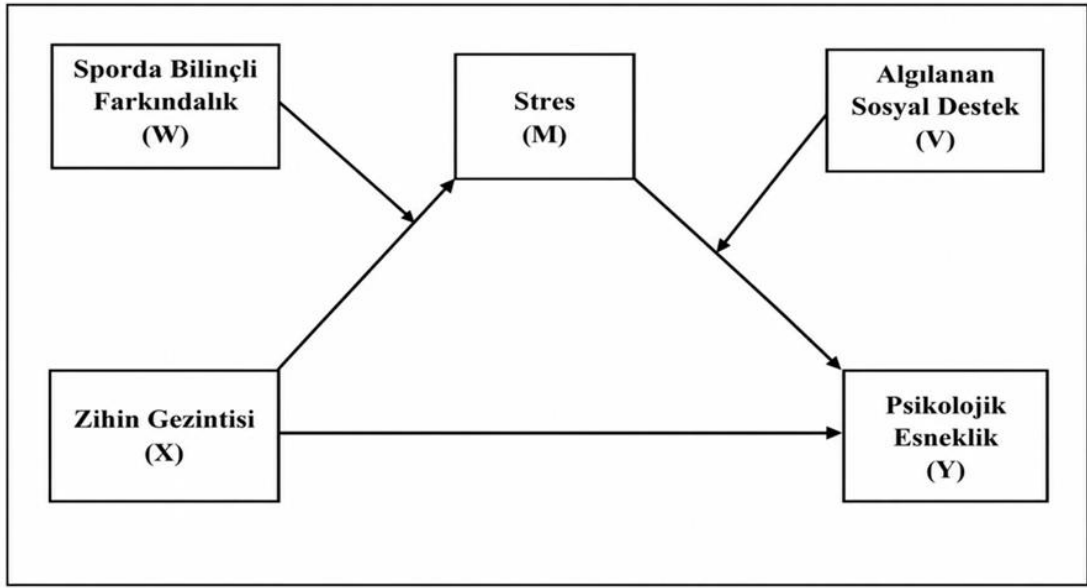
Araştırma modelinde ayrıca sporda bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin düzenleyici etkileri incelenmektedir. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini yargılamadan mevcut ana yönlendirmesini ve yaşantılarını farkındalıkla

izlemesini ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Spor bağlamında bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin dikkat kaymalarını daha hızlı fark ederek yeniden performans görevine odaklanabildikleri belirtilmektedir (Gardner ve Moore, 2007). Bu nedenle bilinçli farkındalığın, zihin gezintisinin stres üzerindeki etkisini azaltabilecek koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceği düşünülmektedir.

Algılanan sosyal destek ise bireyin ailesi, arkadaşları, antrenörleri ve diğer önemli kişilerden aldığı desteği nasıl değerlendirdiği ile ilişkilidir. Sosyal desteğin psikolojik uyumu güçlendirdiği, stresin olumsuz etkilerini azaltabildiği ve bireyin baş etme kaynaklarını artırabildiği bildirilmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Freeman ve Rees, 2010). Bu nedenle algılanan sosyal desteğin, stres ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin gücünü etkileyebilecek önemli bir düzenleyici değişken olduğu varsayılmaktadır.

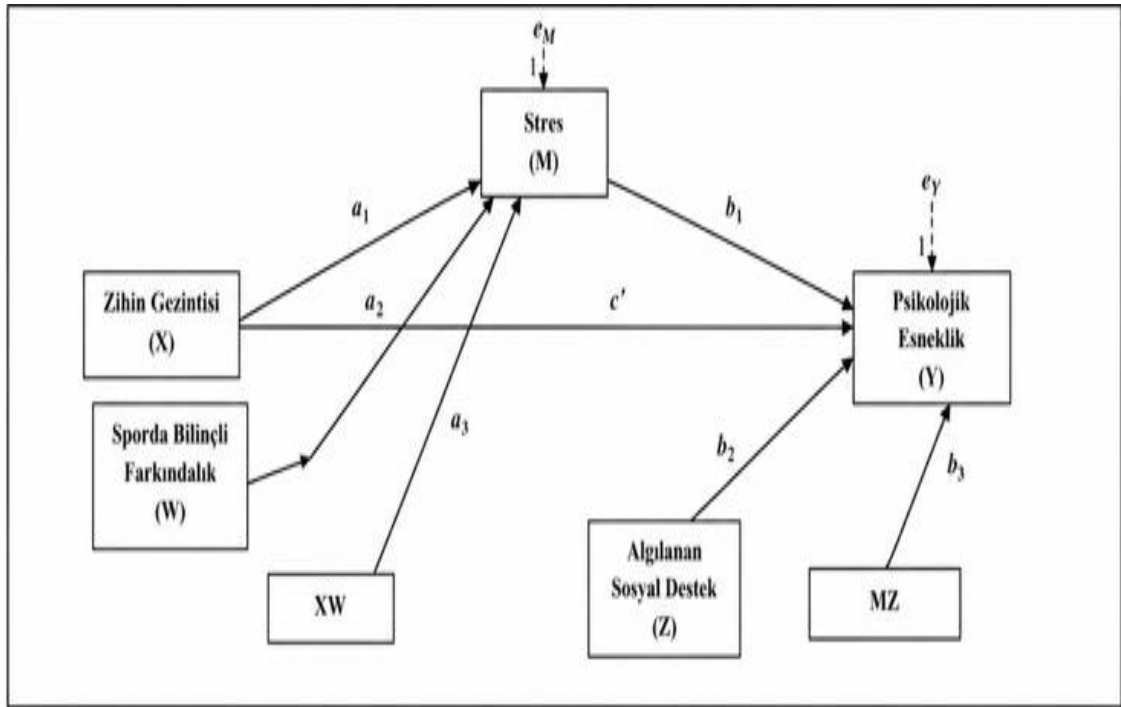
Araştırmanın kuramsal modeli Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 21 temel alınarak oluşturulmuştur. Modelde zihin gezintisi bağımsız değişken (X), psikolojik esneklik bağımlı değişken (Y), stres aracı değişken (M), sporda bilinçli farkındalık birinci düzenleyici değişken (W) ve algılanan sosyal destek ikinci düzenleyici değişken (Z) olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırmada koşullu dolaylı etki modeli test edilmektedir.

Araştırmanın kuramsal modeli Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 21 temel alınarak oluşturulmuştur. Modelde zihin gezintisi bağımsız değişken (X), psikolojik esneklik bağımlı değişken (Y), stres aracı değişken (M), sporda bilinçli farkındalık düzenleyici değişken (W) ve algılanan sosyal destek düzenleyici değişken (Z) olarak ele alınmıştır. Kuramsal model Şekil 2.1'de sunulmaktadır.



Şekil 2. 1: Zihin Gezintisi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Stresin Aracı, Sporda Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Düzenleyici Rolünü Gösteren Kavramsal Araştırma Modeli.

Not. X = Zihin Gezintisi, Y = Psikolojik Esneklik, M = Stres, W = Sporda Bilinçli Farkındalık, Z = Algılanan Sosyal Destek.



Şekil 2. 2: Araştırma Modelinin İstatistiksel Gösterimi (PROCESS Model 21). Koşullu dolaylı etki= $(a1+a3W)(b1+b3Z)$

Koşullu dolaylı etki: Zihin Gezintisinin (X) Psikolojik Esneklik (Y) üzerindeki dolaylı etkisi, Stres (M) aracılığıyla $(a_1+a_3W)(b_1+b_3Z)(a_{-1}+a_{-3}W)(b_{-1}+b_{-3}Z)(a_1+a_3W)(b_1+b_3Z)$ şeklinde ifade edilmektedir.

Doğrudan etki: Zihin Gezintisinin (X) Psikolojik Esneklik (Y) üzerindeki doğrudan etkisi $c'c'c'$ ile gösterilmektedir.

2.7.1. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın kuramsal modeli ve ilgili literatür doğrultusunda aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1: Sporcularda zihin gezintisi, psikolojik esneklikle negatif bir ilişki içindedir.

H2: Sporcularda algılanan stres, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.

H3: Sporcularda bilinçli farkındalık, zihin gezintisi ile algılanan stres arasındaki bağlantıyı düzenler.

H4: Sporcularda Algılanan sosyal destek, algılanan stres ile psikolojik esneklik arasındaki bağlantıyı düzenler.

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, sporcularda zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide stresin aracı rolünü, sporda bilinçli farkındalığın ve algılanan sosyal desteğin ise düzenleyici rolünü incelemek amacıyla yürütülmüş nicel bir araştırmadır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlandığından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini ortaya koymayı amaçlayan araştırma modelleri arasında yer almaktadır (Karasar, 2020).

Araştırmanın kuramsal modeli Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 21 temel alınarak oluşturulmuştur. Model kapsamında zihin gezintisi bağımsız değişken (X), psikolojik esneklik bağımlı değişken (Y), stress (M), sporda bilinçli farkındalık (W) ve algılanan sosyal destek (Z) ise düzenleyici değişkenler olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda araştırmada koşullu dolaylı etki (conditional indirect effect) modeli test edilmiştir.

Araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizleri ile incelenmiş, ardından hipotezlerin test edilmesi amacıyla PROCESS Macro kullanılarak bootstrap temelli regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Böylece hem doğrudan etkiler hem de aracılık ve düzenleyicilik etkileri aynı model içerisinde değerlendirilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2024–2025 eğitim-öğretim yılı içerisinde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi ile çeşitli Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı spor kulüplerinde aktif olarak spor yapan, 18 yaş ve üzerindeki lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllülük esasına dayalı olarak toplam **351 sporcu** katılmıştır.

Katılımcılar bireysel ve takım sporlarında faaliyet gösteren milli (148) ve milli olmayan (202) sporculardan oluşmaktadır. Araştırma grubunun oluşturulmasında G*Power programı ile gerçekleştirilen güç analizi sonuçları dikkate alınmış ve ulaşılan 351 katılımcının analizler için yeterli örneklem büyüklüğü sağladığı değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılacak bireylerin belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yaklaşımı benimsenmiştir. Bu kapsamda araştırmaya dahil edilme ölçütleri; (a) 18 yaş ve üzerinde olmak, (b) aktif olarak lisanslı sporculuk faaliyetini sürdürmek ve (c) araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek şeklinde belirlenmiştir.

Veri toplama sürecinde eksik doldurulan formlar ile aynı seçeneğin sürekli işaretlendiği veya tutarsız cevaplar içerdiği belirlenen formlar veri setinden çıkarılmıştır. Analizler, araştırma ölçütlerini karşılayan toplam 350 sporcudan elde edilen verilerin üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Zihin Gezinmesi Ölçeği, Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin kullanımında ilgili uyarlama çalışmalarından yararlanılmıştır. Katılımcıların tüm maddeleri dikkatle okuyarak kendilerine en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Ölçekler araştırma kapsamında hem çevrim içi hem de yüz yüze uygulanmıştır. Kullanılan ölçekler ve psikometrik özellikleri aşağıda ayrıntılı olarak sunulmuştur.

3.3.2. Zihin Gezinmesi Ölçeği (Mind-Wandering Questionnaire-MWQ)

Araştırmada sporcuların zihin gezinmesi düzeylerini belirlemek amacıyla Mrazek, Phillips, Franklin, Broadway ve Schooler (2013) tarafından geliştirilen Zihin Gezinmesi Ölçeği (Mind-Wandering Questionnaire; MWQ) kullanılmıştır. Ölçek bireylerin günlük yaşamlarında ve görev sırasında dikkatlerinin mevcut etkinlikten uzaklaşarak görev dışı düşüncelere yönelme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Zihin gezinmesi, bireyin dikkat odağının mevcut görevden ayrılarak geçmiş deneyimler,

geleceğe ilişkin planlar veya görevle ilgisiz düşünceler üzerinde yoğunlaşması olarak tanımlanmaktadır (Smallwood ve Schooler, 2015).

Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahip olup toplam 5 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 6'lı Likert tipi derecelendirme sistemi ile puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler bireylerin dikkat dağınıklığı ve görev dışı düşünce eğilimlerini değerlendirmektedir. Toplam puanın artması bireyin görev dışı düşüncelere yönelme eğiliminin daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasında tek faktörlü yapının doğrulandığı ve iç tutarlılık katsayısının yüksek düzeyde olduğu bildirilmiştir (Mrazek ve ark., 2013). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Sezgin (2020) tarafından gerçekleştirilmiş ve Türk örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü yapısının korunduğu ve yeterli düzeyde iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu rapor edilmiştir.

Bu araştırmada ölçeğin güvenilirliği yeniden incelenmiş ve elde edilen Cronbach alfa katsayısı Bulgular bölümünde sunulmuştur.

3.3.3. Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ)

Araştırmada sporcuların psikolojik esneklik düzeylerini belirlemek amacıyla Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği (SPEÖ) kullanılmıştır. Ölçek Johles ve arkadaşları (2020) tarafından spor ortamına özgü olarak geliştirilmiş, Türkçe uyarlama çalışması ise Karagöz ve Çotuk (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı düşünce ve duygularla karşılaşmasına rağmen davranışlarını kişisel değerleri doğrultusunda sürdürebilmesi ve değişen koşullara uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Spor bağlamında psikolojik esneklik; performans baskısı, başarısızlık korkusu ve müsabaka stresi gibi zorlu deneyimlere rağmen sporcunun hedef odaklı davranışlarını sürdürebilmesini ifade etmektedir.

Ölçek tek boyutlu yapıya sahip olup toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar her maddeyi 1 (Asla doğru değil) ile 7 (Her zaman doğru) arasında derecelendirmektedir.

Ölçekte yer alan yedi maddenin tamamı ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar sporcularda daha yüksek psikolojik esneklik düzeyini göstermektedir.

Karagöz ve Çotuk (2023) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizinin tek faktörlü yapıyı desteklediği ve ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir. Uyarlama çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .928 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin araştırma grubundaki güvenilirlik katsayısı ayrıca değerlendirilmiştir.

3.3.4. Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale-PSS-10)

Araştırmada sporcuların algıladıkları stres düzeylerini belirlemek amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (Perceived Stress Scale-PSS-10) kullanılmıştır. Ölçek bireylerin son dönemde yaşadıkları olayları ne derece stres verici olarak değerlendirdiklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.

Algılanan stres kavramı, bireyin çevresel taleplerin kendi baş etme kaynaklarını aştığını düşünmesi sonucunda ortaya çıkan öznel değerlendirmeyi ifade etmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Ölçek bireylerin yaşamlarında kontrol edemedikleri, öngöremedikleri ve baş etmekte zorlandıkları durumlara ilişkin algılarını ölçmektedir.

Ölçek 10 maddeden oluşmakta olup cevaplar beşli Likert tipi derecelendirme üzerinden alınmaktadır. (0 = Hiçbir zaman, 4 = Çok sık). Ölçekte yer alan bazı maddeler olumlu ifadelerden oluştuğu için ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar bireyin algıladığı stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir sonuçlar verdiği belirlenmiş ve faktör yapısının desteklendiği rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında elde edilen Cronbach alfa değeri Bulgular bölümünde verilmiştir.

3.3.5. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Araştırmada sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirmek amacıyla **Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği** kullanılmıştır. Ölçek Thienot ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Tingaz (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini bilinçli biçimde mevcut deneyimine yönlendirmesi ve yaşadığı düşünce, duygu ve bedensel deneyimleri yargılamadan gözlemleyebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Spor ortamında bilinçli farkındalık; performans sırasında dikkat odağını koruyabilme, dikkat dağıtıcı uyaranları fark ederek yeniden göreve yönelme ve içsel deneyimleri kabul edebilme becerilerini kapsamaktadır.

Ölçek toplam **15 maddeden** oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler sporcuların farkındalık, yeniden odaklanma ve kabul süreçlerine ilişkin değerlendirmelerini ölçmektedir. Maddeler Likert tipi derecelendirme sistemiyle puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa işaret etmektedir.

Tingaz (2020) tarafından gerçekleştirilen Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin faktör yapısının kabul edilebilir uyum değerleri gösterdiği ve yeterli düzeyde iç tutarlılık katsayılarına sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırma grubuna ilişkin iç tutarlılık katsayısı ayrıca hesaplanmış ve ilgili bölümde raporlanmıştır.

3.3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Araştırmada sporcuların algıladıkları sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilen **Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale of Perceived Social Support-MSPSS)** kullanılmıştır.

Algılanan sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğunda ailesinden, arkadaşlarından ve çevresindeki önemli kişilerden yardım ve destek görebileceğine ilişkin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir.

Ölçek toplam **12 maddeden** oluşmakta ve üç alt boyut içermektedir:

- Aile Desteği (4 madde)
- Arkadaş Desteği (4 madde)
- Özel Bir İnsan Desteği (4 madde)

Ölçek 7’li Likert tipi derecelendirme sistemine göre puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin algıladığı sosyal destek düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmış, daha sonra Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından psikometrik özellikleri yeniden incelenmiştir. Türkçe uyarlama çalışmalarında ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Güvenirlik katsayısı bu araştırma örneğinde yeniden hesaplanmış olup ilgili bulgular Bulgular bölümünde sunulmuştur.

3.4. Etik Kurul İzni

Araştırmanın yapılabilmesi için olarak Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nden 31/07/.2024 tarih ve E-88012460-050.04-376243sayılı yazı ile tez konusu onayı alınmıştır (EK-7).

3.5. Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama sürecine başlanmadan önce Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulundan gerekli etik kurul izni alınmıştır. Araştırma kapsamında veriler, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi öğrencisi olan sporcular ile çeşitli Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı spor kulüplerinde faaliyet gösteren lisanslı sporculardan toplanmıştır.

Veri toplama sürecinde hem çevrim içi hem de yüz yüze uygulama yöntemlerinden yararlanılmıştır. Çevrim içi veri toplama işlemleri Google Form aracılığıyla gerçekleştirilmiş, yüz yüze uygulamalarda ise araştırmacı tarafından katılımcılara ölçek formları ulaştırılmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllü katılım

esas alınmış ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiştir. Araştırmada isim veya kimlik bilgisi talep edilmemiştir.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde **IBM SPSS Statistics 25**, **AMOS 26** ve **PROCESS Macro v4.2** programlarından yararlanılmıştır. Analizlere başlanmadan önce veri seti ayrıntılı olarak incelenmiş ve eksik veri, uç değer, normallik, çoklu bağlantı ve çok değişkenli normallik varsayımlarına ilişkin kontroller gerçekleştirilmiştir.

İlk aşamada veri setindeki eksik gözlemler incelenmiş ve eksik veri oranlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Ardından veri giriş hatalarını ve aykırı gözlemleri belirlemek amacıyla tek değişkenli ve çok değişkenli uç değer analizleri yapılmıştır. Tek değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde standartlaştırılmış Z puanlarından yararlanılmış, ± 3.29 sınır değerini aşan gözlemler değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2019). Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde ise Mahalanobis uzaklık değerleri incelenmiştir. Belirlenen ölçütleri karşılamayan gözlemler veri setinden çıkarılmış ve analizler temizlenmiş veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları aracılığıyla değerlendirilmiştir. George ve Mallery'e (2010) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 sınırları içerisinde bulunması verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı değerlendirilmiştir. Ayrıca histogram grafikleri, Q-Q grafikleri ve standartlaştırılmış artık değerler incelenerek dağılım özellikleri kontrol edilmiştir.

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler kapsamında aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler hesaplanmıştır. Bunun yanı sıra ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirliklerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bu kapsamda zihin gezintisi, sporda bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, algılanan stres ve algılanan sosyal destek değişkenleri arasındaki doğrusal ilişkiler incelenmiştir.

Regresyon analizlerinden önce çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) varsayımı değerlendirilmiştir. Bu amaçla tolerans (Tolerance) ve Varyans Artış Faktörü (Variance Inflation Factor-VIF) değerleri incelenmiştir. Tolerans değerlerinin.10'dan büyük ve VIF değerlerinin 10'dan küçük olması çoklu bağlantı sorununun bulunmadığı şeklinde yorumlanmıştır (Field, 2018).

Araştırmanın temel hipotezlerini test etmek amacıyla Hayes (2022) tarafından geliştirilen **PROCESS Macro** eklentisi kullanılmıştır. Araştırmanın kuramsal modeli doğrultusunda **Model 21** tercih edilmiştir. Bu model kapsamında zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinde sporda bilinçli farkındalığın aracı rolü ile stres ve algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkileri birlikte incelenmiştir. Dolaylı etkilerin anlamlılığı bootstrap yöntemine dayalı güven aralıkları kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bootstrap analizlerinde yeniden örnekleme sayısı **5000** olarak belirlenmiştir. Hayes'e (2022) göre bootstrap yöntemi dolaylı etkilerin anlamlılığını değerlendirmede en güçlü yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir. Güven aralıklarının sıfırı içermemesi durumunda ilgili doğrudan, dolaylı veya koşullu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu kabul edilmiştir.

Araştırmada tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 4. 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Normallik Değerleri

Değişken	M	SS	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık
Zihin Gezintisi (ZG_TOP)	18.26	3.90	5	29	-0.08	0.02
Sporda Bilinçli Farkındalık (MF_TOP)''	52.68	4.65	41	65	0.08	-0.29
Algılanan Stres (ST_TOP)	30.34	1.85	25	36	0.01	0.10
Algılanan Sosyal Destek (SD_TOP)	47.24	10.85	18	80	0.13	0.12
Sporda Psikolojik Esneklik (PE_TOP)	28.51	6.93	7	45	-0.14	-0.15

Araştırmada kullanılan değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Çok değişkenli veri analizlerinde normal dağılım varsayımının değerlendirilmesinde çarpıklık ve basıklık katsayıları yaygın olarak kullanılmaktadır. Hair, Black, Babin ve Anderson (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olmasının verilerin normal dağılım gösterdiğine ilişkin güçlü bir gösterge olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde George ve Mallery (2019), ± 1 aralığındaki değerleri mükemmel, ± 2 aralığındaki değerleri ise kabul edilebilir sınırlar içerisinde değerlendirmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, zihin gezintisi (çarpıklık = -0.08; basıklık = 0.02), sporda bilinçli farkındalık (çarpıklık = 0.08; basıklık = -0.29), algılanan stres (çarpıklık = 0.01; basıklık = 0.10), algılanan sosyal destek (çarpıklık = 0.13; basıklık = 0.12) ve sporda psikolojik esneklik (çarpıklık = -0.14; basıklık = -0.15) değişkenlerine ait değerlerin tamamının ± 1 sınırları içerisinde olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlar, Hair ve arkadaşlarının (2013) önerdiği ölçütler doğrultusunda araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir. Dolayısıyla, parametrik istatistiksel analizlerin uygulanması için gerekli olan normallik koşulunun sağlandığı söylenebilir.

4.2. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 4. 2: Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3	4	5
1. Zihin Gezintisi (ZG_TOP)	—				
2. Sporda Psikolojik Esneklik (PE_TOP)	-.548**	—			
3. Sporda Bilinçli Farkındalık (MF_TOP)	-.669**	.630**	—		
4. Algılanan Stres (ST_TOP)	.389**	-.582**	-.413**	—	
5. Algılanan Sosyal Destek (SD_TOP)	-.028	.449**	.074	-.360**	—

Değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları incelendiğinde, zihin gezintisinin sporda psikolojik esneklik ile orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu görülmüştür ($r = -.548$, $p < .01$). Benzer şekilde, zihin gezintisi sporda bilinçli farkındalık ile yüksek düzeyde negatif ($r = -.669$, $p < .01$) ve algılanan stres ile düşük-orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir ($r = .389$, $p < .01$). Zihin gezintisi ile algılanan sosyal destek arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -.028$, $p > .05$). Sporda psikolojik esneklik, sporda bilinçli farkındalık ile yüksek düzeyde pozitif ($r = .630$, $p < .01$), algılanan stres ile orta düzeyde negatif ($r = -.582$, $p < .01$) ve algılanan sosyal destek ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir ($r = .449$, $p < .01$). Ayrıca, sporda bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken ($r = -.413$, $p < .01$), sporda bilinçli farkındalık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r = .074$, $p > .05$). Son olarak, algılanan stres ile algılanan sosyal destek arasında düşük-orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -.360$, $p < .01$). Genel olarak,

bulgular zihin gezintisinin stres ile pozitif, psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık ile negatif ilişkili olduğunu; buna karşın algılanan sosyal desteğin psikolojik esneklik ile pozitif, algılanan stres ile ise negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. (H1)

4.3. PROCESS Macro Model 21 Bulguları

Tablo 4. 3: Zihin Gezintisi, Algılanan Stres ve Sporda Psikolojik Esneklik Arasındaki Aracılık Modeli

Yol	B	SH	t	p	%95 GA
ZG → ST (a yolu)	0.184	0.023	7.87	< .001	[0.138, 0.230]
ST → PE (b yolu)	-1.629	0.161	-10.14	< .001	[-1.945, -1.313]
ZG → PE (c' doğrudan etki)	-0.675	0.076	-8.88	< .001	[-0.825, -0.526]
ZG → PE (c toplam etki)	-0.975	0.080	-12.24	< .001	[-0.819, -1.132]
Dolaylı etki (a×b)	-0.300	0.048	—	—	[-0.400, -0.210]

Aracılık analizi sonuçları, zihin gezintisinin algılanan stresi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir (B = 0.184, SE = 0.023, t = 7.87, p < .001). Buna göre, sporcuların zihin gezintisi düzeyi arttıkça algılanan stres düzeyi de artmaktadır. Algılanan stres ise sporda psikolojik esnekliği negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır (B = -1.629, SE = 0.161, t = -10.14, p < .001); yani stres arttıkça psikolojik esneklik azalmaktadır. Zihin gezintisinin sporda psikolojik esneklik üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlı bulunmuştur (B = -0.675, SE = 0.076, t = -8.88, p < .001). Benzer şekilde, zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki toplam etkisi de negatif ve anlamlıdır (B = -0.975, SE = 0.080, t = -12.24, p < .001). Bootstrap güven aralıklarının sıfırı içermemesi, algılanan stresin zihin gezintisi ile sporda psikolojik esneklik arasındaki ilişkide anlamlı bir aracılık rolü olduğunu göstermektedir (B = -0.300, %95 GA [-0.400, -0.210]). Bu bulgular, zihin gezintisinin psikolojik esnekliği hem doğrudan hem de dolaylı olarak (algılanan stresi artırarak) azalttığını ve bu nedenle algılanan stresin kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. (H2)

Tablo 4. 4: Sporda Bilinçli Farkındalığın (MF) Zihin Gezintisi (ZG) → Algılanan Stres (ST) İlişkisindeki Düzenleyici Rolü

Değişken	B	SH	t	p	%95 GA
ZG → ST	0.540	0.231	2.34	.020	[0.085, 0.994]
MF → ST	-0.327	0.082	-3.97	< .001	[-0.489, -0.165]
ZG × MF	-0.012	0.004	-2.78	.006	[-0.021, -0.004]

Model uyumu: $R^2 = .211$, $F(3, 346) = 30.80$, $p < .001$

Koşullu Etkiler

MF Düzeyi	ZG → ST Etkisi (Slope)	SH	t	p	%95 GA	Yorum
Düşük (48)	0.151	0.036	4.17	< .001	[0.080, 0.223]	Güçlü anlamlı
Orta (52)	0.091	0.031	2.97	.003	[0.031, 0.151]	Anlamlı
Yüksek (57)	0.042	0.036	1.17	.244	[-0.029, 0.113]	Anlamsız

Regresyon analizi sonuçları, zihin gezintisinin algılanan stresi pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermiştir ($B = 0.540$, $SE = 0.231$, $t = 2.34$, $p = .020$). Sporda bilinçli farkındalık ise algılanan stresi negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır ($B = -0.327$, $SE = 0.082$, $t = -3.97$, $p < .001$). En önemli bulgu olarak zihin gezintisi ile bilinçli farkındalık arasındaki etkileşim terimi negatif ve anlamlı bulunmuştur ($B = -0.012$, $SE = 0.004$, $t = -2.78$, $p = .006$). Bu sonuç, sporda bilinçli farkındalığın zihin gezintisinin algılanan stres üzerindeki etkisini zayıflatmış olduğunu göstermektedir. Koşullu etki analizleri bu bulguyu desteklemektedir; bilinçli farkındalık düşük düzeydeyken zihin gezintisinin stres üzerindeki etkisi güçlü ve anlamlı iken ($B = 0.151$, $p < .001$), bilinçli farkındalık arttıkça bu etkinin azaldığı ve yüksek düzeyde anlamlılığını kaybettiği görülmüştür ($B = 0.042$, $p = .244$). Bu bulgular, sporda bilinçli farkındalığın zihin gezintisinin stres artırıcı etkisini tamponlayan (buffering) bir düzenleyici rol üstlendiğini göstermektedir. (H3)

Tablo 4. 5: Algılanan Sosyal Desteğin (SD) Algılanan Stres (ST) → Sporda Psikolojik Esneklik (PE) İlişkisindeki Düzenleyici Rolü

Değişken	B	SH	t	p	%95 GA
ST → PE	-0.820	0.210	-3.90	< .001	[-1.232, -0.408]
SD → PE	0.610	0.180	3.39	< .001	[0.257, 0.963]
ST × ASD	-0.012	0.005	-2.40	.017	[-0.022, -0.002]

Model uyumu: $R^2 = .407$, $F(3, 346) = 79.10$, $p < .001$

Koşullu Etkiler

ASD Düzeyi	ST → PE Etkisi	SH	t	p	%95 GA	Yorum
Düşük (36.16)	-0.540	0.120	-4.50	< .001	[-0.776, -0.304]	Güçlü negatif
Orta (47.00)	-0.820	0.210	-3.90	< .001	[-1.232, -0.408]	Orta negatif
Yüksek (57.84)	-1.100	0.260	-4.23	< .001	[-1.610, -0.590]	Daha güçlü negatif

Regresyon analizi sonuçları, algılanan stresin sporda psikolojik esneklik üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir ($B = -0.820$, $SE = 0.210$, $t = -3.90$, $p < .001$). Buna göre, sporcuların stres düzeyi arttıkça psikolojik esneklik düzeyleri azalmaktadır. Algılanan sosyal destek ise psikolojik esnekliği pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($B = 0.610$, $SE = 0.180$, $t = 3.39$, $p < .001$). En önemli bulgu olarak, algılanan stres ile sosyal destek arasındaki etkileşim terimi anlamlı bulunmuştur ($B = -0.012$, $SE = 0.005$, $t = -2.40$, $p = .017$). Bu sonuç, sosyal desteğin stresin psikolojik esneklik üzerindeki olumsuz etkisini zayıflatıldığını göstermektedir. Koşullu etki analizleri, sosyal destek düzeyi arttıkça stresin psikolojik esneklik üzerindeki negatif etkisinin daha güçlü şekilde düzenlendiğini ortaya koymuştur. (H 4)

Tablo 4. 6: Zihin Gezintisinin Sporda Psikolojik Esneklik Üzerindeki Durumsal Aracılık Modeli

Bileşen	Yol	B	SH	t	p	%95 GA
1. Aşama (Aracı: ST)	ZG → ST	-0.540	0.231	-2.34	.020	[-0.994, -0.085]
	MF → ST	-0.327	0.082	-3.97	< .001	[-0.489, -0.165]
	ZG × MF	0.012	0.004	2.78	.006	[0.004, 0.021]
	Model uyumu	$R^2 = .211, F(3,346) = 30.80, p < .001$				
2. Aşama (Y: PE)	ZG → PE	0.749	0.070	10.68	< .001	[0.611, 0.887]
	ST → PE	0.751	0.523	1.44	.152	[-0.278, 1.780]
	SD → PE	-0.450	0.324	-1.39	.166	[-1.088, 0.188]
	ST × SD	0.008	0.011	0.74	.459	[-0.013, 0.029]
	Model uyumu	$R^2 = .554, F(4,345) = 107.24, p < .001$				
Koşullu dolaylı etkiler (ZG → ST → PE)	MF/SD düşük	0.0438	0.0362	—	—	[-0.0245, 0.1175]
	MF/SD orta	0.1020	0.0360	—	—	[0.0354, 0.1789]
	MF/SD yüksek	0.1831	0.0546	—	—	[0.0890, 0.3043]
Modere edilmiş aracılık	Index	0.0001	0.0001	—	—	[-0.0001, 0.0004]

Elde edilen bulgular, zihin gezintisi (ZG), sporda bilinçli farkındalık (MF), algılanan stres (ST), algılanan sosyal destek (SD) ve sporda psikolojik esneklik (PE) arasındaki ilişkilerin kısmen koşullu bir süreç yapısı sergilediğini göstermektedir. Sonuçlara göre zihin gezintisi, algılanan stresi anlamlı ancak negatif yönde yordamış ($B = -0.540, p = .020$), sporda bilinçli farkındalık da algılanan stres üzerinde negatif ve anlamlı bir etki göstermiştir ($B = -0.327, p < .001$). Bununla birlikte zihin gezintisi ile bilinçli farkındalık arasındaki etkileşim anlamlı bulunmuş ($B = 0.012, p = .006$) ve bu durum MF'nin ZG–ST ilişkisini değiştirdiğini göstermiştir. İkinci aşamada algılanan stresin sporda psikolojik esneklik üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamış ($B = 0.751, p = .152$), benzer şekilde algılanan sosyal desteğin de psikolojik esneklik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir ($p = .166$). Ayrıca ST ile SD arasındaki etkileşim de

anlamalı değildir ($p = .459$). Bootstrap sonuçları, zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki dolaylı etkisinin bazı koşullarda anlamalı hale geldiğini gösterse de modere edilmiş aracılık indeksinin anlamalı olmaması (95% GA sıfırı içermektedir) nedeniyle modelin genel düzeyde güçlü bir koşullu aracılık yapısı sergilemediği görülmektedir; buna rağmen özellikle MF'nin yüksek düzeylerinde dolaylı etkinin güçlenmesi, bilişsel farkındalığın süreçte önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

5. TARTIŞMA

Hipotez	Sonuç
H1: Sporcularda zihin gezintisi, psikolojik esneklikle negatif bir ilişki içindedir	Kabul
H2: Sporcularda algılanan stres, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir.	Kabul
H3: Sporcularda bilinçli farkındalık, zihin gezintisi ile algılanan stres arasındaki bağlantıyı düzenler.	Kabul
H4: Sporcularda Algılanan sosyal destek, algılanan stres ile psikolojik esneklik arasındaki bağlantıyı düzenler.	Kabul

Araştırmada elde edilen bulgular, sporcularda zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuç, dikkat süreçlerinde meydana gelen görev dışı yönelimlerin yalnızca bilişsel performansla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda bireyin psikolojik uyum kapasitesiyle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik esnekliğin temelinde bireyin karşılaştığı güçlükler, olumsuz duygular ve istenmeyen düşünceler karşısında davranışlarını kişisel değerleri doğrultusunda sürdürebilmesi yer almaktadır. Buna karşılık zihin gezintisi, bireyin dikkatinin içinde bulunduğu görevden uzaklaşarak içsel düşüncelere yönelmesini ifade etmekte ve özellikle dikkat sürekliliğinin kritik olduğu sportif performans ortamlarında bilişsel kaynakların etkin kullanımını zorlaştırabilmektedir. Bu yönüyle elde edilen bulgular, zihin gezintisinin sporcuların psikolojik uyum süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımı çerçevesinde değerlendirildiğinde psikolojik esneklik, istenmeyen içsel yaşantıları ortadan kaldırmaya çalışmak yerine onları kabul ederek bireyin davranışlarını uzun dönemli amaçları ve değerleri doğrultusunda sürdürebilmesini ifade etmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bu bakış açısından hareketle, zihin gezintisinin özellikle geçmiş performanslara ilişkin pişmanlıklar, geleceğe yönelik başarısızlık beklentileri veya performans kaygıları gibi düşünsel içeriklere yönelmesi, bireyin mevcut performans gerekliliklerinden uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Böyle bir durumda dikkatin mevcut ana yeniden yönlendirilmesi güçleşebilmekte ve davranışların değer odaklı biçimde sürdürülmesi zorlaşabilmektedir. Dolayısıyla araştırmada belirlenen negatif ilişkinin yalnızca dikkat süreçleriyle değil, aynı zamanda psikolojik esnekliğin temel bileşenleriyle de ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırma bulguları zihin gezintisini açıklayan çağdaş bilişsel yaklaşımlar açısından değerlendirildiğinde de anlamlı görünmektedir. Zihin gezintisinin yürütücü dikkat süreçleri, öz düzenleme becerileri ve bilişsel kontrol mekanizmalarıyla yakın ilişki içerisinde olduğu bilinmektedir. Dikkatin görevden uzaklaşması yalnızca performansın geçici olarak bozulmasına yol açmamakta, aynı zamanda bireyin içinde bulunduğu psikolojik durumu değerlendirme biçimini de etkileyebilmektedir. Spor ortamında karar verme hızının, çevresel ipuçlarını doğru değerlendirebilmenin ve dikkat sürekliliğinin performans açısından kritik öneme sahip olduğu düşünüldüğünde, görev dışı düşüncelerin artmasının psikolojik uyum süreçlerini olumsuz etkileyebilmesi kuramsal olarak beklenen bir durumdur. Moran'ın (2016) sportif performansta dikkat kontrolünün önemine ilişkin değerlendirmeleri de bu yorumla uyum göstermektedir.

Bununla birlikte literatürde zihin gezintisinin tüm koşullarda olumsuz sonuçlar doğurduğu yönünde ortak bir görüş bulunmamaktadır. Bazı yaklaşımlar görev taleplerinin düşük olduğu durumlarda zihin gezintisinin geleceğe yönelik planlama, yaratıcı düşünme, problem çözme ve otobiyografik değerlendirme süreçlerine katkı sağlayabileceğini ileri sürmektedir (Smallwood ve Schooler, 2015). Bu nedenle zihin gezintisinin etkilerinin bağlama duyarlı biçimde değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir. Ancak mevcut araştırmanın örneklemini oluşturan lisanslı sporcular açısından değerlendirildiğinde, sportif performansın yüksek dikkat gerektiren yapısı,

anlık karar verme süreçleri ve sürekli çevresel uyaran takibini zorunlu kılması nedeniyle görev dışı düşüncelerin olası uyumsal işlevlerinden çok performans ve psikolojik uyum üzerindeki olumsuz etkilerinin daha belirgin hâle geldiği düşünülmektedir. Özellikle müsabaka ve yoğun antrenman ortamlarında dikkat odağındaki kısa süreli sapmaların dahi performans üzerinde önemli sonuçlar doğurabilmesi, araştırmada elde edilen negatif ilişkinin spor bağlamında neden daha belirgin ortaya çıktığına ilişkin olası açıklamalardan biri olarak değerlendirilebilir.

Mevcut bulgu bu çerçevede değerlendirildiğinde, zihin gezintisinin etkilerinin tek yönlü bir bakış açısıyla ele alınmasının yeterli olmadığı anlaşılmaktadır. Görev taleplerinin görece düşük olduğu durumlarda görev dışı düşünceler yaratıcılık, geleceğe yönelik planlama ve öz değerlendirme süreçlerini destekleyebilirken, dikkat sürekliliğinin performansın temel belirleyicilerinden biri olduğu rekabetçi spor ortamlarında aynı bilişsel süreçler işlevsel olmayan sonuçlar doğurabilmektedir. Bu nedenle araştırmada belirlenen negatif ilişkinin zihin gezintisinin doğasından ziyade, ortaya çıktığı bağlamın özellikleriyle birlikte değerlendirilmesi daha bütüncül bir yorum sağlayacaktır. Böyle bir yaklaşım, literatürde yer alan farklı bulguların birbirini dışlayan sonuçlar olarak değil, farklı performans koşullarını yansıtan tamamlayıcı açıklamalar olarak değerlendirilmesine de olanak sağlamaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular, zihin gezintisinin algılanan stresle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, dikkat süreçlerinde meydana gelen görev dışı yönelimlerin yalnızca bilişsel performansı değil, bireyin yaşadığı psikolojik yükü de etkileyebileceğini düşündürmektedir. Özellikle sportif performansın sürekli değerlendirme, rekabet baskısı, başarı beklentisi ve hata yapma olasılığı gibi çok sayıda psikolojik talebi içinde barındırdığı dikkate alındığında, bireyin dikkatinin mevcut görevden uzaklaşarak geçmiş başarısızlıklara veya gelecekteki olası olumsuz sonuçlara yönelmesi, yaşanan stres deneyiminin yoğunlaşmasına katkıda bulunabilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde araştırma bulguları, zihin gezintisinin yalnızca dikkat kontrolündeki geçici bir değişim olarak değil, bireyin psikolojik değerlendirme süreçleriyle ilişkili çok boyutlu bir bilişsel süreç olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bu ilişkinin kuramsal olarak açıklanmasında Lazarus ve Folkman'ın (1984) Bilişsel Değerlendirme Kuramı önemli bir çerçeve sunmaktadır. Kurama göre stres,

yalnızca çevresel olayların varlığından değil, bireyin bu olayları nasıl değerlendirdiğinden ve sahip olduğu baş etme kaynaklarını nasıl algıladığından etkilenmektedir. Zihin gezintisi sırasında bireyin zihinsel içeriğinin geçmiş hatalara, gelecekte yaşanabilecek olumsuzluklara veya performansla ilgili tehdit algılarına yönelmesi, çevresel taleplerin daha tehdit edici biçimde değerlendirilmesine neden olabilir. Böyle bir değerlendirme süreci ise algılanan stres düzeyinin artmasıyla ilişkili olabilir. Bu yönüyle mevcut bulgu, bilişsel değerlendirme süreçlerinin sportif performans bağlamındaki önemini vurgulayan kuramsal yaklaşımlarla genel olarak uyum göstermektedir.

Zihin gezintisinin stresle ilişkisini açıklamada Current Concerns Theory de dikkate değer bir kuramsal perspektif sunmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyin zihni, henüz tamamlanmamış hedefler, çözülmemiş problemler veya önem verilen kişisel amaçlar etrafında doğal olarak dolaşma eğilimindedir. Rekabetçi spor ortamlarında performans hedefleri, seçilme kaygısı, başarı beklentisi veya başarısızlık korkusu gibi yoğun kişisel öneme sahip yaşantılar düşünüldüğünde, görev dışı düşüncelerin büyük ölçüde bu içerikler etrafında şekillenmesi beklenebilir. Dolayısıyla araştırmada belirlenen ilişkinin yalnızca dikkat dağınıklığıyla değil, sporcuların kişisel hedefleri ve performans beklentileriyle ilişkili bilişsel süreçlerle de bağlantılı olabileceği değerlendirilebilir.

Bununla birlikte literatürde zihin gezintisinin her zaman olumsuz psikolojik sonuçlar doğurduğunu ileri süren ortak bir görüş bulunmamaktadır. Bazı araştırmalar görev taleplerinin görece düşük olduğu koşullarda zihin gezintisinin geleceğe yönelik planlama, yaratıcı düşünme ve problem çözme gibi süreçleri destekleyebileceğini ileri sürmektedir. Bu durum, zihin gezintisinin etkilerinin bağlamdan bağımsız olarak değerlendirilmesinin uygun olmayacağını göstermektedir. Mevcut araştırmanın örneklemini oluşturan lisanslı sporcular açısından ise performansın yüksek dikkat gerektiren doğası ve sürekli çevresel geri bildirimlere dayalı yapısı nedeniyle görev dışı düşüncelerin potansiyel yararlarından çok psikolojik yükü artıran yönlerinin daha belirgin hale geldiği düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma bulgularının zihin gezintisinin bağlama duyarlı doğasına ilişkin güncel yaklaşımlarla çelişmekten ziyade,

sportif performans bağlamında bu ilişkinin farklı biçimde ortaya çıkabileceğine işaret ettiği söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli sonuç ise algılanan stres ile psikolojik esneklik arasındaki anlamlı ve negatif yönlü ilişkidir. Bu bulgu, psikolojik esnekliğin bireyin yalnızca olumlu koşullarda sergilediği bir özellik olmadığını, tam tersine zorlayıcı yaşantılar karşısında işlevsel davranış örüntülerini sürdürebilme kapasitesiyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımı psikolojik esnekliği, bireyin içsel yaşantılarıyla mücadele etmek yerine onları kabul ederek davranışlarını uzun dönemli değerleri doğrultusunda sürdürebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Yoğun stres altında ise bireyin dikkat kaynaklarının azalması, bilişsel kontrol süreçlerinin zorlanması ve yaşanan olumsuz duyguların davranışları yönlendirme olasılığının artması, psikolojik esnekliğin temel bileşenlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu çerçevede değerlendirildiğinde araştırma bulguları, Arnsten'in (2009) stres altında yürütücü işlevlerde meydana gelebilecek bozulmalara ilişkin değerlendirmeleriyle de uyumludur. Özellikle yüksek düzeyde stres altında prefrontal korteksle ilişkili bilişsel süreçlerin etkinliğinin azalması, dikkat kontrolü ve davranış düzenleme mekanizmalarının işleyişini zorlaştırabilmektedir. Sportif performans bağlamında bu durum, sporcunun yalnızca teknik becerilerini değil, aynı zamanda karar verme süreçlerini, duygusal düzenleme kapasitesini ve performans hedeflerine bağlılığını da etkileyebilmektedir. Dolayısıyla stres düzeyindeki artışın psikolojik esneklikle negatif yönde ilişkili bulunması, yalnızca mevcut araştırmanın bulgularıyla değil, bilişsel sinirbilim ve spor psikolojisi alanındaki kuramsal açıklamalarla da genel olarak uyum göstermektedir.

Diğer taraftan psikolojik esneklik literatüründe bireysel farklılıkların önemli rol oynadığı da bilinmektedir. Özellikle kabul, bilişsel ayrışma, mevcut ana odaklanma ve değer odaklı davranış gibi süreçlerde bireyler arasında önemli farklılıklar bulunabilmektedir. Josefsson ve arkadaşlarının spor psikolojisi alanındaki çalışmaları da psikolojik esnekliğin performans süreçlerinde karşılaşılan zorlayıcı yaşantılar karşısında önemli bir psikolojik kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte farklı örneklemeler üzerinde yürütülen bazı araştırmalarda stres ve psikolojik esneklik

arasındaki ilişkinin büyüklüğünün değişebildiği görülmektedir. Bu durum, spor branşı, rekabet düzeyi, yaş, deneyim ve kültürel özellikler gibi değişkenlerin söz konusu ilişki üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırma bulguları değerlendirilirken tek bir evrensel açıklamadan ziyade bağlamsal özelliklerin de dikkate alınması daha bütüncül bir yorum sağlayacaktır. Bununla birlikte psikolojik esnekliğin yalnızca bireysel bir özellik olarak değerlendirilmesi de sınırlı bir bakış açısı sunabilir. Özellikle sportif performans bağlamında psikolojik esneklik; dikkat düzenleme becerileri, duygusal düzenleme süreçleri, sosyal çevre, rekabet düzeyi ve bireyin önceki performans yaşantıları gibi çok sayıda değişkenin etkileşimi içerisinde şekillenmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmada elde edilen ilişkinin tek bir kuramsal çerçeveye açıklanması yerine, bilişsel, duygusal ve sosyal süreçlerin birlikte değerlendirildiği çok boyutlu bir perspektifle yorumlanması daha uygun görünmektedir.

Araştırmada zihin gezintisi, algılanan stres ve psikolojik esneklik birlikte değerlendirildiğinde dikkat çekici olan nokta, bu değişkenlerin birbirinden bağımsız süreçler olmaktan ziyade karşılıklı etkileşim içerisinde bulunan psikolojik mekanizmalar olarak görünmesidir. Özellikle görev dışı düşüncelerin artmasıyla birlikte stres deneyiminin yoğunlaşması ve buna eşlik eden psikolojik uyum güçlükleri, bu ilişkinin yalnızca doğrudan etkiler üzerinden açıklanamayacağını düşündürmektedir. Bu nedenle söz konusu bulguların daha kapsamlı biçimde anlaşılabilmesi için stresin açıklayıcı mekanizma olarak değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Nitekim araştırmanın devamında elde edilen aracılık bulguları da bu bütüncül değerlendirmeyi destekleyen önemli ipuçları sunmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgular, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan bir dikkat süreci olarak açıklanamayacağını, bu ilişkide algılanan stresin önemli bir açıklayıcı mekanizma olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Zihin gezintisinin algılanan stresi pozitif yönde, algılanan stresin ise psikolojik esnekliği negatif yönde yordaması, görev dışı düşüncelerin sporcularda psikolojik yükü artırabileceğine ve artan bu yükün psikolojik uyum süreçlerini zorlaştırabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, Lazarus ve Folkman'ın (1984) Bilişsel Değerlendirme Kuramı çerçevesinde anlamlı bir zemine oturmaktadır. Söz konusu kurama göre stres, yalnızca dışsal taleplerin varlığıyla değil, bireyin bu talepleri nasıl

değerlendirdiği ve baş etme kaynaklarını ne ölçüde yeterli gördüğü ile ilişkilidir. Bu bağlamda zihin gezintisi sırasında sporcunun dikkatinin mevcut performans görevinden uzaklaşarak geçmiş hatalara, gelecekteki olası başarısızlıklara veya performans sonucuna ilişkin tehdit edici senaryolara yönelmesi, çevresel taleplerin daha baskılayıcı algılanmasına neden olabilir. Böyle bir değerlendirme süreci de algılanan stresin yükselmesiyle ve dolaylı olarak psikolojik esnekliğin azalmasıyla ilişkili olabilir.

Bu aracılık bulgusu, Kabul ve Kararlılık Terapisi yaklaşımının psikolojik esnekliğe ilişkin temel varsayımlarıyla da uyumlu görünmektedir. Psikolojik esneklik, bireyin zorlayıcı içsel yaşantıları ortadan kaldırmaya çalışmadan, bu yaşantıların varlığına rağmen değerleri doğrultusunda davranışlarını sürdürebilmesini ifade etmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Ancak stresin yükseldiği durumlarda bireyin dikkat kaynakları daralabilmekte, bilişsel kontrol süreçleri zayıflayabilmekte ve davranışsal seçenekleri daha sınırlı algılanabilmektedir. Arnsten'in (2009) stres altında yürütücü işlevlerin zayıflayabileceğine ilişkin değerlendirmeleri bu açıdan önemlidir. Spor ortamında bu durum, sporcunun yalnızca bilişsel dikkatini değil, aynı zamanda performans baskısı altında esnek davranabilme, hatalardan sonra toparlanabilme ve amaç yönelimli kalabilme becerilerini de etkileyebilir. Dolayısıyla mevcut araştırmada stresin aracı rolünün belirlenmesi, zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin önemli bir bölümünün stres deneyimi üzerinden açıklanabileceğini göstermesi bakımından kuramsal olarak anlamlıdır.

Bununla birlikte aracılık bulgusunun “tam” bir açıklama sunduğu şeklinde yorumlanması uygun değildir. Araştırmada zihin gezintisinin psikolojik esneklik üzerindeki doğrudan etkisinin aracılık modeli içinde de anlamlı kalması, algılanan stresin bu ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Bu durum, psikolojik esnekliğin yalnızca stres düzeyiyle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Zihin gezintisinin dikkat kontrolü, üst-farkındalık, öz düzenleme, mevcut ana odaklanma ve davranışsal kararlılık gibi süreçlerle ilişkili olması, psikolojik esnekliği stres dışında farklı mekanizmalar üzerinden de etkileyebileceğini göstermektedir. Bu nedenle mevcut bulgular, stresin önemli bir açıklayıcı değişken olduğunu ortaya koymakla birlikte, zihin gezintisi ile psikolojik

esneklik arasındaki ilişkinin daha geniş bir bilişsel-duygusal düzenleme çerçevesinde ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Araştırmada sporda bilinçli farkındalığın zihin gezintisi ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde düzenlemesi, modelin en dikkat çekici bulgularından biridir. Bulgular, bilinçli farkındalık düzeyi düşük olduğunda zihin gezintisinin stres üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğunu; bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe bu etkinin zayıfladığını ve yüksek bilinçli farkındalık düzeyinde anlamlılığını kaybettiğini göstermektedir. Bu sonuç, bilinçli farkındalığın zihin gezintisinin stres artırıcı etkisini tamponlayan psikolojik bir kaynak olarak işlev görebileceğini düşündürmektedir. Kabat-Zinn'in (2003) bilinçli farkındalığı dikkatin yargılamadan mevcut ana yönlendirilmesi olarak tanımlayan yaklaşımı ve Gardner ve Moore'un (2007) Mindfulness-Acceptance-Commitment modelinde vurgulanan kabul, dikkat düzenleme ve değer odaklı performans ilkeleri bu bulguyu açıklamada güçlü bir kuramsal temel sunmaktadır.

Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek sporcuların görev dışı düşünceleri tamamen ortadan kaldırmaları gerekmeyebilir; asıl önemli olan bu düşünceleri fark edebilme, onlarla aşırı özdeşleşmeden mevcut göreve geri dönebilme ve performans hedefleri doğrultusunda davranmaya devam edebilme becerisidir. Bu yönüyle bilinçli farkındalık, zihin gezintisinin ortaya çıkmasını engelleyen mutlak bir mekanizma olmaktan çok, zihin gezintisinin sporcuda oluşturabileceği stres tepkisini düzenleyen bir üst-farkındalık ve dikkat yönetimi süreci olarak değerlendirilebilir. Bu yorum, meta-farkındalık yaklaşımıyla da uyumludur. Dikkatin görevden uzaklaştığının fark edilmesi, görev dışı düşüncelerin sürmesini ve bu düşüncelerin stres yaratan içeriklere dönüşmesini sınırlandırabilir. Spor bağlamında ise bu beceri, özellikle müsabaka sırasında yapılan hatalar, rakibin üstünlüğü, seyirci baskısı veya sonuç beklentisi gibi stres yaratabilecek uyaranlar karşısında sporcunun dikkatini yeniden performans görevine yönlendirmesine katkı sağlayabilir.

Bu bulgu, spor psikolojisinde bilinçli farkındalığın yalnızca performans artışıyla değil, stresin düzenlenmesi ve psikolojik uyumun desteklenmesiyle de ilişkili olduğunu gösteren çalışmalarla genel olarak örtüşmektedir. Josefsson ve arkadaşlarının (2019) sporcularda psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık süreçlerine ilişkin

değerlendirmeleri, sporcuların zorlayıcı içsel yaşantılar karşısında daha işlevsel başa çıkma becerileri geliştirmelerinde bu tür süreçlerin önemli olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın her durumda aynı düzeyde koruyucu etki göstermeyebileceği de dikkate alınmalıdır. Spor branşının niteliği, sporcunun deneyim düzeyi, rekabet yoğunluğu, bireysel ya da takım sporu olması ve performans bağlamındaki dikkat talepleri, bilinçli farkındalığın zihin gezintisi ve stres arasındaki ilişki üzerindeki etkisini değiştirebilir. Bu nedenle mevcut bulgu, bilinçli farkındalığın koruyucu rolünü desteklemekle birlikte, bu rolün bağlama duyarlı biçimde değerlendirilmesi gerektiğini de göstermektedir.

Araştırmada algılanan sosyal desteğin algılanan stres ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde düzenlemesi de önemli bir bulgudur. Genel olarak sosyal destek düzeyinin psikolojik esneklikle pozitif yönde ilişkili olması ve stresle negatif yönde ilişki göstermesi, sosyal desteğin sporcuların psikolojik uyum süreçlerinde önemli bir kaynak olduğunu düşündürmektedir. Cohen ve Wills'in (1985) Tampon Etki Modeli'ne göre sosyal destek, stresli yaşantıların birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan koruyucu bir mekanizma olarak işlev görebilir. Spor ortamında aile, antrenör, takım arkadaşları ve yakın çevreden algılanan destek, sporcunun stresli durumları daha yönetilebilir algılamasına, baş etme kaynaklarını daha yeterli görmesine ve psikolojik esnekliğini korumasına katkı sağlayabilir.

Bununla birlikte bu araştırmada sosyal desteğin düzenleyici etkisine ilişkin bulgular dikkatli yorumlanmalıdır. Ayrı moderasyon modelinde algılanan sosyal desteğin stres ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde düzenlediği görülmektedir. Ancak koşullu etki sonuçları incelendiğinde sosyal destek düzeyi arttıkça stresin psikolojik esneklik üzerindeki negatif etkisinin daha güçlü hâle geldiği görülmektedir. Bu durum ilk bakışta Tampon Etki Modeli'nin klasik beklentisiyle tam olarak örtüşmeyen bir görünüm sunmaktadır. Bu bulgu, yüksek sosyal destek algısına sahip sporcuların stres yaşadıklarında psikolojik esnekliklerindeki değişime daha duyarlı olabileceklerini düşündürebilir. Bir başka olasılık da sosyal desteğin yalnızca niceliğinin değil, niteliğinin de belirleyici olmasıdır. Destekleyici olarak algılanan bazı sosyal ilişkiler, özellikle başarı beklentisi, antrenör baskısı veya aile beklentisiyle birleştğinde, sporcunun stres deneyimini karmaşıklıştırabilir. Bu nedenle sosyal

desteğin her durumda otomatik olarak stresin etkisini azaltan bir kaynak gibi yorumlanması yerine, spor bağlamındaki niteliği, kaynağı ve sporcunun bu desteği nasıl değerlendirdiği dikkate alınmalıdır.

Bu noktada Freeman ve Rees'in (2010) sporcularda sosyal destek ve stresle başa çıkma süreçlerine ilişkin değerlendirmeleri önem taşımaktadır. Sosyal desteğin işlevi yalnızca çevrede destekleyici kişilerin bulunmasıyla açıklanamaz; sporcunun bu desteği ne ölçüde güvenilir, yeterli, uygun ve performans bağlamıyla uyumlu algıladığı da belirleyicidir. Dolayısıyla mevcut araştırmada sosyal desteğin psikolojik esneklikle pozitif ilişkili bulunması, sosyal desteğin genel olarak olumlu bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Ancak stres ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi düzenleme biçimi, sosyal desteğin sporcularda daha karmaşık bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu durum tartışma açısından önemli bir noktadır; çünkü bulgular sosyal desteğin yalnızca koruyucu bir değişken olarak değil, stresli performans bağlamında farklı anlamlar kazanabilen bağlamsal bir kaynak olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Koşullu süreç modeli bütün olarak değerlendirildiğinde ise daha temkinli bir yorum yapılması gerekmektedir. Ayrı analizlerde algılanan stresin aracı rolü, bilinçli farkındalığın zihin gezintisi ile stres arasındaki ilişkiyi düzenleyici etkisi ve sosyal desteğin stres ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisi anlamlı bulgular sunmaktadır. Ancak tüm değişkenlerin aynı model içinde değerlendirildiği koşullu dolaylı etki analizinde modere edilmiş aracılık indeksinin güven aralığının sıfırı içermesi, modelin genel düzeyde güçlü bir koşullu aracılık yapısı sergilediğini söylemeyi güçleştirmektedir. Bu nedenle araştırma bulguları, zihin gezintisi, stres, bilinçli farkındalık, sosyal destek ve psikolojik esneklik arasında anlamlı ve kuramsal olarak tutarlı ilişkiler bulunduğunu göstermekte; ancak bütün modelin koşullu aracılık düzeyinde sınırsız ve kesin bir biçimde doğrulandığı şeklinde yorumlanmamalıdır.

Bu sonuç, araştırmanın değerini azaltmaktan ziyade bulguların daha nüanslı değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle bazı koşullu dolaylı etkilerin anlamlı görünmesine karşın modere edilmiş aracılık indeksinin anlamlı olmaması, bireysel yolların ve koşullu etkilerin önemli bilgiler sunduğunu; ancak tüm koşullu

süreç yapısının daha geniş örneklemeler, farklı spor branşları ve boylamsal ya da deneysel desenlerle yeniden test edilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Bulgular birlikte değerlendirildiğinde, mevcut araştırmanın temel katkısı zihin gezintisini yalnızca dikkat performansı ile ilişkili bilişsel bir olgu olarak ele almamış olmasıdır. Araştırmada bu kavramın psikolojik esneklik, algılanan stres, sporda bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek değişkenleriyle birlikte bütüncül bir model içerisinde incelenmesi, spor psikolojisi literatüründe giderek önem kazanan çok değişkenli yaklaşımlara katkı sunmaktadır. Özellikle psikolojik esnekliğin yalnızca bireysel özellikler üzerinden değil, bilişsel süreçler, stres deneyimi ve koruyucu psikososyal kaynaklarla birlikte değerlendirilmesi, kuramsal açıdan daha kapsamlı bir açıklama çerçevesi oluşturmaktadır. Bunun yanında modere edilmiş aracılık indeksinin genel düzeyde anlamlı olmaması, önerilen modelin tüm yönleriyle doğrulandığını göstermemekle birlikte, özellikle belirli yolların ve etkileşimlerin anlamlılığı gelecekte yürütülecek boylamsal ve deneysel araştırmalar için önemli ipuçları sunmaktadır. Bu yönüyle araştırma, mevcut ilişkileri yalnızca betimleyen bir çalışma olmanın ötesinde, sporcularda psikolojik uyumu etkileyen bilişsel, duygusal ve sosyal mekanizmaların birlikte ele alınmasına yönelik bütüncül bir bakış açısı sunmakta ve gelecekte geliştirilecek kuramsal modeller ile uygulamaya dönük müdahale programları için önemli bir referans noktası oluşturmaktadır.

Mevcut araştırmanın önemli katkılarından biri, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan bir ilişki olarak ele alınmaması, bu ilişkinin stres, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek değişkenleriyle birlikte bütüncül bir süreç içerisinde incelenmiş olmasıdır. Spor psikolojisi alanında zihin gezintisi çoğunlukla dikkat kontrolü, performans çıktıları ve bilişsel süreçler çerçevesinde incelenmiş olsa da, psikolojik esneklik gibi daha üst düzey psikolojik uyum mekanizmalarıyla birlikte değerlendirildiği çalışmaların görece sınırlı olduğu görülmektedir. Bu araştırma, söz konusu ilişkiyi yalnızca doğrudan etkiler üzerinden değil, stres, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek gibi psikolojik ve sosyal değişkenleri aynı model içerisinde ele alarak açıklamaya çalışması bakımından alanyazına özgün bir katkı sunmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada sporcularda zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolü ile sporda bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin düzenleyici etkileri incelenmiştir. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen analizler doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Sporcularda zihin gezintisinin psikolojik esnekliği anlamlı ve negatif yönde yordadığı belirlenmiştir.
2. Zihin gezintisinin algılanan stresi anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir.
3. Algılanan stresin psikolojik esnekliği anlamlı ve negatif yönde yordadığı belirlenmiştir.
4. Algılanan stresin, zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı role sahip olduğu belirlenmiştir.
5. Sporda bilinçli farkındalığın, zihin gezintisi ile algılanan stres arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde düzenlediği belirlenmiştir. Bulgular, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça zihin gezintisinin algılanan stres üzerindeki etkisinin zayıfladığını göstermektedir.
6. Algılanan sosyal desteğin, algılanan stres ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki üzerinde anlamlı bir düzenleyici etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte söz konusu düzenleyici etkinin yönü değerlendirilirken koşullu etki analizlerinin birlikte dikkate alınması gerektiği görülmüştür.
7. Araştırmada incelenen değişkenler arasında anlamlı doğrudan, dolaylı ve düzenleyici ilişkiler belirlenmiş olmakla birlikte,

koşullu süreç modelinin bütününe ilişkin bulguların temkinli değerlendirilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle modere edilmiş aracılık indeksine ilişkin sonuçlar, modelin tüm bileşenleriyle güçlü biçimde doğrulandığı yönünde kesin bir yorum yapılmasını desteklememektedir.

8. Genel olarak değerlendirildiğinde araştırma bulguları, sporcularda psikolojik esnekliğin anlaşılmasında zihin gezintisi, algılanan stres, sporda bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin birlikte ele alınmasının önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Sporcuların dikkat düzenleme becerilerini geliştirmeye ve görev dışı düşüncelerin performans üzerindeki olası olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli psikolojik beceri eğitimleri yaygınlaştırılabilir.
2. Antrenman programlarında fiziksel hazırlığın yanı sıra stres yönetimi, psikolojik esneklik ve dikkat düzenleme becerilerini destekleyen psikoeğitsel uygulamalara daha fazla yer verilebilir.
3. Spor psikologları tarafından sporcuların dikkat süreçleri, stresle başa çıkma becerileri ve psikolojik esnekliklerini desteklemeye yönelik yapılandırılmış müdahale programları geliştirilebilir.
4. Özellikle müsabaka dönemlerinde sporcuların algılanan stres düzeylerini azaltmaya yönelik psikolojik destek hizmetlerinin yaygınlaştırılması yararlı olabilir.
5. Antrenörlerin sporcuların psikolojik gereksinimlerini fark etmelerine ve uygun destek mekanizmaları geliştirmelerine yönelik hizmet içi eğitim programları planlanabilir.

6. Sporcuların aileleri, antrenörleri ve takım arkadaşlarını kapsayan sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesine yönelik bilinçlendirme çalışmaları gerçekleştirilebilir.
7. Özellikle elit ve milli düzeyde performans baskısına maruz kalan sporcular için düzenli psikolojik danışmanlık ve psikolojik beceri geliştirme hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilebilir.

6.2.2. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Benzer araştırmalar farklı yaş gruplarında, farklı spor branşlarında ve farklı performans düzeylerine sahip örneklemeler üzerinde yürütülebilir.
2. Araştırma modeli takım sporları ile bireysel sporlar arasında karşılaştırmalı olarak incelenebilir.
3. Boylamsal araştırmalar aracılığıyla zihin gezintisi, algılanan stres ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin zaman içerisindeki değişimi değerlendirilebilir.
4. Deneysel çalışmalarla bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin zihin gezintisi, algılanan stres ve psikolojik esneklik üzerindeki etkileri sıranabilir.
5. Gelecek araştırmalarda öz şefkat, psikolojik dayanıklılık, duygusal düzenleme, performans kaygısı, sporcu tükenmişliği ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri gibi değişkenler modele dahil edilerek daha kapsamlı yapısal modeller geliştirilebilir.
6. Nitel ve karma yöntem desenleri kullanılarak sporcuların dikkat süreçleri, stres deneyimleri ve psikolojik esneklik mekanizmaları daha derinlemesine incelenebilir.

6.3. Araştırmanın Literatüre Katkısı

Araştırmanın bulguları birlikte değerlendirildiğinde, çalışmanın alanyazına en önemli katkılarından birinin zihin gezintisi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan etkiler çerçevesinde ele alınmaması olduğu söylenebilir. Araştırmada bu

ilişkinin algılanan stres, sporda bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal destek değişkenleriyle birlikte aynı koşullu süreç modeli içerisinde incelenmesi, spor psikolojisi literatüründe bilişsel süreçler ile psikolojik uyum mekanizmalarının daha bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca bulgular, psikolojik esnekliğin yalnızca bireysel özelliklerle değil, bilişsel süreçler, stres deneyimi ve psikososyal kaynaklarla birlikte ele alınmasının önemini ortaya koymakta; bu yönüyle gelecekte geliştirilecek kuramsal modeller ve uygulamaya dönük müdahale programları için bilimsel bir temel sunmaktadır.

KAYNAKLAR

- A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., and Emmelkamp, P. M. G. (2015). A Meta-Analysis Of The Efficacy Of Acceptance And Commitment Therapy For Clinically Relevant Mental And Physical Health Problems. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 84(1), 30-36.
- Andrews-Hanna, J. R., Smallwood, J., and Spreng, R. N. (2014). The Default Network And Self-Generated Thought. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1316(1), 29-52.
- Arnold, R., and Fletcher, D. (2012). A Research Synthesis And Taxonomic Classification Of The Organizational Stressors Encountered By Sport Performers. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 34(3), 397-429.
- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress Signalling Pathways That Impair Prefrontal Cortex Structure And Function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410-422.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training As A Clinical Intervention: A Conceptual And Empirical Review. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 125-143.
- Baird, B., Smallwood, J., and Schooler, J. W. (2011). Back To The Future: Autobiographical Planning And The Functionality Of Mind-Wandering. *Consciousness And Cognition*, 20(4), 1604-1611.
- Baltzell, A. (2016). *Mindfulness And Performance*. Cambridge University Press.
- Baltzell, A., and Summers, J. (2018). *The Power Of Mindfulness: Mindfulness Meditation Training In Sport*. Springer.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking Under Pressure: Self-Consciousness And Paradoxical Effects Of Incentives On Skillful Performance. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 46(3).
- Bianco, T., and Eklund, R. C. (2001). Conceptual Considerations For Social Support Research In Sport And Exercise Settings. *The Sport Psychologist*, 15(4), 430-447.
- Birrer, D., and Morgan, G. (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(Suppl. 2), 78-87.
- Birrer, D., Röthlin, P., and Morgan, G. (2012). Mindfulness To Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations And Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246. Doi:10.1007/S12671-012-0109-2
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., and Zettle, R. D. (2011). Preliminary Psychometric Properties Of The Acceptance And Action Questionnaire-II: A Revised Measure Of Psychological Flexibility And Experiential Avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4), 676-688.
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., and Kober, H. (2011). Meditation Experience Is Associated With Differences In Default Mode Network Activity And Connectivity. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 108(50), 20254-20259.

- Brown, K. W., and Ryan, R. M. (2003). The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Buckner, R. L., and Carroll, D. C. (2007). Self-Projection And The Brain. *Trends In Cognitive Sciences*, 11(2), 49-57.
- Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R., and Schacter, D. L. (2008). The Brain's Default Network: Anatomy, Function, And Relevance To Disease. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1124, 1-38.
- Christoff, K., Gordon, A. M., Smallwood, J., Smith, R., and Schooler, J. W. (2009). Experience Sampling During Fmri Reveals Default Network And Executive System Contributions To Mind Wandering. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 106(21), 8719-8724.
- Christoff, K., Irving, Z. C., Fox, K. C. R., Spreng, R. N., and Andrews-Hanna, J. R. (2016). Mind-Wandering As Spontaneous Thought: A Dynamic Framework. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(11), 718-731.
- Cohen, S., and Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A Global Measure Of Perceived Stress. *Journal Of Health And Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Eker, D., ve Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikologlar Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Eker, D., Arkar, H., ve Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., and Calvo, M. G. (2007). Anxiety And Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, 7(2), 336-353.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th Ed.). Sage.
- Fletcher, D., and Arnold, R. (2017). Stress In Sport: The Role Of The Organizational Environment. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook Of Sport Psychology* (4th Ed., Pp. 290-306). Wiley.
- Fletcher, D., and Hanton, S. (2003). Sources Of Organizational Stress In Elite Sports Performers. *The Sport Psychologist*, 17(2), 175-195.
- Fletcher, D., and Sarkar, M. (2012). A Grounded Theory Of Psychological Resilience In Olympic Champions. *Psychology Of Sport And Exercise*, 13(5), 669-678.
- Fletcher, D., Hanton, S., and Mellalieu, S. D. (2006). An Organizational Stress Review: Conceptual And Theoretical Issues In Competitive Sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews In Sport Psychology* (Pp. 321-373). Nova Science Publishers.

- Freeman, P., and Rees, T. (2010). Perceived Social Support From Teammates: Direct And Stress-Buffering Effects On Self-Confidence. *European Journal Of Sport Science*, 10(1), 59-67.
- Freeman, P., Coffee, P., and Rees, T. (2011). The PASS-Q: The Perceived Available Support In Sport Questionnaire. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 33(1), 54-74.
- Gardner, F. L., and Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach To Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.
- Gardner, F. L., and Moore, Z. E. (2007). *The Psychology Of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach*. Springer.
- Gardner, F. L., and 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.
- George, D., and Mallery, P. (2010). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference* (10th Ed.). Pearson.
- George, D., and Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 Step By Step: A Simple Guide And Reference* (16th Ed.). Routledge.
- Gloster, A. T., Meyer, A. H., and Lieb, R. (2017). Psychological Flexibility As A Malleable Public Health Target: Evidence From A Representative Sample. *Journal Of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 166-171.
- Gould, D., and Maynard, I. (2009). Psychological Preparation For The Olympic Games. *Journal Of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics And Their Development In Olympic Champions. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gross, M., and Moore, Z. E. (2022). An Examination Of Psychological Flexibility In Sport Performance: A Systematic Review. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 16(1), 1-23.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., and Hassmén, P. (2011). Athlete Burnout: An Integrated Model And Future Research Directions. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., and Anderson, R. E. (2013). *Multivariate Data Analysis* (7th Ed.). Pearson Education.
- Hanton, S., Neil, R., and Mellalieu, S. D. (2008). Recent Developments In Competitive Anxiety Direction And Competition Stress Research. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 1(1), 45-57.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction To Mediation, Moderation, And Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (3rd Ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., and Roche, B. (Eds.). (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account Of Human Language And Cognition*. Springer.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., and Lillis, J. (2006). Acceptance And Commitment Therapy: Model, Processes And Outcomes. *Behaviour Research And Therapy*, 44(1), 1-25.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., and Wilson, K. G. (2012). *Acceptance And Commitment Therapy: The Process And Practice Of Mindful Change* (2nd Ed.). Guilford Press.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., and Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms Of Action From A Conceptual And Neural Perspective. *Perspectives On Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- House, J. S. (1981). *Work Stress And Social Support*. Addison-Wesley.
- Jackson, S. A., and Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow In Sports. *Human Kinetics*.
- Jha, A. P., Krompinger, J., and Baime, M. J. (2007). Mindfulness Training Modifies Subsystems Of Attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119.
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Fröjmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., and Lundgren, T. (2020). Psychological Flexibility Among Competitive Athletes: A Psychometric Investigation Of A New Scale. *Frontiers In Sports And Active Living*, 2, 110-115.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., and Stenling, A. (2019). Mindfulness Mechanisms In Sports: Mediating Effects Of Rumination And Emotion Regulation On Sport-Specific Coping. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 17(4), 313-329.
- Jowett, S., and Cockerill, I. M. (2003). Olympic Medallists' Perspective Of The Athlete-Coach Relationship. *Psychology Of Sport And Exercise*, 4(4), 313-331.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions In Context: Past, Present, And Future. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 144-156.
- Kane, M. J., Brown, L. H., Mcvay, J. C., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., and Kwapil, T. R. (2007). For Whom The Mind Wanders, And When: An Experience-Sampling Study Of Working Memory And Executive Control In Daily Life. *Psychological Science*, 18(7), 614-621.
- Karagöz, O., and Çotuk, H. B. (2023). Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 273-279.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kashdan, T. B., and Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility As A Fundamental Aspect Of Health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Kee, Y. H., and Wang, C. K. J. (2008). Relationships Between Mindfulness, Flow Dispositions And Mental Skills Adoption: A Cluster Analytic Approach. *Psychology Of Sport And Exercise*, 9(4), 393-411.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., and Robins, C. J. (2011). Effects Of Mindfulness On Psychological Health: A Review Of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Killingsworth, M. A., and Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is An Unhappy Mind. *Science*, 330(6006), 932.

- Klinger, E. (1971). *Structure And Functions Of Fantasy*. Wiley-Interscience.
- Klinger, E. (2013). Goal Commitments And The Content Of Thoughts And Dreams. *Motivation And Emotion*, 37(4), 850-866.
- Klinger, E., and Cox, W. M. (1987). Dimensions Of Thought Flow In Everyday Life. *Imagination, Cognition And Personality*, 7(2), 105-128.
- Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior Tennis Players' Preferences For Parental Behaviors. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 22(4), 377-391.
- Lahey, B., and Orehek, E. (2011). Relational Regulation Theory: A New Approach To Explain The Link Between Perceived Social Support And Mental Health. *Psychological Review*, 118(3), 482-495.
- Lazarus, R. S. (2000). How Emotions Influence Performance In Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer.
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., and Hayes, S. C. (2012). The Impact Of Treatment Components Suggested By The Psychological Flexibility Model: A Meta-Analysis Of Laboratory-Based Component Studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741-756.
- Lundgren, T., Parling, T., and Melin, L. (2008). Acceptance And Commitment Therapy For Athletes: A Pilot Study Of Performance Enhancement And Psychological Flexibility. *Behavior Modification*, 32(6), 785-801.
- Mason, M. F., Norton, M. I., Van Horn, J. D., Wegner, D. M., Grafton, S. T., and Macrae, C. N. (2007). Wandering Minds: The Default Network And Stimulus-Independent Thought. *Science*, 315(5810), 393-395.
- Mcvay, J. C., and Kane, M. J. (2010). Does Mind Wandering Reflect Executive Function Or Executive Failure? *Psychological Bulletin*, 136(2), 188-207.
- Memmert, D. (2009). *Attention And Concentration In Sport*. Meyer & Meyer Sport.
- Mesagno, C., and Beckmann, J. (Eds.). (2017). *Choking In Sport And Performance*. Routledge.
- Miyake, A., and Friedman, N. P. (2012). The Nature And Organization Of Individual Differences In Executive Functions: Four General Conclusions. *Current Directions In Psychological Science*, 21(1), 8-14.
- Mooneyham, B. W., and Schooler, J. W. (2013). The Costs And Benefits Of Mind-Wandering: A Review. *Canadian Journal Of Experimental Psychology*, 67(1), 11-18.
- Moore, L. J., Vine, S. J., Wilson, M. R., and Freeman, P. (2012). The Effect Of Challenge And Threat States On Performance: An Examination Of Potential Mechanisms. *Psychophysiology*, 49(10), 1417-1425.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical And Empirical Developments Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment Approach To Performance Enhancement. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302.
- Moran, A. (2016). *The Psychology Of Concentration In Sport Performers*. Routledge.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., and Schooler, J. W. (2013). Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity And GRE

- Performance While Reducing Mind Wandering. *Psychological Science*, 24(5), 776-781.
- Mrazek, M. D., Phillips, D. T., Franklin, M. S., Broadway, J. M., and Schooler, J. W. (2013). Young And Restless: Validation Of The Mind-Wandering Questionnaire (MWQ) Reveals Disruptive Impact Of Mind-Wandering For Youth. *Frontiers In Psychology*, 4, 560-565.
- Nicholls, A. R., and Polman, R. C. J. (2007). Coping In Sport: A Systematic Review. *Journal Of Sports Sciences*, 25(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., and Polman, R. C. J. (2009). Stress Appraisals, Coping, And Coping Effectiveness Among Athletes. *Psychology Of Sport And Exercise*, 10(3), 360-369.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., and Lonsdale, C. (2019). Mindfulness And Acceptance Approaches To Sporting Performance Enhancement: A Systematic Review. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 12(1), 139-175.
- Ottaviani, C., and Couyoumdjian, A. (2013). Pros And Cons Of A Wandering Mind: A Prospective Study. *Frontiers In Psychology*, 4, 524.
- Raichle, M. E., Macleod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., and Shulman, G. L. (2001). A Default Mode Of Brain Function. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 98(2), 676-682.
- Randall, J. G., Oswald, F. L., and Beier, M. E. (2014). Mind-Wandering, Cognition, And Performance: A Theory-Driven Meta-Analysis Of Attention Regulation. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1411-1431.
- Rees, T., and Hardy, L. (2000). An Investigation Of The Social Support Experiences Of High-Level Sports Performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327-347.
- Rees, T., and Hardy, L. (2004). Matching Social Support With Stressors: Effects On Factors Underlying Performance In Tennis. *Psychology Of Sport And Exercise*, 5(3), 319-337.
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., and Holtforth, M. G. (2016). Psychological Skills Training And A Mindfulness-Based Intervention To Enhance Functional Athletic Performance: Design Of A Randomized Controlled Trial Using Ambulatory Assessment. *Sport Psychologist*, 30(3), 272-282.
- Schooler, J. W., Reichle, E. D., and Halpern, D. V. (2011). Zoning Out While Reading: Evidence For Dissociations Between Experience And Metaconsciousness. In J. W. Schooler & J. Smallwood (Eds.), *Mind-Wandering And Mindless Reading*. Psychology Press.
- Seli, P., Kane, M. J., Smallwood, J., Schacter, D. L., Maillet, D., Schooler, J. W., and Smilek, D. (2018). Mind-Wandering As A Natural Kind: A Family-Resemblances View. *Trends In Cognitive Sciences*, 22(6), 479-490.
- Seli, P., Risko, E. F., and Smilek, D. (2016). On The Necessity Of Distinguishing Between Intentional And Unintentional Mind Wandering. *Psychological Science*, 27(5), 685-691.
- Selye, H. (1956). *The Stress Of Life*. McGraw-Hill.
- Sezgin, S., ve Yüksel, G. (2020). Zihin Gezinmesi Ölçeklerinin Türkçeye Uyarlanması: Bir Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 456-482.

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., and Freedman, B. (2006). Mechanisms Of Mindfulness. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Smallwood, J., and Schooler, J. W. (2006). The Restless Mind. *Psychological Bulletin*, 132(6), 946-958.
- Smallwood, J., and Schooler, J. W. (2015). The Science Of Mind Wandering: Empirically Navigating The Stream Of Consciousness. *Annual Review Of Psychology*, 66, 487-518.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics* (7th Ed.). Pearson.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., and Posner, M. I. (2015). The Neuroscience Of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Taylor, S. E. (2011). Social Support: A Review. In M. S. Friedman (Ed.), *The Handbook Of Health Psychology* (Pp. 189-214). Oxford University Press.
- Taylor, S. E., and Schneider, S. K. (1989). Coping And The Simulation Of Events. *Social Cognition*, 7(2), 174-194.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J. A., Grove, J. R., Bernier, M., and Fournier, J. F. (2014). Development And Preliminary Validation Of The Mindfulness Inventory For Sport. *Psychology Of Sport And Exercise*, 15(1), 72-80.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties And Support To Physical And Mental Health. *Journal Of Health And Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Tingaz, E. O. (2020). Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.
- Weinberg, R. S., and Gould, D. (2019). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology* (7th Ed.). Human Kinetics.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., and Morrey, M. A. (1998). An Integrated Model Of Response To Sport Injury: Psychological And Sociological Dynamics. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46-69.
- Williams, J. M., and Krane, V. (2021). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance* (8th Ed.). Mcgraw-Hill.
- Wilson, K. G., and Murrell, A. R. (2004). Values Work In Acceptance And Commitment Therapy: Setting A Course For Behavioral Treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness And Acceptance: Expanding The Cognitive-Behavioral Tradition* (Pp. 120-151). Guilford Press.
- Zhang, C. Q., Chung, P. K., Si, G., and Liu, J. D. (2014). Psychometric Properties Of The Acceptance And Action Questionnaire-II For Chinese College Students And Elite Athletes. *Measurement And Evaluation In Counseling And Development*, 47(4), 256-270.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., and Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal Of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, and M. Zeidner (Eds.), *Handbook Of Self-Regulation* (Pp. 13-39). Academic Press.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar;

Bu anket, “Sporcularda Zihin Gezintisi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Stresin Aracı, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Durumsal Aracı Rolü” algılarınızı belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Anket sonuçları, yalnızca bu bağlanma stili ve rekreasyonel deneyim amaçla kullanılacak olup, kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. İstenilen bilgileri içtenlikle cevaplamanız, araştırmanın sağlıklı sonuç vermesi açısından oldukça önemlidir. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

YL Öğrencisi Selin AKAR-Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

1. Cinsiyetiniz : Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Milli Sporcu musunuz?: Evet () Hayır ()

4. Eğitim Durumunuz: İlköğretim () Lise () Ön Lisans/Lisans () Lisansüstü ()

EK-2. Zihin Gezinmesi Ölçeği

Aşağıda yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanızdır. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.	Hiçbir zaman	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Neredeyse Her zaman	Her Zaman
1. Basit veya tekrarlı işlere odaklanmada ve bunu sürdürmede zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5	6
2. Okuma sırasında metinden koptuğumu fark eder, metni yeniden okumaya başlarım	1	2	3	4	5	6
3. İşlerimi yaparken tüm dikkatimi veremem.	1	2	3	4	5	6
4. Dinlediklerimi yarım kulak dinlerken aynı zamanda başka şeyler de düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
5. Dersler veya sunumları dinler/izlerken zihin gezinmesi yaşarım.	1	2	3	4	5	6

EK-3. Sporda Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanızdır. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.	Asla Doğru Değil	Çok Nadiren Doğru	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Sıklıkla Doğru	Nerdeyse Her Zaman Doğru	Her Zaman Doğru
1. Geçmiş başarısızlıklarla ilgili anılarım ve deneyimlerim beni	1	2	3	4	5	6	7
2. Yarışma/maç sırasında, gerginliğimi kontrol edemem ve bu performansımı olumsuz	1	2	3	4	5	6	7
3. Düşüncelerim, yarışma/maç sırasında performansımı	1	2	3	4	5	6	7
4. Duygularım, yarışma/maç sırasında performansımı düşürür	1	2	3	4	5	6	7
5. Öyle görünüyor ki, diğer sporcuların çoğu yarışma/maç	1	2	3	4	5	6	7
6. Performans kaygısı, yarışma/maç sırasında	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişe, yarışma/maç sırasında performansımı düşürür	1	2	3	4	5	6	7

EK-4. Algılanan Stres Ölçeği

Aşağıda yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanızdır. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatındaki önemli şeyleri kontrol edemediğini hissetme	1	2	3	4	5
2. Kendini sinirli ve stresli hissetme.	1	2	3	4	5
3. Beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle rahatsızlık duyma	1	2	3	4	5
4. Kontrol dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenme	1	2	3	4	5
5. Her şeyin yolunda gitmediğini hissetme	1	2	3	4	5
6. Problemlerin üstesinden gelinemeyecek kadar biriktiğini hissetme	1	2	3	4	5
7. Her şeyin üstesinden gelemediğini hissetme	1	2	3	4	5
8. Kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme	1	2	3	4	5
9. Hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme	1	2	3	4	5
10. Yapılması gereken şeylerle başa çıkamadığını fark etme	1	2	3	4	5

EK-5. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerde, sporcuların spor performanslarından hemen önce veya sırasında yaşayabilecekleri bazı durumlar betimlenmiştir. Lütfen, son günlerdeki deneyimlerinizi en iyi anlatan ifadeyi işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.		Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Oldukça Seyrek	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1	Zihnimden geçen düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4	5	6
2	Hissettiğim kaygının yoğunluğunu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
3	Hissettiğim heyecanı fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
4	Fiziksel rahatsızlık hissettiğimde nerede olduğumu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Hissettiğim duyguların türüne dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6
6	Geçmiş bir performansımı düşündüğümün farkına vardığımda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
7	Hata yaptığım için kendime kızdığımın farkına vardığımda böyle bir tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
8	Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda dikkatim dağıldığı için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
9	Performansımın nihai sonucunu düşündüğümün farkına vardığımda performansım için gerekli olan ilgili şeylere odaklanmadığım için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
10	Kaybediyor olduğum için çok üzgün olduğumun farkına vardığımda bu şekilde tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
11	Bazı kaslarımın ağrıdığının farkına vardığımda derhal yapmak zorunda olduğum şeye hemen yeniden odaklanırım.	1	2	3	4	5	6
12	Ne kadar yorgun olduğumu düşündüğümün farkına vardığımda odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.	1	2	3	4	5	6
13	Kazanıyor olduğum için heyecanlı olduğumun farkına vardığımda yapmak zorunda olduğum şeye odaklanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6
14	Gergin olduğumun farkına vardığımda odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yönltebilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda iyi performans göstermeme yardımcı olacak şeylere hemen yeniden dikkatimi yönltebilirim.	1	2	3	4	5	6

Lütfen her cümleyi dikkatli bir şekilde okuyunuz ve cevap formunda bu cümlelerin size uygunluk derecesi “bana hiç uygun değil, bana çok az uygun, bana kısmen uygun, bana çok uygun, bana tamamen uygun” şeklindeki ifadelerden birine çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var.	1	2	3	4	5	6	7
3. Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var.	1	2	3	4	5	6	7
6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sorunlarımı ailemle konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
10. Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

EK-7. Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 31.07.2024-376243



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Etik Kurulu



Sayı : E-88012460-050.04-376243
Konu : Etik Kurul Kararı (Selin AKAR)

31.07.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulunun **31 Temmuz 2024** tarihli ve **12** sayılı oturumunda alınan 12/06 sayılı kararı yazımız ekinde gönderilmiştir.
Bilgilerini rica ederim.

Prof.Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
Eğitim Bilimleri Etik Kurulu Başkanı

Ek:Karar 06 (1 Sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Selin AKAR

Bilgi:
Doç.Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : RSE57NP37ED

Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlük Yoluyla/ yarıyolu Erzincan Sivas
karayolu 12. km. 24802 Erzincan
Talefon: 0444 8 004 - 0446/ 226 66 66 Faks:0446/ 226 66 65
e-Posta:rektorkulu@erzincan.edu.tr Web:https://ibya.edu.tr/1
Kapı Adresi: erzincanuniv@tr02.kap.tr

Belge Takip Adresi : <https://www.milliyet.gov.tr/ibye-etky>

Belgi için: Selinhan GAZİ
Uzman: İnsan Kaynak Sorumlusu
Tel No: 0446/ 226 6666 - 10061





T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	31/07/2024
Protokol No	12/06
Araştırma Başlığı	Sporcularda Zihin Gezintisi ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkide Stresin Aracı, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Destegin Durumsal Aracı Rolü
Araştırma Türü	Nitel araştırma
Araştırmacılar	Selin AKAR (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Oğuz Kaan ESENTÜRK (Araştırmacı)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: <i>Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.</i> <i>Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.</i>	

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

ÖZ GEÇMİŞ

Selin AKAR BAYAR, ilk ve orta öğretmini Erzincan’ da tamamlamıştır. Ardından Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi bilgisayar mühendisliği bölümünü tamamlayarak daha sonra ise Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde beden eğimi ve spor öğretmenliği bölümünü bir yıl erken bitirerek dereceyle mezun olmuştur. Yüksek lisans eğitimi boyunca da çeşitli kongre ve seminerlere katılarak bildiri ve makale yayını bulunmaktadır. Çeşitli özel sektör gruplarında çalışma deneyimleri olup hali hazırda bir devlet okulunda beden eğitimi öğretmeni olarak çalışmaktadır.