

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Murat Yaşar ERMAN

SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ZİHİNSEL
ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2021

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Murat Yaşar ERMAN

SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ZİHİNSEL
ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. Alper KARADAĞ

MUŞ-2021

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	I
ÖZET.....	IV
ABSTRACT.....	V
ÖNSÖZ.....	VI
KISALTMALAR DİZİNİ	VII
TABLolar DİZİNİ	VIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

1.1. SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİK DÜZEYLERİNİN ÖNEMİ, AMACI, PROBLEM CÜMLESİ, HİPOTEZLER, VARSAYIM VE SINIRLILIKLARI	4
1.1.1. Araştırmanın Önemi	4
1.1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.1.2.1. Problem Cümlesi	5
1.1.2.1.1. Alt Problemler	5
1.1.2.2. Hipotezler	5
1.1.2.3. Araştırmanın Varsayımları	6
1.1.2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. SPOR NEDİR?	7
2.1.1. Sporun Bireysel Yönden Önemi.....	11
2.2. SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ NEDİR?.....	13
2.3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) NEDİR?.....	17
2.3.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Kuramsal Temeli	21
2.3.1.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi.....	21
2.3.1.2. Gestalt Psikolojisi.....	22
2.3.1.3. Psikodinamik Psikoterapi	22

2.3.1.4. İnsancıl Psikoterapi	23
2.3.1.5. Varoluşçu Psikoterapi.....	23
2.3.1.6. Beyin (Zihin) Bilimi	24
2.4. BİLİNÇLİ FARKINDALIKTAKİ TEMEL TUTUMLAR	24
2.4.1. Yargılayıcı olmama	24
2.4.2. Sabır.....	25
2.4.3. Acemi Zihni.....	25
2.4.4. Güven	26
2.4.5. Hırslanmamak (non-striving)	26
2.4.6. Kabul	27
2.4.7. Oluruna Bırakmak	28
2.5. ZİHİNSEL ANTRENMAN KAVRAMI.....	29
2.5.1. Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Sporcu Üzerindeki Etkileri	30
2.5.2. Zihinsel Antrenmanın Beceri ve Teknikleri.....	32
2.5.2.1. Hedef Belirleme (Goal-Setting)	33
2.5.2.2. Kendinle Konuşma (Self-Talk)	33
2.5.2.3. İmgeleme (Imagery)	33
2.5.2.4. Uyarılma Kontrolü (Arousal Control).....	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GRUBU VE ÖLÇEK YAPILARINA İLİŞKİN İSTATİSTİKİ BİLGİLER

3.1. MATERYAL VE YÖNTEM.....	36
3.1.1. Araştırmanın Modeli	36
3.1.2. Evren ve Örneklem	36
3.1.3. Veri Toplama Araçları	37
3.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu	37
3.1.3.2. Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği	37
3.1.3.2. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	38
3.1.3.3. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması.....	39

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

4.1. BULGULAR.....	41
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	56
KAYNAKÇA	66
EKLER.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	87



ÖZET
YÜKSEK LİSANS TEZİ
SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ZİHİNSEL ANTRENMAN
BECERİ VE TEKNİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
Murat Yaşar ERMAN
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Alper KARADAĞ
2021, 95 sayfa

Bu araştırmanın amacı; sporcuların bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya Güneydoğu Anadolu bölgesinde yer alan üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören 299'u erkek (%54,6) ($\bar{X}_{yaş}=21,98\pm3,42$) 249'u kadın (%45,4) ($\bar{X}_{yaş}=20,63\pm2,51$) olmak üzere toplam 548 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri ve Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak normallik varsayımları için çarpıklık basıklık değerlerine bakılmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda iki bağımsız grup karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız gruplar karşılaştırılmasında One Way Anova testi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için pearson korelasyon analizi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordamadaki gücünü belirlemek adına çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde, zihinsel antrenman beceri ve teknik bileşenlerinin bilinçli farkındalık düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de artacağı yönünde bir sonuç elde edilmiştir. Bununla birlikte araştırma kapsamında demografik değişkenler için yapılan analizler incelendiğinde; cinsiyet, spor branşı, sporculuk düzeyi, spor yapma yılı ve mezun olunan lise türü değişkenlerinin gruplar içinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; optimal sportif performans aralığını yakalamak için sporcuların antrenmanlarına bilinçli farkındalık ve zihinsel antrenman beceri ve tekniklerine ilişkin programların dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Zihinsel Antrenman, Spor.

ABSTRACT
MASTER THESIS
INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND
MENTAL TRAINING SKILLS AND TECHNICAL LEVELS OF ATHLETES
Murat Yaşar ERMAN
Thesis Advisor: Professor Doc. Alper KARADAĞ
2021, Page: 95

The aim of this research is to examine the relationship between the mindfulness levels of athletes and their mental training skills and technical levels. A total of 548 students, 299 men and 249 women, studying at the Sports Sciences Faculties of universities in the Southeastern Anatolia region, participated voluntarily in the research. The research was designed in a relational screening model. Personal Information Form, Mental Training Inventory in Sports and Athlete Mindfulness Scale which is created by the researchers, were used as data collection tools within the scope of the research. In the analysis of the data, firstly, the skewness and kurtosis values were checked for the normality assumptions and it was determined that the distribution was normal. In this direction, t-test was used to compare two independent groups, One Way Anova test to compare more than two independent groups, Pearson correlation analysis to determine the relationships between variables, and multiple linear regression analysis to determine the power of independent variables in predicting the dependent variable. When the findings obtained within the scope of the research were examined, it was seen that mental training skills and technical components significantly predicted the level of mindfulness. In this context, it was concluded that as the level of mental training skills and techniques increases, the level of mindfulness will also increase. However, when the analyzes for demographic variables are examined within the scope of the research; It was determined that the variables of gender, sports branch, level of sportsmanship, year of doing sports and type of high school graduated were significantly different within the groups. As a result; In order to achieve the optimal range of sportive performance, it is recommended to include programs on mindfulness, mental training skills and techniques in the training of athletes.

Key Words: Sport, Mindfulness, Mental Training.

ÖNSÖZ

Gün geçtikçe zihinsel antrenman ve bilinçli farkındalık kavramlarına olan ilgi oldukça artmaktadır. Son zamanlarda ön plana çıkan bu kavramlar sporcuların sportif başarı düzeylerini psikolojik yönde arttırmayı hedefleyen kavramlar arasında yerlerini almışlardır. Bu çalışma spor bilimleri fakültelerinde eğitim alan 18 yaş ve üzeri en az 1 yıl spor yapmış/yapmakta olan sporcular üzerinde yapılmıştır. Zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki belirli demografik değişkenler açısından incelenmeye çalışılmıştır. Tez çalışmam boyunca beni bilgisiyle, önerileriyle destekleyen ve tezimle ilgili çalışmalarım da sabırla sorularımı yanıtlayan saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. Alper KARADAĞ, nicel araştırmalar konusunda uzman görüşlerinden yararlandığım, benim için bir hocadan çok daha fazlası olan saygıdeğer hocam Arş. Gör. Yunus Emre YARAYAN, akademik kariyerimde beni her zaman destekleyen ve bu yola beraber çıktığımız kıymetli dostum, kardeşim Arş. Gör. Özkan TURHAN, her zaman desteğini sonuna kadar hissettiğim ve zor zamanlarımda daima yanımda olan değerli eşim Zeyneb ERMAN, tanıştığımız günden bu yana birbirimize destek olduğumuz benim için kardeşten öte olan çok değerli dostlarım, öğrenim hayatımın başından bugüne kadar sonsuz sabır ve anlayışla bana yardımcı olan, eğitimim için her türlü fedakarlıkları yapan, benim bu günlere gelmemde karşılığı ödenemeyecek emekleri olan sevgili Aileme ve kıymetli zamanlarını ayırıp ölçek sorularımı içtenlikle yanıtlayan değerli katılımcılarımıza desteklerinden ötürü yürekten teşekkürlerimi sunarım.

Muş-2021

Murat Yaşar ERMAN

KISALTMALAR DİZİNİ

SZAE : Sporda zihinsel antrenman envanteri



TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerinin Dağılımı.....	37
Tablo 4.1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	41
Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin T-Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.3. Spor Branşı Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin T-Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4.4. Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin T-Testi Sonuçları.....	44
Tablo 4.5. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	45
Tablo 4.6. Mezun Olunan Lise Türü Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.7. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin T-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.8. Spor Branşı Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin T-Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.9. Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin T-Testi Sonuçları.....	50
Tablo 4.10. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	51
Tablo 4.11. Mezun Olunan Lise Türü Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.12. Zihinsel Antrenman ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analiz Sonuçları.....	53
Tablo 4.13. Bilinçli Farkındalığın Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknikleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları.....	54

GİRİŞ

Özellikle son dönemlerde, fiziksel etkinliğin ve insan sağlığına olumlu etkisi olan egzersiz ve sportif hareketlerin önemi daha iyi anlaşılmaktadır (Edwards ve Barker, 2015). Bunlara ilaveten, sporun tüm öğelerine olan ilgi insan sınırlarını hem fiziksel hem de zihinsel olarak zorlayabileceği performans sporlarına doğru yoğunlaşmaktadır. Ek olarak sportif başarıma aracısız bir şekilde etkisi olduğu gözlenen alanların en başında spor ve egzersiz psikolojisi başı çekmektedir (Louchbaum ve Gottardy, 2015). En sade durumu ile spor ve egzersiz psikolojisi; spor bilimlerinin psikoloji bilimi ile birlikte (Smith, 1989) alt branşlarına mensup olan ve sportif platformlarda ki insan tutumlarını tetkik eden bilim dalı olarak tasvir edilmektedir (Gill, 1986). Gerçekleştirilen araştırmalarda spor ve egzersiz psikolojisinin fertlerden, takımlara ve türlü teşkilatlara kadar, hatta amatör düzeyden profesyonel düzeye dek başarıma katkısı olduğu önemle vurgulanmaktadır (Edwards ve Barker, 2015). Bu istikametiyle “spor ve egzersiz psikolojisi kuşkusuz, spor bilimleri ve egzersiz bilimine mensup öğrenciler için ehemmiyetli bir kariyer opsiyonu olarak nitelendirilmektedir” (Devonport ve Lane, 2014, 233).

Farkında olmak “karşılaşılması veya bilinmesi gereken şeylerden bilgisi bulunmak, anlaması gereken bir şeye özen göstermek” olarak nitelendirilmiştir (Türk Dil Kurumu 2011). Farkındalık, uyarıcıların bilinçli gözetmesidir ve reel ile direkt ve en yakın bağlantımızdır (Brown ve ark. 2007). Gün içinde yemek yerken, işe varırken, bir arkadaşımızla muhabbet ederken, yalın ya da kompleks işlerle uğraşırken bir hayli uyarana maruz kalabiliriz ve kimi zaman her şey o kadar çabuk gelişir ki, yediğimiz yemeğin lezzetinden nefes aldığımız havaya kadar birçok şeyin ayırımına dahi varamayabiliriz. Bu tarz olaylarda hayatımızın kontrolü otomatik bir pilotun ellerinde gibidir. (Brown ve Ryan 2003). Buna mukabil olarak mevcudiyet bulan bilinçli farkındalık (mindfulness) konsepti, karşılaştırmalardan olabildiğince savuşarak belirli bir rota istikametinde yaşanan o lahzanın yararlarına dikkat kesilmeyi ve ayırım etmeyi müdafaa eder (Kabat-Zinn 2012). Bilinçli farkındalık, şimdiye odaklanarak, şimdiki lahzaı tecrübe etmek olarak tasvir eder (Young, 2016). Başka bir tasvirle, kişinin şuurunun şimdiki anda müteyakkız olmasıdır (Hanh, 2016). Farkındalık, bireyin dahil olduğu ana, yargılamadan, hususi bir şekilde odaklanması ve de kişisel bağlantılarının,

aile içerisinde, iş dolayında ve ayrıca dünyada bulunan bağlarının, en mühimi de şahsıyla olan bağının niteliği içi mesuliyet alma gayesidir (Kabat-Zinn, 2009). Bilinçli farkındalık, yalın olarak “anbean farkındalık” anlamına gelmektedir (Germer ve ark, 2013). Vukuf seviyesinin artıp alçalmasını, onunla aynılaştırmadan, aleniyet ve kabul ile tecrübe etmektedir (Davis ve ark, 2011). İlgisini yeniden şimdiki ana odaklamak ve o anın dahilinde, iç alan ve dış alanda bulunan bütünlük kapsamında sınırlamak, şu anda olmayı kabul etmektir (Şahin, 2019). Bilinçli farkındalığın 3 esas komponenti mevcuttur (Hyland ve ark, 2015). Bunlardan birincisi, şu ana odaklı bilinçlilik (Dane, 2011). Şu an ve burada kök sürerek, maziye ve geleceğe yönelik düşlere ve düşüncelere sürüklenmeden, “var olma” durumu şu anda kendini belirtir (Liebermeister, 2009). İkinci öge, dikkati hem iç hem de dışsal alanda tutabilmektir (Brown ve Ryan, 2003). Bu, soluk, vücut duyuları, hisler ve mütalaaları izlerken sosyal ve fiziksel kontekst, sesler, kokular, ortamın sıcaklığı vb. dış uyarıcıların farkında olabilmek anlamına gelir. Üçüncü komponent, alenilik ile kabullenmektir. Bir eksperyansı, kişisel şartlanmalardan tesir altına girmeden, değiştirmeye ve tashih etmeden, hükümsüzce, olduğu gibi kabul edebilmek, hayatın ve ferdin nasıl olacağı zaruriyeti ile ilgili hedeflerden ve öğretilerden özgürleşmesi manasına çıkar. Uygulamanın başlangıç evresinden itibaren bilinçli farkındalık pratiklerinin gayesinin bir yere ulaşmaya çaba harcamak ve bir şeyleri değiştirmek olmadığı anımsatılır (Kabat-Zinn, 2003). Spor ve egzersiz psikolojisi, spor ve egzersiz ile alakalı platformdaki davranımların çeşitli kapsamalarını konu iktisap eden ve bu konuları tetkik eden bilimsel ve mesleksi bir bilgi akışıdır. (Weinberg, Gould 2011). Spor ve egzersiz psikolojisini “kişilerin spor ve egzersiz ile alakalı etkinliklerindeki tutumlarını tetkik eden bilim ve uygulama sahası” olarak nitelendirmişlerdir. Bu alanın genel tutumu ise, görgül araştırmalara, nitel çözümlemelere ve etik ölçünlere sınırlanmış olarak, spor platformlarındaki insan tutumlarında gayeye elverişli olarak değişiklik oluşturacak bilginin meydana getirilmesi, ön görülmesi ve geliştirilmesidir (Tenenbaum vd. 2013).

Spor yarışmalarında her zaman kazanmak sporcular için en önemli önceliklerin başında gelmektedir. Galip gelmek ile yenilmek arasındaki sınır her geçen gün önemini kaybetmektedir. Branş fark etmeksizin ilgili spor branşında başarı yakalamak için fiziksel kadar en az zihinsel hazırlığın da tam olması gereklidir. Mental hazırlık, yarışma evvelinde odaklanmayı harekete geçiren önemli bir etmendir. Sportif başarının,

fiziksel, zihinsel ve ruhsal başarımın toplamı ile elde edebileceği söylenmektedir (Anshel, 1990). İyi düzenlenmiş bir antrenman programı dört esas üzerine entegre edilmelidir; fiziksel (kondisyonel) antrenman, beceri antrenmanı, taktik antrenman ve ruhsal antrenman. Antrenörlerin birçoğu yalnız fiziksel antrenmanın temel olduğu görüşünde olmasına karşın, antrenman yukarıdaki unsurları içeren daha eksiksiz bir yaklaşım ile gözlemlenmelidir. Yukarıdaki faktörlerin birinin bile eksikliği söz konusu ise başarıyı direkt etkileyebilmektedir (Bompa ve Haff, 2009). İlgili kaynaklar tetkik edildiğinde, sporcuların psikolojik bünyelerinin ilgi duyulan bir mevzu olması kaçınılmazdır (Çiftçi, Tolukan ve Yılmaz, 2021; Arı ve diğ., 2020; Güngör ve Çelik, 2020; Gülşen ve diğ., 2019; Bayköse ve diğ., 2019; Gülşen ve diğ., 2018; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018; Yarayan ve İlhan, 2018; Şahin, Bayköse ve Civar Yavuz, 2017; Yıldız, Gülşen ve Yılmaz, 2015). Zihinsel antrenman, spor platformunda rastlanabilecek her türlü vaziyeti sporcunun zihninde nakşetmesi olarak nitelendirilmektedir. Zihinsel antrenman, hareketlerin uygulamaya gerek olmadan yapılmasının, yoğun bir biçimde zihinde canlandırılmasıdır (Hecker ve Kaczor, 1988). Zihinsel antrenman ile sporcularda önsezisel, zihinsel ve davranımsal problemlerin çözümüne yardım edilebilmektedir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Yapılan kaynak araştırması göz önünde bulundurularak tez çalışmamda spor bilimleri fakültesinde eğitim gören sporcuların cinsiyet, yaş, spor yapma yılı, spor branşı, mezun olunan lise türü, sporculuk düzeyi aile aylık gelir düzeyi demografik özellikler incelenerek bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeylerinin saptanması amaçlanmıştır. Çalışma grubumuzun demografik özellikleri bakımından araştırmamızın bir sınırlılığı olarak karşımıza çıksa da elde edilen sonuçların, ilgili literatüre destek ve katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ZİHİNSEL

ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

1.1. SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİK DÜZEYLERİNİN ÖNEMİ, AMACI, PROBLEM CÜMLESİ, HİPOTEZLER, VARSAYIM VE SINIRLILIKLARI

1.1.1. Araştırmanın Önemi

Optimal performans için mühim olan psikolojik özellikler araştırmacılar nezdinde son dönemlerde oldukça ilgi çekmeyi başarmıştır. Bu kapsamda zihinsel antrenman ve bilinçli farkındalık son yıllarda ilgi duyulan araştırma alanları arasında yerini almıştır. Bilinçli farkındalık ve zihinsel antrenman alanları arasında ki ilişkinin sporcuların bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi ilgili kaynaklara yeni kavramların kazandırılması hedeflenmiştir. Yapılan literatür taramaları ışığında çalışılması hedeflenen bu konular yeni alanlar arasında ve henüz ülkemizde üzerine çok fazla araştırma yapılmadığı saptanmıştır. Gardner ve Moore, sportif başarıyı daha verimli bir şekilde arttırmak için bilinçli farkındalık, kabul ve kararlılık yaklaşımını spor psikolojisi alanında kullanan kılavuz isimlerdendir. Sportif performansı yükseltmek için kullanılan tradisyonel bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, olumsuz duygu ve düşüncelerin kontrol altına alınması, egale edilmesi ve değiştirilmesi gerekliliğini işaret eder. Bu yaklaşıma karşın, bilinçli farkındalık ve kabul yaklaşımları bilişsel ve duygusal durumların kontrol altına alınması, egale edilmesi ya da değiştirilmesinin aksine yargısız kabulü dahil eder (Gardner ve Moore, 2004).

1.1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada bireysel veya takım sporuyla ilgilenen sporcuların bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilgili literatür ışığında kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur ve farklı değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, spor yapma yılı, spor branşı ve mezun olunan lise türü) ilişkileri incelenmiştir.

1.1.2.1. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi; Bazı demografik değişkenler göz önünde bulundurulduğunda sporcuların bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri ilişki var mıdır?

1.1.2.1.1. Alt Problemler

Bu araştırmada aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

- 1) Cinsiyet değişkenine göre, Spor Bilimleri Öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
- 2) Spor yapma yılı değişkenine göre, Spor Bilimleri Öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir ilişki var mıdır?
- 3) Spor branşı değişkenine göre, Spor Bilimleri Öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
- 4) Sporculuk düzeyi değişkenine göre, Spor Bilimleri Öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
- 5) Mezun olunan lise türü değişkenine göre, Spor Bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir fark var mıdır?
- 6) Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişki nedir?

1.1.2.2. Hipotezler

- 1) Cinsiyet değişkenine göre, Spor Bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir fark vardır.
- 2) Spor yapma yılı değişkenine göre, Spor Bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir ilişki vardır.
- 3) Spor branşı değişkenine göre, Spor Bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile

zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir fark vardır.

- 4) Sporculuk düzeyi değişkenine göre, Spor Bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir fark vardır.
- 5) Mezun olunan lise türü değişkenine göre, Spor Bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi alt boyutları arasında bir fark vardır.
- 6) Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasında bir ilişki vardır.

1.1.2.3. Araştırmanın Varsayımları

1. Seçilmiş olan örneklem grubu araştırmanın evrenini temsil eder yeterlilikte olduğu varsayılmıştır.
2. Bu çalışmada kullanılan veri toplama yöntemlerinin güvenilir ve geçerli olduğu, ayrıca araştırmanın hedefine uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Bu çalışmada yer alan sporcuların veri toplama yöntemlerine verdikleri cevapların araştırmanın ciddiyeti kapsamında, gerçeklerle örtüşen ve doğru olarak verildiği varsayılmıştır.

1.1.2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Güney Doğu Anadolu bölgesi illerinde mevcut olan üniversitelerde eğitim gören spor bilimleri fakültesi öğrencileridir.
2. Araştırma 2020 yılında Güney Doğu Anadolu bölgesi illerinde spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 18 yaş ve üzeri en az 1 yıl spor yapmış olan sporcularla sınırlandırılmıştır.
3. Araştırma sporcuların ölçek maddelerine verdikleri yanıt ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. SPOR NEDİR?

Var olduğu çok çeşitliliğinden dolayı spor ile ilgili birden fazla tanımlar yapılmıştır. Bu ayrılıkların esas nedeni ise spora olan bakış açısının farklı olmasıdır. Tanımların bazıları anlaşılabilir şekilde ifade edilmiştir. Alışlagelmiş manada spor; tamamıyla hareket ve mücadele temeline varan ve bunun içinde gereken belli alışlagelmiş alıştırma ve müsabakalardır. Bir başına veya toplu bir şekilde yapılan kendine mahsus kaideleri olan çoğunlukla bir müsabakaya dayanan fiziksel ve zihni yetilerinin ilerlemesini temin eden eğitici ve eğlendirici bir mücadele alanıdır. Psikologlar sporun asıl vazifesini “davranış tayin eden değerleri genişletmek ve güçlendirmek hayatta karşılaşılabilen sorunlara benimsenebilir çözümler getirmek.” biçiminde izah etmişlerdir. Fizyologların nazarında spor; “başarıyı yaygınlaştırma ve müsabakada galip gelme maksadı için sarf edilen çabayı, bedensel açıdan daha kabiliyetli olanların ön plana çıkmasında ve ön plana çıkanların devamlı ve yoğun bir eğitimle gelişmesini icap ettirerek, daha çok müsabakayı dahil etmekte, etkili seviyede oyun, mücadele ve çetin kas çalışmasını beraberinde getirmektedir (Yalçın, 2006).

Spor konsepti fiziksel etkinlik (physical activity) ve idman (exercise) gibi unsurları içine alan bir konsepttir. Sporu, ‘spor haricinde kabul edilebilirliği olmayan, meydana getirilmiş bir takım sosyal kaideler nezdinde, bireyler ve tabiat aracılığıyla oluşturulmuş güçlüklerin üstesinden gelinmesi için yapılan fiziksel hareketlerdir’ şeklinde tarif edebiliriz (Mirzeoğlu, 2006).

Spor, kişilerin bedensel, zihinsel, duygusal ve toplumsal açıdan gelişmelerine imkan veren, bilgi, yetenek ve liderlik kabiliyetlerini geliştiren bir etkidir. Sporun milletlerarası barış ve dostluk aracılığıyla ülke iktisadına getirdiği olumlu katkıları mevcuttur. Buna ek olarak, basın yayın kuruluşlarının gerek spora bakış şekli gerekse bireylerin stresten arınma, bedenlerini formda tutabilme gereksinimleri ve tümünün ötesinde sporda elde edilen milletlerarası dereceler, toplulukların gündelik yaşantısında ve moral seviyesinde olabildiğince mühim duruma gelmiş, spora önemli bir nitelik kazandırmıştır (Sunay, 2002; Yıldırım, 2009).

Aile ortamı dışında birtakım bağlantıların ve bir enerji repertuvarının ortaya

çıkmasına sebep olan spor, çocukluk devrinde bir oyun biçiminde ortaya çıkmaktadır. Aileye veya toplumsal yaşama uyum sağlamayan gençlik, spora doğruluma başladığı vakit psikolojik olarak sakinleşmesi nedeniyle ve tutarlı bir öz yapıya ehil olmaktadır. Sporsal etkinliklerin tümünde eğlenmek, en az dinlenmek kadar sosyal bir hareketlilik de mevcuttur. Spora, sosyal olarak kaynaştırma ve birleştirme gibi önemli vazifeler yüklenmiştir. Spor, bedensel ve ruhsal tatmin olanakları temin ettiğinden, verimsiz zamanları ve hayat ölçünleri nizamlı olarak fazlalaşan sanayi açısından gelişmiş ülkelerin özlem içerisinde olduğu yeni bir yaşam stiline mühim kısmıdır (Kat, 2009).

İktisadi, toplumsal ve kültürel varlıklaşmanın asıl etmeni olan bireyin bedensel ve psikolojik sağlığını ıslah etmek, karakterin meydana çıkmasını, bireysel özelliklerinin inkişafını elde etmek, vukuf, maharet ve yetenek kazandırarak kontekst ile ahengi basitleştirmek, bireyler, cemiyetler ve milletler arasında tesanüt, kaynaşma, sulhu temin etmek, kişinin güçlüklerle mücadele etme gücünü geliştirmenin yanında belirlenmiş kaidelere bakarak, yarışma ölçüleri kapsamında mücadele etme, heyecanlanma, rekabet etme ve yarışmayı kazanmak uğruna yapılan aktivitelerin hepsini spor olarak tarif edebiliriz. Bu hususiyetlerinden dolayı günümüzde spor; birden fazla yönlü, çok maksatlı, çok faydalı ve birçok türlü kapsam elde etmiş ve üniversallaşmıştır (Türkel, 2010).

Müşabaka ve başarıma yönelik olması, sağlıklı yaşayış, verimsiz vakitlerini iyi kullanabilmek, toplumsal bağları sağlamlaştırmak, iyi zaman geçirmek gibi vaziyetler için yapılması sporun birçok yönü olduğunu açık etmektedir. Bununla beraber spor, yapıldığı vakit ve yere göre birden fazla çeşitlere bölünmektedir. Sporu yegane ve mutlak bir kapsama dahil etmek bu yüzden dolayı zordur. “Sporun, bedensel yönden daha kabiliyetli kişilerin tercih edilmesini ve bu kişilerin sürekli ve zor bir eğitimle geliştirilmesini zaruri kılmasının sebebi, başarıyı devam ettirme ve mücadelede baskın gelme gayesi için harcanan çabadır” (Kat, 2009).

Spor, rekabet, boş zaman değerlendirme, sağlık ve izleyicinin zevki açısından dünya kültürünün ayrılmaz bir modülü haline bürünmüştür. Haberleşme araçlarının da genelleşmesiyle birçok kişi tarafından direkt veya endirekt olarak alaka görmekte olan spor git gide daha sistemli hale bürünmüş ve milletlerarası itibar aracı durumuna gelmiştir. Günümüzde spor milletin tamamının mutluluk veya hüznün kaynağı

olabilmektedir. Neticesinde spor günümüzde sosyal yaşayışa dolu bir şekilde adapte olmuş bir olgudur (Türkel, 2010).

Spor, belirlenmiş kaideler çerçevesinde, kişisel veyahut ekiple, bir araç vasıtasıyla veya bir araç olmadan meydana getirilen serbest zaman veya tüm zamanını kapsayacak şekilde esas bir öğreti olarak yorumlanan; sosyalleştirici, kişinin fiziksel ve ruhsal durumunu geliştirmeye, mücadele ve yardımlaşmaya dair, toplumsal bir olgu olarak lanse edilmektedir (Bompa, 1998).

Bir diğer tarifte ise spor, sıhhat, eğlence, şov ya da serüven gayesiyle kişisel ya da gruplar vasıtasıyla gerçekleştirilir. Aynı zamanda insanların mental, ruhsal ve psiko-motor kabiliyetlerini maksatlı ve düzenli biçimde geliştirmelerine olanak sağlayan, belirlenmiş kurallar çerçevesinde meydana, mücadele ve yarışma mihraklı olan, zihinsel ve bedensel fiil icap ettiren etkinlikler biçiminde dışa vurulmaktadır (Sunay, 2010).

Ek olarak, kişiler spor vasıtasıyla bir topluma dâhil olarak yalnızlık hissinden kurtulabilirler. Kişi bir başına daha sönük bir halde iken, grupla beraber olduğunda coşkulu bir vaziyete erişebilir. Bundan dolayı psikologlar spor alanlarını hastane gibi tanımlarlar. Spor sahalarının psikiyatristlerce hastaneye benzetilmesinin asıl sebebi, içinde bulundurduğu duyguların dışarıya vurmasıyla, yani kişinin rahatlamasına vesile olmasıdır (Yamaner, 2001).

Spor tariflerinin bir kesimi, sporun var olan sahasını ekstrem bir şekilde dar duruma getirmekte, sporu yalnızca profesyonel seviyede eğitim almış sporcularla belirlemekte ve bilhassa haftanın son günlerinde, rekreasyonel düzeyde spor iştiraklarını görmemektedir. Sporlara rekreasyonel seviyede iştirak edenler, profesyonel ve olimpiik seviyede iştirak edenlere göre daha fazladır. Spor ne düzeyde tarif edilirse edilsin, ne seviyede uygulanırsa uygulansın, katılımcılarının duygu, idea ve tutumları (psikolojik durumlarını) üstünde etkili olabilmektedir (Konter, 2006).

Sporu tek bir kapsamda tetkik etmek doğru değildir. Sporun gerçekleştirildiği alan ve zamanını bakımından çeşitli gruplara ayrılması muhtemel olmasının yanında ne için gerçekleştirildiğine göre, mücadele edebilme ve başarıml kazanmaya yönelik, sağlıklı bir hayat geçirebilme, boş zamanlarını kıymetlendirmek, sosyal ilişkileri sağlamlaştırmak, hoş vakit geçirmek niyetiyle yapılır. Bundan sebeple sporu salt ve yegane kapsama sığdırmak oldukça güçtür. "oyun ve mücadele" sporun diğer bir istikametidir. Sporun,

bedensel yönden daha kabiliyetlilerin fark edilmesini ve seçilenlerin daimi ve dolu bir eğitimle geliştirilmesini zaruri kılmasının gayesi başarıyı yükseltmek ve müsabakada galip gelme gayesi için sarf edilen mücadeledir. Çağdaş manada oyun, bireyin etrafı ile etkileşim prosesidir. Kişiye uygunluk ve haz veren oyun faktörünün gelişmiş birtakım kaidelerle kısıtlandırılmış bir söyleyiş şekline spor denir (Fişek, 1980).

Yaygın bir biçimde sporun maksadı ekspozite edilecek olursa; topluluğun tüm bireylerini diri, etkin, yüksek moralli ve neşeli tutmaktır. Topluluk karşısındaki vazifelerini ve mesuliyetlerinin farkında olan, faziletli, eğitilmiş ve dürüstlük timsali bir kuşak yetiştirmek ve bireylerin tümünü spor ile ilgilenmeye özendirerek, sağlıklı, faal, neşeli, diri, moral seviyeleri yüksek ve modern bir toplum oluşturmaktır (Fişek, 1998).

Spor, son senelerde kendine özgü birtakım özellikleriyle pratik tarzı değişiklik göstermiş ve çeşitli ifadelerle yeni manalar elde etmiştir. Bireyin bünyesinde spor vasıtasıyla yapısında var olan saldırganlık özelliği, sulha dair rehavete dönüşmekte, sevkitaibi saldırganlığın denetim altına alınabilmesi için yeterli bir yarışma alanı temin etmektedir (George, 1979).

Alışılmış manada spor; bütünü ile aksiyon ve rekabet esasına varan ve bunun içinde lüzumu olan birtakım alışılmış antrenman ve müsabakalardır. Kişisel veya toplumsal uygulanan kendine özgü kaideleri esas alan ve genel olarak müsabaka maksatlı bedensel ve zihinsel becerilerin gelişmesine olanak sağlayan eğlendiren ve terbiye eden bir uğraştır (Morpa, 1996).

Spor, insanın fiziki ve psikolojik sağlığının iyileştirilmesi, belirlenmiş kaidelere göre mücadele oranları içerisinde rekabet etme, heyecan duyma, müsabaka, galip gelme ve reel manada başarı gücünün yükseltilmesi bireysel yönden en tepe raddeye yükseltilmesi yolunda sarf edilen yoğun çabalardır (Aracı,1999).

Spor, “Kişinin doğal kontekstini insani konteks durumuna getirirken elde edilen yetenekleri geliştiren, belirlenmiş kaideler kapsamında araçlı veya araçsız, bireysel veya grup şeklinde olarak, boş vakit etkinliği çerçevesinde veya vaktini tam kullanacak biçimde uğraş haline getirerek, gerçekleştirdiği toplumsallaştırıcı, toplumla tamlıştırıcı, psikoloji ve bedeni geliştiren, mücadelecisi, tescinütel ve kültürel bir vakıdır” (Erkal,1982).

2.1.1. Sporun Bireysel Yönden Önemi

Gündelik yaşantılarında da sporla uğraşırken kazanmış oldukları yetenekleri kullanabilirler. Bireyin bedensel görünüşü de düzeltir. Hastalıklara karşı mukavemet sağlar. Hayatın hemen hemen bütün alanlarında kifayetli bir birey olmasına da katkı sağlar (İnal, 2000).

Spor kişinin özelliklerinin tümünü açığa çıkarmasında ve kişinin bu özelliklerini teşhir ederken aldığı zevki göz ardı etmek olası değildir (Demirel, 2002).

Spor, birey ve toplum adına çok yönlü tesiri sebebiyle pek çok fayda tesis etmektedir. İlk proses de bireysel şekilde yapılacak etkinliklerde önemli bir rol alan spor etkinliklerinin, bireylerin bedensel, zihinsel, ruhsal olarak olumlu şekilde etkilenmesi amaçlanır. Bireylerin uygulayacağı bedensel antrenmanlar, nizami bir biçimde uygulanması dahilinde kişinin daha esen bir fiziksel ve ruhsal bünyeye sahip olmasına fayda sağlayacaktır (Ağılönü, 2014).

Birey içinde var olduğu toplumun faktörlerinin tamamını kişiliğinin olgunlaşması prosesinde müteessir olmaktadır. Şahsiyet, toplumun tayin ettiği kaideler çerçevesinde oluşturulan tekrar bu kaideler çerçevesinde keskin hudutlarla mutlaklaştıran bir vakıadır. İnsani bir gereksinim olan bireyin kendini ispat etme isteği iş ve sosyal yaşamda karakterini hürce ilerlemesinin sınırlanması neticesinde baskılanan birey, spor ve diğer aksiyonlu faaliyetlerle sınırsız bir pozisyona girmektedir. Kişinin mobilize ve sınırsız bir ortama girmesi sebebiyle spor, bireyin kendini bilmesine, ispat etmesine ve kişiliğini fark etmesine imkân tanıyacaktır (Tosunoğlu, 2008).

Dizemli etkinliklerle alakalı kabiliyet ve beceriler; oyunlar, halkbilimi faaliyetleri, halk oyunları, yöresel ve ulusal faaliyetler vasıtasıyla elde edilir. Bedensel etkinlikler vasıtasıyla, sağlıklı hayat ve davranım kabiliyetleri kazandırır. Kültürel ezgi ve hassas olmayı edindirir. Boş vakitleri verimli değerlendirebilme davranımları ve kabiliyetleri edindirir (İnal, 2000).

Sporun kişisel açıdan önemi şu tarzda sıraya konulmuştur;

- ❖ İş ve hususi yaşamda üretken ve sağlıklı kişiler olmalarına imkan sağlar.
- ❖ Güçlü ve sağlıklı bir fiziğe sahip olmalarına aracı olur.

- ❖ Hayatın güçlüklerine ve türlü hastalıklara mukabil mukavemetli olmalarına imkan sağlar.
- ❖ Kültürel ezgiler ve duyarlı olmayı edindirir.
- ❖ Boş zamanlarını verimli bir biçimde kullanmasına vesile olur ve böylece insanlar iyi istirahat ederler, eğlenirler ve dinç olurlar.
- ❖ Spor önderlik niteliğinin gelişmesine vesile olmaktadır. İyi niyet, arkadaşlarla iyi bağların oluşması, iyi dönüt verme gibi vasıfları arttırır ve iyileştirir.
- ❖ Olumlu olma ve üretkenlik gibi kabiliyetleri geliştirir.
- ❖ Çalışmalarını ayarında ve tasavvur çerçevesinde yapmayı edindirir.
- ❖ Sosyal mesuliyet duygusu edindirir.
- ❖ İş verimliliğini artırır.
- ❖ Birlikte çalışma itiyadı kazandırır.
- ❖ Kendini eleştirme ile birlikte, başkalarına da saygı göstermeyi de öğretir.
- ❖ Maslahat, vazife ve meslek mesuliyeti kazandırır (Yetim, 2011).

Spor; kişiye mahsus, oyun, aksiyon, mücadele, başarımlar gibi insani niteliklerin eğitim kültür olgu dahilinde değerlendirilmesi etkinlikleridir. Kişide psikolojik niteliklerin ön plana koyulmasında bu olgu görev ifa etmektedir. Bu yararlarının haricinde spor olgusu şu biçimde bölümlenmiştir;

- ❖ Belirlenmiş ve kesin kaideler çerçevesinde gerçekleştirilen mutlak yarışma ve performansla yönelik spor çeşitlerine iştirak edenler,
 - ❖ “Fitness” olarak adlandırılan sağlıklı yaşam gayesiyle ifa edilen spor çeşitlerine iştirak edenler,
 - ❖ Boş vakitlerini verimli kullanmak, eğlence ve güzel vakit geçirmek, sosyal ilişkileri güçlendirmek için ifa edilen spor çeşitlerine iştirak edenler,
- Bu kontekstte spor olgusu her yaş ve cinsiyetteki bireyler açısından çeşitli amaç ve vakitlerde ifa edilmelidir (Göral, 2001).
- ❖ Gündelik uğraşlarını ve yaşayışlarını en randımanlı biçimde uygulatabilecek elastikiyet, çeviklik, güç, çabukluk ve mukavemet sağlar.

- ❖ İyi ölçütler dahilinde gelişmiş kemik, kas konstrüksiyonu ve iyi duruş itiyadı edindirir
- ❖ Hastalıklara mukabil mukavemet sağlar.
- ❖ Oyun, halkbilimi, halk raksları, yerel ve ulusal oyunlar, dizemli etkinliklerle ilgili beceri ve kabiliyetler edindirir.
- ❖ Fiziksel aktivitelerle geçerli sağlıklı hayat ve davranım vasıfları edindirir.
- ❖ Kültürel haz, hassasiyet sağlar.
- ❖ Boş vakitleri değerlendirme tutumu ve becerileri edindirir (Aracı, 1999).

Sporun Psikolojik Yönden Etkileri:

Sporla uğraşan bireylerde ruhsal yönden zevk alma ve mutlu etme hissi yaşanmaktadır. Spor, kuşkusuz dönemimizin hastalığı olarak tanımlanan stresle başa çıkmada en önemli etken olmaktadır. Yeknesak hayat konseptini spor vasıtasıyla üstesinden gelmek muhtemeldir. Bireylerin rahat etmesi ve yumuşamasıyla birlikte kendilerini mutlu hissetmelerini ve bazı şeyleri başarmış olmalarının tattırdığı hazzı tecrübe etmelerine neden olur (Şahan, 2007).

Spor bir tek bedensel açıdan iyi olma, şekil bozukluğu ya da dezavantajlı olmayan kişilerin ilgilendiği bir hareket olmasının aksine sıhhatli ve dezavantajsız bireylerle birlikte dezavantajı olan bireylerin de ilgilendiği bir aksiyondur. Sporun öz güvenlerine arka çıkarak sağlıklarını edinmelerine de fayda sağlaması, II. Dünya Savaşıyla baş gösteren sakatlanmaların sonrasında, bedbin ve hayattan haz etmeyen bir psikolojiye sarıyan kişilere dayanak olmuştur. Sporun vaziyeti dezavantajı olan bireylerin hayata uyum sağlaması, toplumsal yaşama dahil olması ve topluma tekrardan kazandırılması, kendi yaşamlarını tekrar kendilerinin teftiş etmesine etki etmesi ve imalata destek sağlaması yönüyle bir hayli önem taşır (Yılmaz, 2012).

Psikologların nazarında spordan beklenen, bireylerde davranım meydana getirecek değerleri kuvvetlendirmek ve yaygınlaştırmak, bireyin hayatında rastlaştığı meselelere karşın solüsyonlar oluşturmak biçiminde dile getirilmiştir (Edward, 1973).

2.2. SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ NEDİR?

Spor psikolojisi oldukça yaygın bir popölasyon temeline hitap eder. Spor

psikolojisi her ne kadar kimileri nezdinde üst düzey sporcuların tepe performansa erişmesine iane etmekte sarf edilse de geriye kalan birçok spor psikoloğunun esas alakalandığı; çocuklar, yaşlılar, alelade iştirakçılar, bedensel ve zihinsel dezavantajlılardır. Zaman içinde oldukça fazla sayıda spor psikoloğu, durağan yaşam konseptine sahip bireyleri egzersiz yapmaya teşvik etmek için izlemler geliştirmek ya da bunalımın terapisinde egzersizin tesirliliğini değerlendirmek gibi sağlık ve egzersiz alanlarında psikolojik müessirlere odaklanmıştır. Bu alan günümüzde adı cereyan eden genelleşmeyi aksettirecek biçimde içinde bulunduğumuz zamanda spor ve egzersiz psikolojisi namında tesmiye edilmiştir (Öncü, 2015: 4).

Spor ve egzersiz kavramları çerçevesinde, insanların ve insan tutumlarının bilimsel manada çaba harcanmasına ve ulaşılan bilginin pratik alanına aktarılmasını mevzu bahis iktisap edene düzene spor ve egzersiz psikolojisi adı atfedilir. Spor ve egzersiz psikologları, ilgili alanda çaba sarf edenlerin, yetişkinler ve çocukların egzersiz ve spor etkinliklerine iştirakına ve bu etkinliklerden yararlanmasına yardımcı olmakta kullandığı prensip ve kılavuzları tanımlar. Spor ve egzersiz psikolojisi, egzersiz ve spor etkinliklerinde bireylerin sarf ettiği tutumların bilimsel düzeyde çaba harcanması ve edinilen bilgilerin pratik alanına aktarılmasıdır (Öncü, 2015: 4).

Spor ve egzersiz psikolojisi günümüzde, birçok çeşitli bakış açısı sebebi ile tabiatının kolaylıkla ifade edilemeyeceği bir alan gibi algılanmaktadır. Bu komplikasyon yalnız konsept tanımlamalara ek olarak, aynı süreçte spor psikoloğunun yüklenmesini icap ettiren rollerden de kaynaklanmaktadır. Yazarların birçoğu spor psikolojisine ait olarak çeşitli tanımlar ifa etmiştir. Konu ile alakalı kavramlar, spor psikolojisini spor bilimlerinin yahut psikolojinin alt alanı biçiminde değerlendirme ile ilgili olarak farklılıklar göstermektedir. Alderman (1980) spor psikolojisini "sporun insan tutumları üzerine tesiri" biçiminde izah ederken; Gill (1986) "spor platformunda insan davranımları ile alakalı suallere cevap sağlamaya çaba sarf eden spor ve egzersiz biliminin bir alt alanı" şeklinde izah edilmektedir. Bunlara rağmen Cox (1994) "psikoloji prensiplerinin spor platformuna tatbik etmesini içeren bir alan" şeklinde tasvir etmektedir.

Spor psikolojisi, psikofizyolojik spor psikolojisi, gelişimsel spor psikolojisi ve bilişsel spor psikolojisi gibi alt dallara ayrılmaya çabalanmıştır (Duda, 1987; Hatfield ve

Landers, 1983). Bu kopleks sebebiyle, Dishman (1983) gibi bir takım spor psikoloğu, imtina edilmez olarak spor psikolojisinin hüviyet buhranı ortamında olduğunu ifade etmişlerdir.

Spor psikolojisini konseptselleştirebilmek için bu kapsamda spor olgusunu tahsis etmek faydalı olacaktır. İçinde bulunduğumuz süreçte spor iki ayrı şekilde ifade edilmekte ve fonksiyon görmektedir. Bunlardan Seçkin Spor olarak adlandırılan performans sporu, süregelen performansın üzerine çıkabilmek gayesi ile ifa edilir ve yarışmaları kazanmanın esas kabul edildiği yaklaşımı simgeler. Spor bu şekli ile milli kahramanların oluşturulması, tüm dünyanın bildiği üstün kabiliyetlerin ortaya çıkması ile " çok daha süratli, çok daha yükseğe, çok daha güçlü" prensibine erişmek için çabalar. Bir diğer yaklaşım şekliyle Rekreasyon Spor, kişilerin özlerini yeniden oluşturmalarını, sağlıklarına ulaşmalarını, hayat standartlarını iyileştirmelerini ve yabancılaşmadan arınmalarını temin etmek gayesi ile ifa edilen "herkes için spor" sloganında kristalleşen spor konseptidir.

Spor günümüz sürecinde uygulanış şekline, geçmişte var olmuş topluluklardan çağdaş topluluklara doğru olan varyasyon içerisinde yaşama şekli olma, bedii ve bedensel güzelliklere erişme, seçkin topluluklara eğlence menşe olma, mücadelelere hazırlanma, soğuk savaşın vasıtası olma gibi bir kesim etapları geçerek ulaşmıştır. Bu varyasyon içerisinde spor, 20. asırdan itibaren, bilimsel araştırmalara tahsis edilmiş, değişmekte olan toplumsal şartlar sebebiyle ekonomik bir istikamet edinmeye başlamıştır. Bilim insanları, daha iyi sporcular yetiştirebilme ya da sosyal hayat içerisindeki mücadele ve gelişen teknik yaşama entegrasyon çabasının haricinde, insanın hayat standardını geliştirebilme, stres ve bunalımın üstesinden gelebilmesine yardımcı olma gayesiyle de çalışmalar ifa edilmektedir (Koruç ve Bayar, 1990). İlk senelerinde spor egzersizi, spor hekimliği ve spor biyomekaniği gibi birtakım branşlarda araştırmalar ifa edilmiş ancak sonrasında sporun sürekli gelişen ve büyüyen konstrüksiyonu sebebiyle spor felsefesi, spor pedagojisi, spor sosyolojisi, spor psikolojisi gibi birtakım çalışma alanlarını da içine dahil eden ve spor bilimleri olarak adlandırılan yeni bir bilim branşının oluşumu ortaya çıkmaya başlamıştır.

Spor büyük çapta bir kuruluş olma uğrunda yol kat ederken, kaçınılmaz şekilde bilim insanlarını da içine çekip kendine mahsus bir bilim branşının ortaya çıkmasına yol

açmıştır. Spor psikolojisinin spor bilimlerinin ve egzersizin bir alt dalına mensup olduğunu iddia eden beden eğitimi menşeli spor psikologları, fizyoloji, anatomi, psikoloji sosyoloji ve biyomekanik gibi birtakım disiplinlerin spor ortamına tatbik edilmesi üzerine değil, bu branşa ilişkin birtakım konsept üzerine çalıştıklarını açıkça belirtmektedirler (Henry, 1981). Benzer bir diğer düşünceyi benimseyen Gill (1986), Dishman (1983), Morgan (1989) gibi birtakım uygulamacı, spor psikolojisinin spor biliminin bir modülü olarak kabul etmektedir. Birtakım araştırmacılar spor ve egzersiz bilimini aşırı disiplin içeren bir branş olarak incelemeye alıp, bu branşı meydana getiren alt dalların teori ve konseptlerinin yekdiğerinden ayırt edilebileceğini tebarüz etmektedir (Gill, 1986). Spora has olguları kavrayabilmek için spor ve egzersiz biliminde var olan öteki disiplinlerden gelecek bilgiye de ihtiyaç olduğunu ileri süren araştırmacılar mevcuttur (Feltz, 1989; Morgan, 1989). Psikoloji menşeli yürütümcüler ise, spor psikolojisinin kullanmakta olduğu teorilerin psikoloji menşesine mensup olduğunu, psikolojinin kendine has konseptlerinin bu branşta işletildiğini ve sporcuya müdahale için bakımevi yahut psikolojik müşavirlik türünde bir eğitime ihtiyaç olduğunu öne sürmektedirler (Anshel, 1992; Goldstein, 1979; Mahoney, 1985; Martens, 1987).

Spor psikolojinin asıl sorunu, hareket tutumu ve spor aksiyonlarını içinde bulunduran düzen içindeki etkinliklerin tümüdür. Bir diğer bakış açısıyla spor psikolojisi kendine özgü bir hareket bilimidir. Spor aksiyonlarının en göze çarpan özelliği edinime (başarı-performansa) yönelik olmasıdır. Bu sebeple spor psikolojisi, mutlak spor aktivitelerinin aksiyon ve fiili yasalarına mutabık olduğunu değil, ayrıca sportif başarımın geliştirilmesinde psikolojik şartların tesiri ve yardımını da inceler. Bu bakış açısı, bir diğer yönüyle fiziksel eğitim sürecinin tamamını içerisinde bulunan aktivitelerin psikolojik yönden gerçekliği ve prensiplere elverişliliği manasına varmaktadır. Yapılan bu izahların şavkında spor psikolojisinin görevleri iki ayrı bölümde toplanmaktadır (Eberspächer, 1984). Bu bölümler:

a) Kuramsal görevi: Sportif faaliyetin psikolojik yönden çözümlemesi gerçekleştirilerek, genel kanunlar ortaya çıkarılmaya çabalanır. Spor eğitimi branşında ifa edilecek çalışmaların tahsilinde bilgi edinimi, kendine has yasalara mutabık şekilde gelişmektedir. Spor psikolojisi ile ilgili yapılan araştırmalarda bir yandan bir hayli somut spor faaliyetlerinin çözümlemesini yaparak çoğunluk tarafından kabul edilmeye

uygun kanunlar elde ederiz; diğerk bir yandan ise yapılan araştırmaların tatbik edilmesi neticesi, daha evvelden bilinen çeşitli vaziyetler içinde ve çeşitli şartlar dahilinde özel kanunlara erişebiliriz.

b) Spor psikolojisinin pratik görevleri:

- Spor çeşitleri için elverişli olma şartlarını tayin etme ve ferdi spor çeşitlerinin psikofizyolojik ve psikolojik özelliklerini ortaya çıkarma,
- En üst düzeyde bireysel başarımın (performansın) ortaya koyulması ve geliştirilmesi; optimum başarımın psikolojik şartlarının gerçekleştirilmesi,
- Sporcu ve kendisinin konteksti arasındaki entegrasyonun psikolojik şartların belirlenmesi ve ekip içinde optimum seviyede bir ekip bağılılığı ve entegrasyonunun geliştirilmesi.

2.3. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) NEDİR?

Bilinçli-farkındalık (mindfulness) ıstılahı Pali lisanındaki sati sözcüğünden meydana çıkarılmıştır. Sati ‘hatırlamak’ manasına gelmektedir lakin bu bilinçlilik prototipinde genel olarak belleğin var olması olarak değerlendirilir (Nyanaponika Thera, 1972). Bilinçli farkındalığın kitlelerce en bilindik tanımı dikkatli olma hali ve şimdiki dönemde olan hadiselerin farkında olma durumudur (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli-farkındalık (mindfulness) ekseriyetle bir bireyin ilgisini hali hazırda gün yüzüne çıkmakta olanlara yargılamadan ve kabul edici bir biçimde mihraklaması olarak tarif edilir (Kabat-Zinn, 1994; Brown and Ryan, 2003; Linehan, 1993a). Nyanaponika Thera (1972) bilinçli farkındalığı (mindfulness) “birbirini izleyen anlarda algılarımızın sadece bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu” olarak nitelendirmektedir.

Bilinçli-farkındalık, üzüntülerimizin azalmasına etki eden ve ömrümüzü zengin ve manalı yapan, hayatlarımıza muhalif gösterilen muayyen bir tasarruf veya yaşamla münasebet içinde vuku bulmanın bir yoludur. Bunu her zaman hayatlarımızın farkında olmamızı ve kavrayışımızın nasıl lüzumsuz tasalar oluşturduğunu anlamamız için iç görü elde etmemize vesile olarak gerçekleştirir (Siegel, 2009). Germer ve diğ.’ne (2005) göre ise bilinçli-farkındalık hayatta büsbütün canlı olmak ve müteyakkız halinde olabilmek için bir okazyondur ve benzer şekilde hali hazırda oluş içerisinde olanlara

karşı da daha az pasifize etmemizi temin eden bir beceridir, olumlu, taraflı, olumsuz, tarafsız tüm tecrübelerimizle, acı çekmenin tüm seviyelerini hafifletmesi ve iyi oluş durumumuzu arttırması ile bağlantılıdır. Bilinçli olarak farkında olabilmek bir rönesanstır ve bizler ender olarak da olsa tasalarımızı ve fikirlerimizi hali hazırda olana bilinçli farkındalıkla yöneltiriz, bu da umursamamazlık/dalgınlıktır (mindlessness). Bilinçli farkındalık benzer şekilde anımsamayı da ihtiva eder, ancak bu hatıralarla yaşam sürmek değildir, tam aksine bu özenimizi ve farkındalığımızı bütün benliğimizle ve kabullenici bir biçimde hali hazırda süre gelen tecrübelerimize yöneltmektedir ve bu da anı bütünüyle yaşamaya gayret etmeyi icap ettirmektedir.

Bilinçli-farkındalık bizlere üzüntü vermekte olan hisleri ve tasaları düzenli ve istikrarlı bir şekilde benimseme kabiliyeti oluşturan bağlanaksız farkındalıktır. Bilinçli farkındalığın zıttı ekstrem bağdaşmadır ve biz şahsımızı duygusal bir boşluk içerisinde kaybettiğimizde meydana gelmektedir. Acı çekmek bizlerin idrakını kısıtlar. Bilinçli-farkındalık bizlere ne vakit acı çektiğimizi ne vakit özeleştiri yaptığımızı ve ne vakit benliğimizi soyutladığımızı anımsatır ve çıkış yoluna yönlendirir (Germer, 2009). Şayet yaşantılarımızın özünde daha az üzüntü duyabilirsek cefalarımız azalır, ancak beğenilmeyen yaşantılardan daha az müteessir altında kalmak nasıl mümkün olur? Yaşam ıstıraplarla kaplıdır. Daimi olarak afiyet veren vaziyetleri arttırabilmeyi ve mihnet yaşatanları azaltmayı muhakeme ederek hayatın olası refahını azaltırız. Hoşumuza gitmeyen şeylerden imtina eder ve onları önemsememeyi tercih ederiz ve sevdiğimiz şeylere eğilim halinde oluruz, halbuki yaşantıda olumsuz, olumlu yahut yansız her şey geçicidir (Siegel, 2010). Bilinçli-farkındalık hali hazırda olanlara mukabil daha az reaksiyon göstermemizi temin eden bir kabiliyettir. Olumlu, olumsuz ve yansız tüm yaşanmışlıklarla iç içe olma yoludur, bu durumda acılar azalıp iyi oluşumuz artış gösterir. Bilinçli-farkındalık uyanık olmak ve güncelde neler olduğunu anlayıp kavramaktır. Bilinçli olarak olayların farkında olduğumuz vakit ilğimiz mazi ve ati ile meşgul değildir, hali hazırda süre geleni yargılamaz veya yadsıyamayız, bütünüyle şundayızdır (Germer, 2005).

Bilinçli-farkındalık kendimizi mahirleştirmemizi ve tashih etmemizi temin eden bir mucizedir. Dağılmış zihnimizi keskin bir aydınlanmayla geri çağırarak hayatın her hatırasını yaşamamız maksadıyla onu tekrardan tamamıyete ulaştıran bir mucizedir ve özenimizi yaptığımız işe konsantre olarak uyanık olmak ve baş gösterebilecek herhangi

bir vaziyeti olgun ve muhakeme ederek ele almaya amade olmaktır (Hanh, 1987). Çoğu zaman bilincimiz yaşamı devam ettirmekten ziyade onun ile ilgili kaygılanmakla geçer. Lakin sorunumuz hayatın her karesinde sahip olduğu refahı kaçırmak değil, muhakeme ettiklerimizin şahsımızı bedbaht etmesidir (Siegel, 2010). Bilinçli-farkındalık konsepti fikir ve hisleri yargılamadan ve reaksiyon göstermeden bilinçte baş göstermelerine müsaade ederek ve bu fikirleri merkezden öteleyerek, niyetimize kimi zaman eşlik eden duygusal zahmet ve mihnetin hafifletilebileceğini göstermektedir (Gilbert, 2005).

Bilinçli-farkındalık anlarının uygulanma devamlılığının nerede bulunduğu bakılmaksızın muayyen müşterek yönleri mevcuttur. Germer ve diğ.'ne (2005) göre bilinçli-farkındalık lahzaları;

1. Kavramsal değildir (nonconceptual): Bilinçli-farkındalık mütalaa proseslerinden geçmeden ortaya çıkan farkındalık durumudur.
2. Şimdi odaklıdır (present- centered): Bilinçli-farkındalık hemen her zaman şimdi ki andadır. Başımızdan geçenler hakkındaki tasalarımız şu anın bir hamle ötesidir.
3. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental): Şayet yaşadıklarımızın bundan ayrı olmasını arzuluyorsak, farkındalık serbest bir biçimde meydana gelmez.
4. Maksatlıdır (intentional): Bilinçli-farkındalık her zaman muayyen bir konuma yönlendirilmiş ilgi gerektirir. Dikkatini şimdiki ana yeniden yönlendirme bilinçli farkındalığa süreç içerisinde devamlılık elde ettirir.
5. Katılımcı müşahadesi gerektirir (participant observation): Bilinçli-farkındalık vakaların haricinde alakasız bir gözlemcilik değildir, bilinç ve vücudu daha yakından farkına varmaktır.
6. Sözel değildir (nonverbal): Bilinçli-farkındalık tecrübesi sözün esiri değildir, zira farkındalık sözcüğü bilinçte baş göstermeden evvel oluşur.
7. Keşfe dayalıdır (exploratory): Bilinçli-farkındalık her zaman algının daha ayrıntılı seviyelerini araştırır.
8. Özgürleştiricidir (liberating): Bilinçli farkındalığın her anı şartlanılmış ıstıraptan kurtulmayı sağlar.

Nhat Hanh (1987; 1998) tecrübeleri ve tutumları uyarlayabilme özelliğinden ötürü bilinçli farkındalığı bir mucize olarak nitelendirmiştir. Kendisine göre bilinçli farkındalığın 7 mucizesi;

1. İçinde bulunan anda bütünüyle var olmak ve farkındalık.
2. Diğerlerinin gönül rahatlıklarına ve farkındalıklarına yaver olmak. Başkalarının ıstıraplarını hafifletmek
3. Dikkat objeniz ne olursa ya da kim ise ona arka çıkmak yahut beslemek.
4. Kederi azaltma arzusu.
5. Başkalarına ve zati tabiatınıza ve bunlar arasındaki tesanüte derinlemesine incelemek.
6. Fertler, onların mazileri, etrafları ve bizim aramızdaki ilişkilerin farkında olmak ve anlamak.
7. Acıyı var olmaya tahvil etmek. Huzur, sevinç ve hürriyet getirerek mesut ve sıhhatli bir yaşam devam ettirmemize yardım eder.

Bilinçli-farkındalık eş zamanda hem araç hem de gayedir, tohum ve meyvedir. Bilinçli farkındalığı ana konsantre olmak için tatbik ettiğimiz tohumdur. Lakin bilinçli farkındalığın zati bilincin yaşamıdır. Bilinçli farkındalığın süregelmesi, yaşamın süregelmesi manasına gelmektedir ve bu sebeple bilinçli-farkındalık bir bakıma meyvedir de. Bilinçli-farkındalık bizleri unutkanlıktan ve yok olmaktan kurtarır ve hayatın her anını doludizgin yaşamamızı sağlar (Hanh,1987). Siegel (2009) bilinçli-farkındalığı her manada bilinçli ve yaptığımız her bir şeyin bir gayesi olması, fırsatlara karşı kreatif ve açık olmak ve hükümlere aldırış etmeden şu anın farkında olmak şeklinde nitelendirilmiştir ve ona nazaran bilinçli olarak farkında olabilmek, elastik olmak, açık olmak ve de yaşamamızı temin eden farkındalık vaziyetidir. Bilinçli-farkındalık araştırmaları bilinçliliğe bakış açısını güçlendirip geliştirmek ve bunun nasıl düzenlendiğini (Mayer, 2000) ve bireyin fonksiyonelliğindeki rolünü anlamaya yardımcı olduğu sanılmaktadır (Brown & Ryan, 2003; Lykins & Baer, 2009).

2.3.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Kuramsal Temeli

Bilinçli-farkındalığın tanımı çok daha kapsamlıdır. Esasında bilinçli-farkındalık çok yalın ve evrensel bir insan yeteneğidir ve psikoloji branşındaki gelişimi hem kuramsal hem de yürütümde süre gelmektedir. Bilinçli-farkındalık davranışçılık, psikoanaliz, insancıl psikoterapi, zihin bilimi, ruhaniyet, ahlak bilimi, sağlık psikolojisi ve pozitif psikoloji gibi oldukça yaygın bir alanda öteki kuramlarla müşterek özelliklere sahiptir (Germer, 2009).

2.3.1.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi

Budizm ve benzeri tradisyonel psikolojilerden bilişsel davranışçı terapilere oldukça fazla nüshada düşünce ve yürütümler adapte edilmiştir. Budizm ve bilişsel terapiler “dünyayı düşüncelerimizle meydana getiririz” ortak görüşünü benimserler. Daha ziyadesi Budizm ve bilişsel terapiler bireylere fikirlerinin nasıl baş gösterdiklerini, belirli şekildeki bazı fikir ve arzularının neticelerini idrak etmelerinde yardımcı olurlar ve bu fikir ve arzularıyla baş etmek için zihinlerini nasıl eğitecekleri bahsinde de yol gösterirler (Gilbert, 2005). Değişim esaslı yaklaşımlardan ayrılmı olarak bilinçli-farkındalık ve kabul esaslı müdahaleler de semptomlara karşı rahat ve yansız, hisler, niyetler ve sezgilerin gelip geçici olmasına olanak sağlayan bir tasarruf teşhir edilir. Kaynaklarda bilinçli-farkındalık ve kabul esaslı bilişsel davranışçı tedaviler vardır (Baer, 2003; Campos, 2002; Roemer ve Orsillo, 2002).

En başta gelmekte olan 4 yaklaşım (1) genelde borderline şahsiyet bozukluğu ve duygu tertipleme tedavilerinde tercih edilen diyalektik davranım tedavisi (DBT; Linehan, 1993a, 1993b). (2) bedensel ve zihinsel sağlıkla alakalı birçok tedavi ile bilinçli-farkındalık esaslı stresi azaltma (MBSR; Kabat-Zinn, 2009) 8 ila 10 haftalık süreç gösteren bilinçli-farkındalık kursudur. (3) bilinçli-farkındalık esaslı bilişsel terapi (MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) danışanlara kaygılarını müşahede etmeyi öğretir ve MBSR'nin (bilinçlilik temelli stres azaltma) bilişsel tedavi ve bunalım için sarf edilen bir uygulamasıdır. (4) kabul ve kararlılık terapisi (ACT; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Hayes, Strosahl ve Houts, 2005) danışanları hoşla gitmeyen hislerine hakim olmalarından ziyade kabullenmeleri için ikna eder. Bilinçli farkındalık ve kabul esaslı öteki tedavi programları ise bütünleştirilmiş davranışçı evlilik tedavisi (Jakopson, Christensen, Prince, Cordove ve Eldridge, 2000), Roemer ve Orsillo'nun (2002) genel

anksiyete bozukluğu tedavisi, Marlatt'ın (2002) madde bağımlılığı araştırması, Kohlenberg'in işlevsel analitik psikoterapisi (Kohlenberg ve Tsai, 1991), Kristeller ve Hallett'in (1999) yeme bozuklukları ile alakalı tutumu ve Martell, Addis ve Jakobson'un (2001) depresyon tedavisindeki stratejileridir.

Bilinçli-farkındalık, felsefeye yönelim göstermiş bilişsel psikologlar ve psikologlar arasında ilişki olmasının haricinde bilinçliliğin esas bir özelliğidir (Brown, Ryan ve Creswell; 2007). Bilişsel psikoloji ikinci bir bilişsel inkılap istikametine ilerlemektedir. Bu tasarladığımız yaptıklarımızın ve algıladıklarımızın bilinçaltındaki gizil proseslerin bir neticesini savunan yeni bir konsept (Westen, 1999). Terapinin gayesi potansiyel, otomatik, işlevsel olmayan düşünce kalıplarına erişmektir (Friedman ve Whisman, 2004; Palfai ve Wagner, 2004).

2.3.1.2. Gestalt Psikolojisi

Gestalt psikolojisi nosyonal olarak “içinde bulunduğumuz anda yaşamının”; hedonizm, içinden geldiği gibi doğrudan davranmak ve kadercilikte olduğu gibi “içinde bulunduğumuz an için yaşamak”dan mutlak bir şekilde ayrı olduğunu müdafaa eder. Bilinçli-farkındalık, hedonizm benzeri yaşantısal ve objektifsel realitelerle münasebette olma durumunda yetersizlik ve isteksizlik oluşturabilecek şu an ki zamanla alakalı olan öteki oluşumların tersine, şu anda olan her şeyin tam manasıyla farkında olabilmeyi kapsar (Brown ve diğ., 2007).

2.3.1.3. Psikodinamik Psikoterapi

Epstein (1998), bilinçli farkındalık nosyonu ile Freud'un ortaya attığı “ideal mind” nosyonunun oldukça benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir (Epstein, 1998: 17).

Psikodinamik teori şark kültürlerinin yaygınlaşmasıyla birlikte yoga, meditasyon, ruhsal gerginliğin yitilmesi, kalp dizeminin yavaşlaması, kandaki laktat kontrasyonunda eksilmeler, meditasyon durumunda kas gevşemesi yönündeki deneysel çalışmalara önem vermiştir (Tacı, 2017: 33).

Psikodinamik teoriler, Budist ve psikodinamik cemiyetler belleğin örtük çalışma biçimini keşfetme konusunda müşterek bir ilgi sahibi olduklarını, zihnin sade, özgürleşmenin sade, iç gözlemsel bir farkındalıktan doğacağına inanmışlardır (Johanson, 2006: 15-24). Bu psikoterapide de gaye edilen şey, kişinin kendi beyninin ve

bir başkasının zihinsel hali hakkında fikir sahibi olabilmesi, bilinçli farkındalık kabiliyetidir (Özyeşil, 2011: 33).

2.3.1.4. İnsancıl Psikoterapi

Bilinçli-farkındalık alıştırmaları esasında hastalık, ölüm ve yaşlılık ve benzeri varoluşsal vaziyetlerle alakalı problemleri hafifletmek maksadındadır. Budist psikolojiye nazaran problem bu kaçınılmaz vaziyetlerle nasıl bağlantı kurduğumuza bağlıdır. Bilinçli-farkındalık; varoluşçu, konstrüktif ve ben ötesi yaklaşımları dahil eden insancıl psikoterapi ile bir hayli müşterek yöne sahiptir (Schneider ve Leitner, 2002). Budist psikolojide de mensup bulunduğu insancıl yaklaşım da “bireyin doğasında olan kapasitesini sağlıklı ve işlevsel hale getirmesini vurgular” şu ana, hayatın farkına varabilmeye, kararlarımızdaki mesuliyetimizi benimsemeye ve anksiyeteyi görmezden gelebilmeyi öğrenmeye odaklanır (Shahrokh ve Hales, 2003). Rogers’a göre kapasitesini tam olarak kullanabilen kişilerin bir özelliği de farkındalıklarını hayatlarında serbest bırakmasını sağlamaktır (Brown ve diğ., 2007).

Öykü terapisi ve benzeri yapısal psikoterapiler (Leiblich, McAdams ve Josselson, 2004, akt. Germer ve diğ.) bilinçli-farkındalık teorisi vasıtasıyla etrafla etkileşim içinde kişi tarafından oluşturulan “gerçeklik” müşterek konseptini pay etmektedir. Ben ötesi psikoloji ve Budist psikoloji kişinin aslında daha yaygın olan evrenden taksim edilemez olduğu müşterek varsayımlara ehillerdir.

2.3.1.5. Varoluşçu Psikoterapi

Varoluşçu dinamik çatışmanın içeriğini tekvin eden vefat, yalıtım, anlamsızlık, özgürlük (Yalom, 2001) Budist felsefenin her gün yinelenmesini önerdiği “Beş Anımsama” (Hanh, 1998) ile alakalıdır.

1. Tabiatımda ihtiyarlamak var ve bundan kaçınmanın yolu yoktur.
2. Doğamda hasta olmak var ve hasta olmaktan kaçınmanın yolu yoktur.
3. Doğamda ölmek var ve ölümden kaçınmanın yolu yoktur.
4. Benim için değerli olan ve sevdiğim herkesin tabiatında değişim mevcuttur. Onlardan ayrılmanın bir yolu yoktur.
5. Yaptıklarım benim tek hakikatimdir ve yaptıklarımın neticelerinden kaçamam.

Bu beş anımsama yaşanmak, hastalanmak, terk edilmek ve ölmeye dair korkularımızla arkadaş olabilmemize yardımcı olur. Bunlar aynı zamanda şu an ve burada olan hayatın mucizelerini içten bir şekilde takdir etmemize yardım etmekte olan bir dikkat çanıdır (Hanh, 1998).

Hanh (1987) ölümün ve hayatın, yaşamın iki yanı olduğunu ve her ikisinin de olmadan hayatın mümkün olmadığını, adeta bir madeni nakdin var olabilmesi için iki tarafının da olması gerektiğini ifade etmiştir. Ona göre ancak ve ancak bunu idrak ettiğimizde doğum ve vefatın üzerine yükselmek ve de elbette ölüneceğini ve yaşanacağını bilmek olasıdır. Ölümün yüzüne bakmalıyız, onu bilmeli ve kabul etmeliyiz, aynı yaşamı seyredip onu kabullendiğimiz gibi.

2.3.1.6. Beyin (Zihin) Bilimi

Beyin teknolojilerindeki işlevsel manyetik rezonans (titreşim) görüntülemenin (FMRI) kullanılması gibi gelişimlerle, aracısız bir şekilde birinci şahıs gözlemleriyle objektif görüntüler arasında bağlantı oluşturabiliyoruz. 2500 yıllık Budizm içebakışının zihinsel hadiselerin beynin neresinde meydana geldiğinden bahsetmesi dikkat çekmektedir. Zihnin beyni şekillendirme yeteneğini dahil eden nöropsikoloji çöşku verici bir çalışma sahasıdır. Schwarts ve Begley (2002) ve Davidson ve diğ. (2003) araştırmalarında bilinçli-farkındalık idmanlarının beyin işlevlerine ne şekilde etki ettiğini incelediler. 8 haftalık süreçte meditasyon için eğitilen sedanter bireyler duygusal bir gidişata reaksiyon gösterirken ve dinlenirken sol prefrontal faaliyet ortaya koymuşlardır (Davidson ve diğ., 2003). Schwarts (1996) obsesif kompulsif bozukluk için bilinçli-farkındalık esaslı bilişsel tedavi neticesinde beyindeki oluşan değişiklikleri psikoaktif ilaç tedavisi neticesindekilerle aynı olduğunu saptamıştır.

2.4. BİLİNÇLİ FARKINDALIKTAKİ TEMEL TUTUMLAR

Kabatt-Zinn (2009) bilinçli-farkındalıktaki esas tutumları 7 grupta sıralamıştır. Bunlar:

2.4.1. Yargılayıcı olmama

Kendi zihinsel aktivitelerimize özen göstermeye başladığımız zaman, yaşantılarımızla alakalı fazlaca sayıda genelleştirilmiş yargılarımız var olduğunu anlarız. Görmekte olduğumuz hemen her şey için bir sınıflandırmamız ve etiketimiz

vardır. Birtakım olaylar, insanlar ve hadiseler “iyi” olarak yargılanır, zira herhangi bir sebeple kendimizi iyi hissettirirler. Diğer hadiseler ise şahsımızı kötü hissettirdiği için “kötü”, bizde rastgele bir his oluşturmadığı için “nötr” olarak kategorize edilirler. “Nötr” şeyler, bireyler ve hadiseler bilincimizin neredeyse büsbütün dışındadır ve bunlar özen göstermekte en çok sıkıldıklarımızdır. Yaşayıp tecrübe ettiklerimizi kategorize etme ve yargılama alışkanlığı bizi mekanik reaksiyonlar göstermeye zorlar ve tamamıyla farkında ve objektif olmakta zorlanırsınız. Bu yargıların tümü için zihninizin bir takım şeyleri sevmekten ve sevmemekten fazlasıyla meşgul edilmesine sebep olur. Yaşamlarımızda stresi denetim altına almak için aktif bir yol arayışı içerisindeyseniz, yapmamız icap eden öncelikli eylem bu otomatik yargıların bilincinde olabilmektir. Bu sebeple korkularımızı ve aynı şekilde ön yargılarımızı kavrayabilir ve kendimizi bizi engelleyen bu gibi yargılardan kurtarabiliriz. Bilinçli-farkındalık egzersizlerinde belleğimizde bir şeyleri yargılamakta olduğumuzun farkına vardığımızda bunu anında durdurmak zorunda değiliz. Yegane gereksinimiz olan şey, neyin olup bittiğinin farkında olmaktır. Yargılarımızı yargılamamamız icap eder, bu her şeyi çok fazla kompleks duruma getirmektedir.

2.4.2. Sabır

Bilgeliliğin bir çeşidi de sabırdır. Sabır her şeyin bir zamanı olduğunu anlamak ve inanmaktır. Bir çocuk kelebeğe kozasını açmasında yardımcı olmaya çalışabilir. Çoğunlukla bunun kelebeğe bir yararı olmaz. Her olgun birey bilir ki kelebek yalnızca zamanı gelip çatığında meydana çıkmaktadır, bu nedenle ilgili süreçte sabırsız davranmamak gerekmektedir. Şahsımıza da kelebeğe davrandığımız şekilde davranmalıyız. Kimi zamanları daha iyi zamanlara yeğlememiz gerekir. Sizin şimdiki yaşamınız bu zamanların her biridir. Genellikle düşüncelerimiz şimdiyi idrak etmemize tesir eder ve şu an ile irtibatımızın kopmasına sebep olur. Dayançlı olmak her bir lahzaya açık olmak, onu olduğu şekliyle kabullenmek ve aynı kelebek misalinde de olduğu şekliyle her şeyin bir vakti olduğunu bilmektir.

2.4.3. Acemi Zihni

Şimdinin refahı benzer şekilde hayatın kendi refahıdır. Genellikle bildiklerimizin inançlarımıza ve düşüncelerimize etki etmesi, bizi her şeyi olduğu gibi görmeye mani olur. İçerisinde bulunduğumuz zamanın refahını görmek için her şeyi ilk sefer

oluyormuş gibi yaşamaya arzulu olmayı icap ettiren “acemi zihni” ne sahip olmalıyız. Ancak acemi zihnine ehil olursak tecrübe ettiğimiz anın mazideki hayatlarımıza varan umutlarımızdan müteessir olmasına mani olmamız işten bile değildir. Acemi zihni bizim yeni imkanlara kapımızın açık olmasını ve bildiklerimize bağlı kalmamamızı sağlar, zira hiçbir an bir diğer an ile benzer değildir. Her bir an yeganedir ve şahsına mahsus imkanları mevcuttur. Yıldızları, suyu, ağaç ve bitkileri, gökyüzünü, taşları, gerçekten de var oldukları gibi safi ve müteessir olmamış bir zihin vasıtasıyla görebiliyor muyuz? Acemi zihni yalın realiteyi bizlere anımsatır.

2.4.4. Güven

Şahsınıza ve duygularınıza esas bir itimat hissini geliştirmek meditasyon eğitiminin mühim bir özelliğidir. Bu pozisyonumuza yahut otoritenize itimat etmekten daha yeğdir, hem de şahsınıza ve hislerimize itimat ederek verdiğimiz hükümler neticesinde hayatta birtakım hatalar yapmış olsak da bu itimat için her zaman kendi dışımızdaki şeyleri gözetmekten daha iyidir. Bazıları kimi bireylerin kendilerinden daha ilerlemiş ve çok daha bilgiye hakimmiş gibi farz ederek onları imite etmektedir ve onlar ne derse istintak etmeden gerçekleştirirler. Bu davranış kendiniz olabilmeyi ve zatınız olmanın nasıl bir olgu olduğunu idrak etmenizi vurgulayan meditasyon ruhuna tamamıyla terstir. Herhangi bir kimseyi (bu kişinin kim olduğu önemli olmaksızın) imite eden herkes hatalı yönde yol alıyordur. Kendiniz dışında biri olmanız olası değildir, sizin tek ümidiniz külliye kendiniz olabilmektir. Öğretmenler, kasetler, kitaplar yalnızca kılavuz ve yol gösterici olabilirler, lakin siz yine de her hali kendi hayatınızı yaşamalısınız. Bilinçli-farkındalık uygulamalarıyla kendiniz olabilmeyi sorumluluğunu üstlenmeyi, kendi varoluşunuza itimat etmeyi ve ona kulak vermeyi bellersiniz. Varlığınıza olan bu itimadı ne denli ilerletirseniz, diğer insanlara itimat etmeniz ve onların esasında ki iyiliklerini fark etmeniz de o kadar basitleşir.

2.4.5. Hırslanmamak (non-striving)

Hemen her yaptığımız şeyi bir gaye uğruna, bir şeyleri elde edebilmek veya bir yerlere gelebilmek için yaparız. Lakin meditasyonda bu davranış gerçekten de bir engel olabilir. Zira meditasyon kişilerin yaptığı tüm aktivitelerden değişik. Fazlaca çalışma ve enerji icap ettirmesine karşın esasında meditasyon hiçbir şey ifa etmemedir. Kendiniz olabilmekten başka hiçbir maksadı yoktur. Bu biraz paradoks ve normal dışı gibi

görünebilir. Bu kendimizi daha seyrek gayret ederek daha fazla rastladığımız bir metottur ve bu da hırslanmamakla olasıdır. Şayet siz meditasyon yaparken “rahatlayacağım, aydınlanacağım, acımı kontrol edeceğim veya daha iyi bir insan olacağım” diye farz ederseniz zihninize ne durumda olmanız icap ettiği ile alakalı bir fikir oluşturursunuz ve bu düşünce sizin şu anda sağlıklı olmadığınız düşüncesini oluşturur. Bu daha çalışkan, daha sakin, daha zeki yahut daha sıhhatli olursam işte o vakit iyi olurum lakin şu anda iyi değilim manasına gelebilir. Yapılan davranış en yalın haliyle o anda olan şeye ilgini yoğunlaştırmakla alakalı olmakta olan bilinçli farkındalığın elde edilmesini engel teşkil eder. İnsanların hepsi mutlu olmayı arzular ve içimizde bizi mutlu kılacağını düşündüğümüz şeye doğru sürükleyen kuvvetli bir enerji mevcuttur. Ancak bu sebepten çok acı çekebiliriz. Makam, zenginlik, mevki, ün veya mülkiyetin çoğunlukla mutluluğumuza bariyer oluşturduğuna dair iç görüş elde etmeliyiz. Bu tür şeylerden kurtulma arzusu beslemeliyiz, böylelikle her zaman kazanılabilen hayatın mucizelerinden, ağaçlardan, mavi semadan, güzel evlatlarımızdan zevk alabiliriz (Hanh, 1998).

2.4.6. Kabul

Bilinçli-farkındalık şimdiki zamanda yaşanmakta olanların benimsenerek farkında olunabilmesi durumudur (Siegel, 2010). Bodian’a (2006) bakılırsa tecrübe ettiğiniz her şeyi sevmek zaruretinde değilsiniz ve bunları değiştirmeyi arzu edebilirsiniz lakin öncelikle onu yargılamadan ve inkar etmeden net ve dolu dizgin tatmalıyız. Gözden geçirdiğimiz mevzu ne olursa olsun ve biz bundan ne denli huzursuz olursak olalım şayet bunu benimseyebilirsek devam edilen istikamet eninde sonunda açılır. Kendinizi tamamıyla olduğunuz gibi kabul ettiğinizde kalbiniz yalnızca şahsınıza değil öteki insanlara mukabil de yumuşar ve açık hale gelir. Kabul bizim üzüntü, korku, depresyon, endişe, fiziki acı, bağımlılık ve ilişkilerimizdeki zorluklar benzeri birtakım duygu, düşünce ve tecrübelerimizi kabul etmeyi inkar etmekten ötürü ortaya çıkan sorunlarla başa çıkmamızı temin eden bilinçli farkındalığın mühim bir ögesidir (Siegel, 2010). Hanh (1987) bu işin içerisine yeni girenlere yargılayıcı olmayan, saf kabul metodunu tavsiye etmiştir. Hislerimiz iyi de olsa, huzursuz edici de olsa güzel karşılanmalı, kabullenilmeli ve onlara katiyen adaletli olunmalıdır; hislerin her ikisi de bizimdir. Herhangi bir olguya diğerinden özenle davranılmaması gerektiğini ve nefretimize, kederimize, endişemize ve tutkumuza, narince ve hürmetle karşılamak ona karşı inat

etmemek gerektiğini ifade etmiş, tersine onunla beraber hoşgörölü yaşayabilmeli, onun tabiatını idrak ederek bu hislerle dayanışma içerisinde olmamız icap ettiğini ifade etmiştir. Bilinçli-farkındalık, kendimize her şeyi olduğu şekilde kabullenmemizde ve farkına varabilmemizde yardımcı olmaktadır (Siegel, 2010).

2.4.7. Oluruna Bırmak

İçsel yaşantılarımıza dikkatimizi yoğunlaştırdığımızda, zihnin tutunmayı arzu ettiğı belirli durumlar, düşünceler ve hisler olduğunu keşfederiz. Şayet bu hisler memnuniyet içermekteyse, bu durumları, düşünceleri yahut hisleri arttırmaya, sürdürebilmeye yahut zihnimize tekrar tekrar canlandırmaya çaba gösteririz. Benzer durumda önlemeye, kurtulmaya veya kendimizi koruma altına almaya çaba gösterdiğimiz birçok durum, düşünce ve hislerde mevcuttur, zira bunlar problem ve acı verici yahut bir biçimde korkutuculardır. Meditasyon yürütömlerinde birtakım yaşantılarımızı yüceltirken geriye kalanları kabul etmeme temayölümüzü bir yana koyar, bunun yerine tüm haliyle anbean gözlemleyebilmek ve yaşayabilmek için egzersizler ifa ederiz. Oluruna bırakmak birtakım olguların olmasına izin vermenin bir türüdür ve her şeyi olduğı biçimde kabullenmektir. Şahsımızı, hayatımızı yargılarken fark ettiğimizde bu yargılayıcı fikirleri oluruna bırakmalıyız. Onları kabullenmeli ve daha fazla peşinden koşmamalıyız. Benzer durumda zihnimize geçmiş ve gelecek ile alakalı fikirler oluştuğunda, onları serbest bırakır ve yalnızca seyrederek. Kimi zaman bazı düşüncelerden kurtulmakta zorluk çekeriz zira bunlara bağılılıımız çok kuvvetlidir. Şayet zihnimiz bir şeylerin olağandan fazla tesiri içerisinde olduğı için olguları oluruna bırakmak bize güç görünüyorsa, odağımızı bu fikirlere dayanmanın nasıl bir his olduğuna odaklanabiliriz. Bizim için o kadar da yad bir tecrübe değildir düşünceleri serbest bırakmak. Bunu her gece uykuya dalarken yaparız. Lambaların kapatılmış olduğı sessiz bir yere uzanır, zihnimizi ve vücudumuzu serbest bırakırız, şayet bunu yapamaz isek uyku durumuna geçemeyiz. Şayet uyku durumuna geçmeye zorlar isek kendimizi, işlerin daha ziyadesiyle sıkıntıya girmesine sebep olur. Şayet uyku durumuna geçmekte sıkıntı yaşamıyorsanız, bu durum fikirlerinizi oluruna bırakabilmekte mahir olduğunuzun göstergesidir. Bodian'a (2006) göre bilinçli-farkındalık meditasyonunda bilincinizi kontrol altına almak için gösterdiğiniz çabadan cayararak, oluruna bırakma tecrübesini yaşarsınız. Hepimiz esasen farkında olmasak da bu metoda aşınayız, zira biz bunu uyku durumuna geçmek için her gece uygulamaktayız.

2.5. ZİHİNSEL ANTRENMAN KAVRAMI

Toplum içerisinde genellikle psikolojik hazırlık yahut ekseriyetle imgeleme ile eş manada kullanılsa da esasında değişik bir konsept olan zihinsel antrenman, kendi alanında eğitimli ve kompetan bireyler eşliğinde tertipli ve sistematik biçimde ilerleyiş halinde olması zihinsel antrenmanı öteki tanımlardan ayrı tutabilmektedir. Zihinsel antrenman optimum sportif performansla erişmek için, moral, güdüleme, konsantrasyon, hedef belirleme, kendine güven, dikkat, imgeleme, düşünce ve duygu kontrolü, pozitif düşünmek vb. psikolojik becerilerinin öğrenilmesi ve geliştirilmesini kapsayan programlı ve sistematik bir proses şeklinde nitelendirilmektedir (Yılmaz, 2019). Diğer bir tarifile zihinsel antrenman, müsabaka yahut hazırlık etabında gün yüzüne çıkabilecek olumlu yahut olumsuz vaziyetin her çeşidine karşı tedbir alınması muhakeme edilen hareketlerin, yürütüm olmaksızın düzenli ve sık tekrarlı biçimde zihinde canlandırılması biçimi şeklinde ifade edilmektedir (Yıldız, 2019). Beden bilinçli bir şekilde yapmayı arzuladığımız hareketleri ortaya koymak için beynin ilettiği emirleri uygulamak mecburiyetindedir (Yıldız, 2019). Örneğin suyun sedasını ona temasını, antrenörün ikazlarını ve düdük sedasını bir yüzücü beyninde kurgulayabilir. Bu tecrübeler içselde net anımsanabilir ve olay üzerinde kontrol kurulabilir akabinde eski olan dışsal gerçekliklerin yerine yenileri yapılandırılabilir (Güvendi ve ark., 2018). Buna ek olarak zihnimizin gerçek hadiseler ile gerçek dışı olan hadiselerin ayırımını yapamamaktadır. İlgili nedenle doğru canlandırmalar kişinin zihninde gerçek tesir yaparak uygulayacağı aksiyonun algılaması ve gerçekleştirilmesi sebebiyle gerekli olan sinirsel konstrüksiyon oluşturur ve kaslarımız da ilgili duruma reaksiyon gösterir (Güvendi ve ark., 2018). Zihinde doğru canlandırmanın yürütüm esnasında da hareketlere olumlu tesiri olduğu müdafaa edilebilir. Gmitter ve Crawford'un zihinsel yürütüm ile alakalı bir çalışmada zihinsel uygulamayı mühim yapan konulardan bir diğerinin de olumlu fikir sarf etmek olduğunu varsaymışlardır. Motor bozuklukları, kaygı ve gerginlik gibi kısıtlayıcı içsel handikaplar tesirli bir biçimde yerine getirilmesi amaçlanan performansı olumsuz neticelendirebilir (Kulak, 2011). Orlick, sporcuların önemli müsabaka veya yarışmalarda başarımlarında bir olumsuz bir gidişat görülürse, bu hadisenin neticelerinin çok fazla probleme sebebiyet vereceğini öne atmıştır ve "kazanmaya odaklanmanın, kaygı düzeyini arttırdığı aynı zamanda yeteneğin etkili bir şekilde sergilenmesini engellediğini" belirtmiştir (Aktop, 2008).

Sporcular zihinsel canlandırmayı hem yarışmalarda hem de müsabakalarda kullanım göstermektedirler, lakin müsabakalarda kullandıkları oran, antrenmandan daha fazladır (Doğan, 2019). Bu bilgilerin öncülüğünde olumsuz duygular ve baskıların ortadan kaldırılması, pozitif düşünce ortamının oluşturulması önemlidir (Kulak, 2011). Bu koşullar tahsis edildiğinde zihinsel antrenmanı; sezon öncesi hazırlıklarda, yarışma öncesinde, sporcunun odaklanmasında, antrenman ve istirahat esnasında kullanılması gerekli olabilmektedir. Zihinsel antrenmanın en ön plana çıkan özelliği; sporcuya hissetmeyi, işitme imkânını ve önceden görmeyi sağlayarak sporcuya gerekli olan algısal tecrübeyi sağlamasıdır (Güvendi ve ark., 2018). Bu sebeple zihinsel beceri ilerleyişinin bedensel kabiliyet artışına eş değer nitelikte olduğu ve en tesirli netice için sporcuların sistematik fiziksel antrenmanlara ilave olarak zihinsel antrenman yöntemlerini de sistemli olarak uygulamasının önemli olduğu ifade edilmektedir (Kulak, 2011). Başlangıç seviyesindeki sporcular haricinde genellikle seçkin seviyede veya seçkin olmaya aday sporculara uygulandığında olumlu neticeler vermektedir (Akandere ve ark., 2018; Bühlmayr ve ark., 2017; Kara ve Hoşver, 2019). Buna oranla yalnızca seçkin seviye olarak ayırm yapmaksızın, fiziki yeterliliğe sahip her bir sporcu seviyesine göre antrenmanlarda esas teknik eğitiminde tatbik edilerek zihinsel antrenman ve tekniklerinden yararlanılabileceği ifade edilebilir (Kulak, 2011). Bütünüyle güncel kabiliyetlerin kazanımına zihinsel antrenmanın ne denli yardımcı olduğuna ilişkin mutlak neticeler yoktur (Yılmaz, 2017). Yalnız, kazanımlar başlangıç olarak birkaç kere görülüp, bunların beyinde dizaynı meydana geldiği andan itibaren, zihinsel antrenmanların sporcu üstünde faydalı etkileri olacağı düşünülmektedir (Yılmaz, 2018; Aslan, 2015). Aslan'ın golf sporuna yeni başlayanlarda zihinsel antrenman becerilerinin, pata vuruş becerisini öğrenme üzerindeki tesirini saptamak gayesiyle yaptığı çalışmada fiziksel öğretilerle beraber zihinsel bir koordinasyon takdim etmenin daha yararlı olacağı yönünde neticelerini vurgulamıştır (Aslan, 2015).

2.5.1. Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Sporcu Üzerindeki Etkileri

1980'de Sovyet bilimcileri aracılığıyla yapılan bir çalışmada dört sporcu ekibi üzerindeki zihinsel antrenman tesirleri değerlendirilmiştir. Birinci ekip %100 beden eğitimi, ikinci ekip %25 zihinsel eğitim, %75 beden eğitimi, üçüncü ekip %50 zihinsel eğitim %50 bedensel eğitim, dördüncü ekip ise %75 zihinsel eğitim %25 bedensel eğitime tabi olmuştur. Araştırma, en fazla zihinsel eğitim ve en az beden eğitimi alan

Ekip 4'ün en şiddetli performansta en etkili gelişmeleri ortaya koyduğunu, Ekip 3'ün Ekip 2'den daha iyi performans ortaya koyduğunu ve Ekip 2'nin Ekip 1'den daha fazla gelişme kat ettiğini ortaya koymuştur (Güneş, 2015). Anlaşılacağı gibi sportif başarı; zihinsel, bedensel ve psikolojik performansların bütünüdür. Büyük yarışlara önemli seviyede tesiri olan bu psikolojik prosesi başarılı bir biçimde tecrübe eden sporcuların zihinde canlandırma, sporcuya zihinsel ve bedensel yönden kendini programlama seçenekleri sunar. Bunlarla beraber zihinsel antrenman, duyguların kontrol edilmesini temin eder. Derişimi geliştirir, sporcunun strateji oluşturmaya yardımcı olur, kişinin şahsına güvenini geliştirir, sakatlıkların tedavi sürecini hızlandırır teknik yeteneği yükselterek azami kapasiteyi arttırır (Akandere, 2018). Becerilerin ve zihinsel etkinliğin kazanım prosesinde vücut otonom sistemlerinde kimi etkileşimler müşahade edilebilir ve sinir sisteminde gözlemlenebilen değişiklikler meydana gelir. Gerçek hareketin yürütüm esnasındaki kalp atım şiddeti ve kaslarda oluşan kasılmalar da benzeşim olabilmektedir. Carpenter; sporcunun rastgele bir motor hareketi zihinde kurguladığında o hareketi angaje eden kasların o zamana kadar var olmayan ve hareket kapsamında olan gerekli elektriksel dalganın oluştuğunu öne sürmüştür. “Carpenter Etkisi” olarak tanınan etki akabinde bilim insanları elinden geliştirilmiştir. Bu etki benzeri bir araştırmada Jacobson, zihinsel aktiviteler esnasında insan vücudunda ortaya çıkan fizyolojik değişimleri müşahade etmiştir. Kolun büküldüğünü ve canlandırma esnasında kol kaslarında minik ölçümlenebilir kasılmalar oluştuğunu saptamıştır. Başka bir araştırmada İkai ve Steinhaus, ise hipnozun optimum güce olan tesirini incelemiştir. Hipnozla uyarım esnasında araştırmacılar tarafından sporcuların güçlerini sonuna kadar kullandığını belirtmişlerdir ancak araştırma sonucunda sporcuların kullandıklarından daha fazla güce sahip oldukları çıkarımına varmıştır. Zihinsel antrenman sırasında bu sporcuların normal zamandaki optimum güçlerinden %30 daha yüksek ağırlık kaldırebildikleri müşahade edilebilmiştir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Çalışmaya ilave olarak Green ve arkadaşları fizyolojik olguda görülen bir değişikliğin her biri beraberinde bilinçli yahut bilinçsiz elverişli bir zihinsel ve hissi bir değişikliğe sebebiyet verdiğini buna muhtelif olarak, zihinsel yahut duygusal vaziyette görülen değişikliğin her biri de kendisiyle beraber bilinçli yahut bilinçsiz elverişli bir fizyolojik değişikliğe yol açtığını müdafaa ederek fizyolojik varyasyonlarla beraber devam eden hislere de temas etmiştir. Sporcuların müsabaka platformlarında ortaya çıkan ve performansına

tesir ettiği düşünölen bilişsel seviyedeki etkiler, olumsuz beklentiler, koordinasyon eksikliği, dikkat, başarısızlık ve tehdit edilmişlik duyguları ile bağlantı içerisinde. Fizyolojik seviyedeki tesirler ise direkt otonom sinir sisteminin tesiriyle istemsiz gelişen kalp atım şiddeti artışı, kısa ve kesik kesik soluk alışverişi, gergin adaleler ve terli eller gibi tepkisel dışa vurumlarla ilgilidir (Aktop, 2008).

2.5.2. Zihinsel Antrenmanın Beceri ve Teknikleri

Esası hipnoza dayanan zihinsel antrenmanın gayesi, sporcuyu teknik açıdan iyileştirmesine ek olarak, sporcuyu müsabaka öncesi ve sırasında yaşanabilecek odağını dağıtabilecek beklenmedik durumlara karşı psikolojik dayanıklılığı formüle etme olarak vasıflandırılabilir. Bununla birlikte olay esnasında gösterilen reaksiyonu en aza indirgeyip minimum zararlar üstesinden gelmeyi amaçlayan bir kazanımı da olabilmektedir. Bu kazanımı elde etmeyi arzulayan sporcuların ehil oldukları ve takip ettikleri bazı metotlar bulunmaktadır. Spor bilimleri dergisinde yayımlanan çalışmalarda olimpiyat sporcularının yüksek seviyede benlik saygısı sahibi olduklarını, ilgi dağıtıcı öğeleri engelleyebildiklerini, uyarılma düzeylerini idare edebildiklerini, amaca yönelik olduklarını ve gerçek bir mükemmeliyetçilik şekli gösterdiklerini keşfetmiştir (Forrester, 2018; Gould ve Maynard, 2009). Graham ve ark. zihinsel metanetin bir sporcunun zihinsel egzersizlerle istekleri idare etme ve tahakküm altında tutarlılık, konsantre olma, itimat, sürüş ve kontrol gösterme mevzusunda rakiplerinden çok daha iyi performans ortaya koyabilme yeteneği olduğunu saptamıştır (Forrester, 2018). Zihinsel antrenmanların tamamlanması neticesiyle ortaya çıktığı farz edilen zihinsel doymuşluk, uygulamalı spor psikolojisinde sarf edilen en fazla lakin en az idrak edilen terimlerden biridir. Literatür, makro çapta çeşitli nitelendirmeler ve meydana gelen operasyonelleştirme ile açıklıktan ziyade yalnızca karışıklığa sebebiyet vermiştir (Jones, 2002). Önerilen tanımların içerikleri; baskı, stres ve kaygı ile baş edebilme veya bunlarla başa çıkma kabiliyeti; başarısızlıkların üstesinden gelme yahut geri tepme kabiliyeti, devam etme yahut bırakmayı reddetme kabiliyeti; duyarsızlık yahut elastikiyet ve üstün zihinsel becerilere ehil olmak yönündedir (Jones, 2002). Her sporcunun gereksinimleri farklılaşsa da birçok Olimpiyat sporcusu tarafından kullanılan müşterek stratejiler mevcuttur (Forrester, 2018).

2.5.2.1. Hedef Belirleme (Goal-Setting)

Sporcular başarılı bir performans gösterebilmek için türlü hedef saptama stratejileri uygulama içerisindeyler. Bir madalya kazanma yahut en iyi finallere yerleşme benzeri bir takım netice hedefi olsa bile, bunu performans gayeleri ile süreç gayeleri belirlemektedir (Dartmouth, 2013). En iyi neticeyi, sonuç odaklı bir zihin kapsamında değil, proses odaklı bir zihniyet dahilinde gerçekleştirilir (Alison, 2017).

2.5.2.2. Kendinle Konuşma (Self-Talk)

Kendi kendine konuşma, ulaştırılması talep edilen bir iletinin, iç sesle yahut güçlü bir sesle gönderici yahut hedeflenen bir alıcının olduğu vaziyette sözün dizimsel olarak dışa vurumu şeklinde nitelendirilmiştir (Hocaoğlu, 2019). Sporcuların birçoğu, antrenman ve müsabaka esansında konsantrasyonu ve odaklanmayı yükseltmek için kendi kendine konuşma tatbiki yapmaktadır (Peluso ve ark., 2005). Olumlu konuşma kişinin ilgili esnada kalıp odaklanmasına destek olan, mazide yahut ilgili esnada yaşanabilecek hatalar üzerine odaklanmasını engelleyen bir konsept olarak ifade edilmektedir (Akman, 2019).

Olumsuz kendinle konuşma ise çoğunlukla stresli eylemlere karşı otonom bir reaksiyon olarak ortaya konuşma görüntü yürütümü yapmakta olan sporculara nazaran serbest atışı daha fazla yaptığını saptamıştır (Peluso ve ark., 2005). Benzer süreçte başarılı Olimpiyat sporcularının, yamaçların en tepesine erişerek kendilerinin en iyi arkadaşları olmalarını sağlayarak düşüncelerini tesirli bir biçimde yönettikleri müşahade edilmiştir. Bu proses bir sporcunun kontrolünü, kendine güvenmesini ve olası bir zorlukla yüzleşmeye amade olmasını sağlamak için olağanüstü bir yetenek olduğunu düşündürmektedir (Forrester, 2018). Rakiplerinin kuvvetli yönlerine değil, birinin kuvvetine konsantre olabilme yeteneğine sahip sporcular bir kendini sorgulama duygusu oluşturabilirler. Zihinsel yönden zor olan bu yöntemi tüm atletler uygulamaktadır (Dartmouth, 2013).

2.5.2.3. İmgeleme (Imagery)

İmgeleme, öğrenmesi çok kolay olmayan becerilerden biri olabilir, lakin iyi bir biçimde gerçekleştirilirse bir Olimpiyat sporcusunun disiplinlerini reel zamanlı ifa ediyormuş gibi tepeden tırnağa hayal edilebilmesini sağlar (Forrester, 2018). Hayal etmede sporcu bu maddeleri oldukça özenli ve başarılı bir şekilde icra etmelidir

(Şinoforoğlu, 2006). Lesgold ve Goldman'a göre zihinde kurgulama esnasında mümkün olabildiği kadar dikkat çekici ve enteresan çağrışımlar sarf etmek önem icra eder (Aktepe, 2006). İmgeleme, bir sporcunun gerçekleştirmeyi arzuladığı gerçek olayı görselleştirmeyi ve duyuların tümünü meşgul etmesini icap ettirir. En olağanüstü şey ise doğru uygulandığında, reel yaşamdaki etkinlikte görev alan kasların, benzer aktivite ve hızda reelde icra ediliyormuş gibi harekete geçireceğidir (Forrester, 2018). İmgelenen fiil nöromüsküler sistemde orantılı değişikliklere sebebiyet verdiğinden bu tarz eğitim işlevsel psikometri endekslerini geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Bir birey belirli bir hareket üzerine muhakeme ettiğinde, kasların tonusu, innervasyon ve kan akışında değişiklikler meydana gelebilir (Grosu ve ark., 2013). Yapılan çalışmaların birçoğunda reel hareket uygulaması esnasındaki elektriksel ölçümlerin benzer hareketi imgelemesi esnasında alınan elektriksel ölçümlerle eş değer olduğu belirtmektedir (Aktop, 2008). Suinn, yaptığı araştırmada bir kayak sporcusunun bacaklarına bağladığı elektrotlar vasıtası ile kayakçının kayma esnasında elektromiyograf ölçümünü alıp akabinde bu hareketi benzer kayma hareketini hayata geçirmeden evvel zihninde imgelemesini istemiş ve tekrardan ölçüm almıştır. Araştırma sonucunda; sporcunun reelde kayarken temin edilen değerler ile imgelenen kayma aksiyonu arasında benzeşim bulmuştur (Tuna, 2018). Yapılan çalışmalar ışığında zihinsel imgeleme hareketleri, dokunuşları, sesleri, kokuları, görüntüleri, duyguları, tatları, düşünceleri ve eylemleri kapsamalıdır (Bayköse, 2014). Olimpiyat sporcuları ve seçkin seviyede ki sporcular arasında en fazla güvenilen metotlardan biri olduğu düşünülmektedir (Forrester, 2018). Bu sebeple sporcular arasında zihinsel imgelemenin kullanılmasına dair birçok örnek gösterilebilir. Örneğin futbolun orta alan oyuncusu Ronaldinho 2006 Dünya Kupası'nda New York Times Spor Dergisi'ne zihinsel antrenman ile ilgili konuşmasında: "Antrenman yaptığım zaman konsantre olduğum şeylerden biri de topu takım arkadaşlarımdan birine gönderirken, mümkünse onu rakip kaleciyle karşı karşıya bırakacak şekilde nasıl yapacağımın zihinsel bir resmini görmektir. Peki ne yaparım, her oyun öncesi, her gün ve her gece, düşünür, kimsenin aklından bile geçiremeyeceği oyun ve teknikleri hayal eder ve her zaman topu göndereceğim takım arkadaşlarımdan güçlü yanlarını aklımın bir kenarında bulundururum. Bütün bu oyunları zihnimde yapılandırıyorum zaman, takım arkadaşlarımdan topu ayaklarında mı yoksa önlerinde mi görmek istediklerini ve hatta sağ ayaklarının mı yoksa sol ayaklarının mı daha güçlü olduğunu dahi hesaba katarım. Bu

benim işim. Ben bunu yaparım. Ben oyunu hayal ederim." Şeklinde açıklama yaparak imgelemeyi ve önemini açıklamaktadır (Aslan, 2015).

2.5.2.4. Uyarılma Kontrolü (Arousal Control)

Yapabildiklerinin en iyisini yaparken, sporcuların nasıl hissetmeyi arzuladıkları konusunda çok etkili bir konuma sahiptir. Bu onların optimal uyarılma seviyesidir. Birtakım sporcular çok fazla güdülenmeyi tercih ederken, diğer sporcular ise bir o kadar da ihtiyatlı olmanın tadını çıkarmayı isteyebilir (Forrester, 2018).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

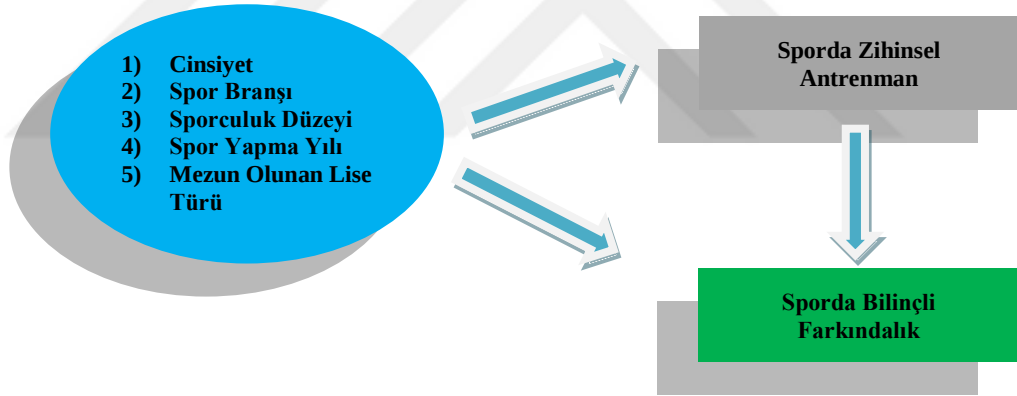
ARAŞTIRMANIN GRUBU VE ÖLÇEK YAPILARINA İLİŞKİN İSTATİSTİKİ BİLGİLER

3.1. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1.1. Araştırmanın Modeli

İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu araştırmada, farklı spor branşında lisanslı olarak spor yaşamına devam eden üniversite öğrencilerinin zihinsel beceri ve teknik düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. “Bu modelde, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin belirlenmesi amaçlanır (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012; Creswell & Creswell, 2017).” Araştırma kapsamında oluşturulan model Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli



3.1.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Güneydoğu Anadolu bölgesinde mevcut olan üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları/Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim gören 18 yaş üstü en az 1 yıl aktif spor yapmış/yapmakta olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılar kolay ulaşılabilirlik ve ekonomiklik göz önünde bulundurularak uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir (Gravetter & Forzano, 2012). Bu kapsamda araştırmanın örneklem grubunu 299’u erkek (%54,6) ($\bar{X}_{yaş}=21,98\pm3,42$) 249’u kadın (%45,4) ($\bar{X}_{yaş}=20,63\pm2,51$) olmak üzere toplam 548 öğrenci oluşturmaktadır. Ayrıca erkek katılımcıların spor yapma yılı ortalaması

($\bar{X}_{yıl}=7,98\pm4,13$), kadın katılımcıların ise ($\bar{X}_{yıl}=5,69\pm4,23$) olarak tespit edilmiştir. Katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Muş Alparslan Üniversitesi 15937 numaralı etik kurul onayı alınmıştır.

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Demografik Bilgilerinin Dağılımı

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	299	54,6
	Kadın	249	45,4
Spor Branşı	Bireysel	244	44,5
	Takım	304	55,5
Sporculuk Düzeyi	Amatör	417	76,1
	Profesyonel	131	23,9
Mezun Olunan Lise	Anadolu Lisesi	264	48,2
	İmam Hatip Lisesi	55	10,0
	Meslek Lisesi	118	21,5
	Spor Lisesi	47	8,6
	Diğer Liseler	64	11,7
Spor Yapma Yılı	1-3 yıl	102	18,6
	4-6 yıl	194	35,4
	7-9 yıl	112	20,4
	10 yıl ve üzeri	140	25,5
Toplam		548	100,0

3.1.3. Veri Toplama Araçları

3.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin cinsiyet, yaş, spor branşı, sporculuk düzeyi, spor yapma yılı ve mezun olunan lise türü ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

3.1.3.2. Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği

Zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmeyi amaçlayan ölçek Behnke & ark., (2017) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Türkçe uyarlaması Yarayan & İlhan (2018) tarafından yapılmıştır. Envanter, Zihinsel Temel Beceriler (4 madde) ($\alpha=0.82$), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde)

($\alpha=0.82$), Kişilerarası Beceriler (4 madde) ($\alpha=0.85$), Kendinle Konuşma (3 madde) ($\alpha=0.91$), Zihinsel Canlandırma (3 madde) ($\alpha=0.82$) olmak üzere 5 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 5’li likert tipi yapısında olan envanter, (1) “Tamamen Katılmıyorum” ve (5) “Tamamen Katılıyorum” biçiminde puanlanmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Envanterde ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Envanterin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeks değerleri, $\chi^2/df=1,85$, RMSEA=.053, SRMR=.048, RMR=.34, NFI=.91, AGFI=.88, CFI=.95, GFI=.91 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada envanter geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ($\alpha=0.89$) olarak tespit edilmiştir.

Envanterin alt boyutlarının ölçtüğü özellikler aşağıda sunulmuştur;

➤ **Zihinsel Beceriler**

- **Zihinsel Temel Beceriler:** (*Öz-Farkındalık, Üretken Düşünme, Özgüven, Başarıyı Sürdürme*)
- **Zihinsel Performans Becerileri:** (*Algısal ve Bilişsel Beceriler, Dikkat, Odaklanma, Uyarılma*)
- **Kişilerarası Beceriler:** (*Kimlik Kazanımı, Kişilerarası Yetkinlik*)

➤ **Zihinsel Teknikler**

- **Kendinle Konuşma** (İçsel Konuşma)
- **Zihinsel Canlandırma**

3.1.3.2. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçek Thienot & ark. (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tingaz, (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek, Farkındalık (5 madde) ($\alpha=0.81$), Yargılamama (5 madde) ($\alpha=0.70$), Yeniden Odaklanma (5 madde) ($\alpha=0.77$) olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. 6’lı likert tipi yapısında olan envanter, (1) “Hemen Hemen Hiçbir Zaman” ve (6) “Hemen Hemen Her Zaman” biçiminde puanlanmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Ölçekte yargılamama alt boyut maddeleri ters kodlanmaktadır. Envanterin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeks değerleri, $\chi^2/df=1.84$, RMSEA=.08, GFI=.86, CFI=.95, IFI=.95 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada envanter geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ($\alpha=0.64$) olarak tespit edilmiştir.

3.1.3.3. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Microsoft Excel ve SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda hatalı ve eksik dolduran 9 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır.

Bu aşamadan sonra ilk olarak normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiş ve verilerin normallik varsayımlarını karşılamadığı tespit edilmiştir. Ancak ilgili literatürde likert tipi ölçeklerde normallik testlerinin yeterli olmadığına ilişkin görüşler giderek artmaktadır (Tabachnick & Fidell, 2013; Hair vd., 2013) Bu nedenle normallik varsayımları için öne çıkan çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda Hong, Malik ve Lee (2003) önerdiği -2,+7 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alınmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tablo 1). Bu doğrultuda cinsiyet, spor branşı ve sporculuk düzeyi değişkenlerine göre, bireylerin zihinsel antrenman ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki farkları belirlemek için T-Testi kullanılmıştır. T-Testi için Cohen'in d analizi sonucunda elde edilen anlamlı farkın ortalamaları arasındaki farklardan etkilenme düzeyi ile ilgili değerler hesaplanmıştır. Bu değerler .20 ise, “küçük”.50 ise “orta” ve .80 ise “büyük” olarak kabul edilmektedir (Cohen, 1988). Ayrıca mezun olunan lise türü değişkeni ve spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel antrenman ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında fark olup olmadığını belirlemek için One Way Anova testi kullanılmıştır. Bu analiz neticesinde farkın kaynağını belirlemek adına ise Post-Hoc LSD testinden yararlanılmıştır. Bununla birlikte araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi, bağımsız değişkenin (Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknikleri) bağımlı değişkeni (Bilinçli Farkındalık Toplam Puan) yordamadaki güçlerini belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında regresyon varsayım kriterleri incelenmiştir. Bu doğrultuda uç değer analizlerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Uç değer analizi neticesinde 7 kişinin verileri daha analiz dışı bırakılmıştır. Tabachnick & Fidell, (2013) modele dahil olan değişkenler arasındaki korelasyon değerinin .70'in altında, varyans artış faktörünün (VIF) 10'un altında ve Durbin Watson değerinin ise, 0.2'nin altında

olması gerektiğini belirlemektedir. Araştırma kapsamında ilgili varsayımlar incelenmiş ve bu kapsamda çoklu bağlantı (multicollinearity) probleminin olmadığı saptanmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SPORCULARIN BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE ZİHİNSEL ANTRENMAN BECERİ VE TEKNİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

4.1. BULGULAR

**Tablo 4.1. Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeklere İlişkin Ortalama,
Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Ölçekler	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	Farkındalık	548	25,3814	3,47182	-1,352	3,354
	Yargılamama	548	13,6971	4,93166	,547	,241
	Yeniden Odaklanma	548	24,5091	3,95703	-1,034	2,038
	BF-Toplam	548	71,1934	9,23049	-,362	,466
Zihinsel Antrenman Envanteri	Zihinsel Temel Beceriler	548	16,9288	2,40969	-,959	2,150
	Zihinsel Performans Becerileri	548	22,8011	3,48549	-,254	,401
	Kişilerarası Beceriler	548	17,3996	2,14786	-1,089	3,292
	Kendinle Konuşma	548	12,2080	2,28591	-1,197	2,055
	Zihinsel Canlandırma	548	12,5274	1,86500	-,998	2,253
	ZA-Toplam	548	81,8650	9,64811	-,845	3,258

Tablo 4.1.'de çarpıklık değerlerinin -1,352, ile ,547 arasında basıklık değerlerinin ise 3,354 ile ,241 arasında olduğu görülmektedir. Hong, Malik ve Lee (2003) önerdiği -2,+7 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alındığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir.

➤ *Demografik Değişkenler Açısından Zihinsel Antrenman Envanterine Verilen Yanıtlara İlişkin Bulgular*

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	df	p	Cohen d
Zihinsel Temel Beceriler	Erkek	299	17,0268	2,21328	1,043	546	,298	
	Kadın	249	16,8112	2,62596				
Zihinsel Performans Becerileri	Erkek	299	23,2843	3,22991	3,595	546	,000*	,30
	Kadın	249	22,2209	3,69331				
Kişilerarası Beceriler	Erkek	299	17,3813	2,12411	-,219	546	,827	
	Kadın	249	17,4217	2,18012				
Kendinle Konuşma	Erkek	299	11,9967	2,43919	-2,382	546	,018*	,20
	Kadın	249	12,4618	2,06340				
Zihinsel Canlandırma	Erkek	299	12,6254	1,79863	1,350	546	,178	
	Kadın	249	12,4096	1,93880				
ZA-Toplam	Erkek	299	82,3144	9,09835	1,195	546	,232	
	Kadın	249	81,3253	10,26202				

Tablo 4.2’te katılımcıların zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler ($t_{(546)}=1,043$, $p>.05$), kişilerarası beceriler ($t_{(546)}=-,219$, $p>.05$), zihinsel canlandırma ($t_{(546)}=1,350$, $p>.05$) ve toplam puanda ($t_{(546)}=1,195$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte zihinsel performans becerileri ($t_{(546)}=3,595$, $p<.05$) ve kendinle konuşma ($t_{(546)}=-2,382$, $p<.05$) alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, performans becerileri boyutunda erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu, kendinle konuşma alt boyutunda ise kadın katılımcıların puan ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, genel olarak küçük etkiye yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 4.3. Spor Branşı Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	N	$\bar{X}$	Ss	t	df	p	Cohen d
Zihinsel Temel Beceriler	Bireysel	244	16,8811	2,57685	-,415	546	,679	
	Takım	304	16,9671	2,27025				
Zihinsel Performans Becerileri	Bireysel	244	22,5123	3,43844	-1,741	546	,082	
	Takım	304	23,0329	3,51126				
Kişilerarası Beceriler	Bireysel	244	17,0533	2,26832	-3,415	546	,001*	,29
	Takım	304	17,6776	2,00693				
Kendinle Konuşma	Bireysel	244	12,1189	2,44407	-,818	546	,414	
	Takım	304	12,2796	2,15201				
Zihinsel Canlandırma	Bireysel	244	12,4959	1,90407	-,354	546	,724	
	Takım	304	12,5526	1,83580				
ZA-Toplam	Bireysel	244	81,0615	10,09667	-1,750	546	,081	
	Takım	304	82,5099	9,23867				

Tablo 4'te katılımcıların zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri spor branşı değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler ($t_{(546)}=-,415$, $p>.05$), zihinsel performans becerileri ($t_{(546)}=-1,741$, $p>.05$), kendinle konuşma ($t_{(546)}=-,818$, $p>.05$), zihinsel canlandırma ($t_{(546)}=-,354$, $p>.05$) ve toplam puanda ($t_{(546)}=-1,750$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte kişilerarası beceriler ($t_{(546)}=-3,415$, $p<.05$), alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, takım sporcularının puan ortalamalarının bireysel sporculara göre daha yüksek görülmüştür. Ayrıca ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, küçük etkiye yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 4.4. Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sporculuk Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	t	df	p	Cohen d
Zihinsel Temel Beceriler	Amatör	417	16,7122	2,39765	-3,800	546	,000*	,38
	Profesyonel	131	17,6183	2,32531				
Zihinsel Performans Becerileri	Amatör	417	22,5132	3,37916	-3,485	546	,001*	,34
	Profesyonel	131	23,7176	3,66957				
Kişilerarası Beceriler	Amatör	417	17,2110	2,07980	-3,710	546	,000*	,36
	Profesyonel	131	18,0000	2,25661				
Kendinle Konuşma	Amatör	417	12,1631	2,16224	-,821	546	,412	
	Profesyonel	131	12,3511	2,64553				
Zihinsel Canlandırma	Amatör	417	12,4125	1,83650	-2,587	546	,010*	,25
	Profesyonel	131	12,8931	1,91453				
ZA-Toplam	Amatör	417	81,0120	9,26363	-3,736	546	,000*	,36
	Profesyonel	131	84,5802	10,35891				

Tablo 4.4.'te katılımcıların zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri sporculuk düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, kendinle konuşma ($t_{(546)}=-,821$, $p>.05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte zihinsel temel beceriler ($t_{(546)}=-3,800$, $p<.05$), zihinsel performans becerileri ($t_{(546)}=-3,485$, $p<.05$), kişilerarası beceriler ($t_{(546)}=-3,710$, $p<.05$), zihinsel canlandırma ($t_{(546)}=-2,587$, $p<.05$) ve toplam puanda ($t_{(546)}=-3,736$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, profesyonel sporcuların puan ortalamalarının amatör sporculara göre daha yüksek görülmüştür. Ayrıca ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, temel beceriler, kişilerarası beceriler ve toplam puanda orta etkiye, performans becerileri ve zihinsel canlandırma alt boyunda ise genel olarak küçük etkiye yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 4.5. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman Envanterine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	X	Ss	df	f	p	Fark*LSD
Zihinsel Temel Beceriler	1-3 yıl	102	16,1667	2,25188	4	5,581	,001*	1-2
	4-6 yıl	194	16,8660	2,50855				1-3
	7-9 yıl	112	17,1696	2,38195				1-4
	10 yıl ve üzeri	140	17,3786	2,28372				1-4
	Toplam	548	16,9288	2,40969				
Zihinsel Performans Becerileri	1-3 yıl	102	21,7745	3,65846	4	5,703	,001*	1-2
	4-6 yıl	194	22,6340	3,47233				1-3
	7-9 yıl	112	23,0714	3,46076				1-4
	10 yıl ve üzeri	140	23,5643	3,21241				2-4
	Toplam	548	22,8011	3,48549				
Kişilerarası Beceriler	1-3 yıl	102	16,7843	2,03741	4	6,228	,000*	1-3
	4-6 yıl	194	17,2165	2,07490				1-4
	7-9 yıl	112	17,8304	2,13038				2-3
	10 yıl ve üzeri	140	17,7571	2,22113				2-4
	Toplam	548	17,3996	2,14786				
Kendinle Konuşma	1-3 yıl	102	11,6373	2,37474	4	3,129	,025*	1-2
	4-6 yıl	194	12,3660	1,98311				1-3
	7-9 yıl	112	12,5089	2,35573				
	10 yıl ve üzeri	140	12,1643	2,49492				
	Toplam	548	12,2080	2,28591				
Zihinsel Canlandırma	1-3 yıl	102	12,0980	1,85894	4	2,760	,042*	1-3
	4-6 yıl	194	12,5206	1,55456				1-4
	7-9 yıl	112	12,6161	2,22292				
	10 yıl ve üzeri	140	12,7786	1,91574				
	Toplam	548	12,5274	1,86500				
ZA Toplam	1-3 yıl	102	78,4608	9,56445	4	6,785	,000*	1-2
	4-6 yıl	194	81,6031	8,80368				1-3
	7-9 yıl	112	83,1964	10,29024				1-4
	10 yıl ve üzeri	140	83,6429	9,71913				
	Toplam	548	81,8650	9,64811				

1= 1-3 yıl / 2= 4-6 yıl / 3=7-9 yıl / 4=10 yıl ve üzeri

Tablo 4.5'te katılımcıların zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri spor yılı değişkenine göre anova testi sonuçları incelendiğinde, zihinsel temel beceriler ($F_{(4-547)}=5,581$; $p<.05$), zihinsel performans becerileri ($F_{(4-547)}=5,703$; $p<.05$) kişilerarası beceriler ($F_{(4-547)}=6,228$; $p<.05$), kendinle konuşma ($F_{(4-547)}=3,129$; $p<.05$), zihinsel

canlandırma ($F_{(4-547)}=2.760$; $p<.05$) ve zihinsel antrenman toplam ($F_{(4-547)}=6,785$; $p<.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan LSD analiz sonuçlarına göre, zihinsel temel beceriler alt boyutunda; 4-6 spor yılı, 7-9 spor yılı ve 10 ve üzeri spor yılının 1-3 spor yılına oranla zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel performans becerileri alt boyutunda; 4-6 spor yılı, 7-9 spor yılı, 10 ve üzeri spor yılının 1-3 spor yılına ve 10 ve üzeri spor yılının 4-6 spor yılına oranla zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kişilerarası beceriler alt boyutunda; 7-9 spor yılı ve 10 ve üzeri spor yılının 1-3 spor yılına oranla ve 10 ve üzeri spor yılı ve 7-9 spor yılının 4-6 spor yılına oranla zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendinle konuşma alt boyutunda; 7-9 yıl spor yılı ve 4-6 spor yılının 1-3 spor yılına oranla zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel canlandırma alt boyutunda; 10 ve üzeri spor yılı ve 7-9 spor yılının 1-3 spor yılına oranla zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. ZA toplamda ise; 10 ve üzeri spor yılı, 7-9 spor yılı ve 4-6 spor yılının 1-3 spor yılına oranla zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.6. Mezun Olunan Lise Türü Değişkenine Göre Zihinsel Antrenman
Envanterine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları**

Alt Boyutlar	Lise Türü	N	X	Ss	df	f	p	Fark*LSD
Zihinsel Temel Beceriler	Anadolu Lisesi	264	17,0341	2,18767	4 543 547	1,705	,147	
	İ. Hatip Lisesi	55	16,7636	2,62441				
	Meslek Lisesi	118	17,1949	2,53609				
	Spor Lisesi	47	16,2553	2,87771				
	Diğer Liseler	64	16,6406	2,43237				
	Toplam	548	16,9288	2,40969				
Zihinsel Performans Becerileri	Anadolu Lisesi	264	22,8371	3,29765	4 543 547	2,604	,035*	1-4 2-3 3-4 4-5
	İ. Hatip Lisesi	55	22,0909	4,17343				
	Meslek Lisesi	118	23,3051	3,33464				
	Spor Lisesi	47	21,6809	4,04919				
	Diğer Liseler	64	23,1563	3,24756				
	Toplam	548	22,8011	3,48549				
Kişilerarası Beceriler	Anadolu Lisesi	264	17,5379	2,04104	4 543 547	1,630	,165	
	İ. Hatip Lisesi	55	16,9273	2,09810				
	Meslek Lisesi	118	17,5763	2,14996				
	Spor Lisesi	47	17,0851	2,54379				
	Diğer Liseler	64	17,1406	2,25984				
	Toplam	548	17,3996	2,14786				
Kendinle Konuşma	Anadolu Lisesi	264	12,4886	2,17484	4 543 547	2,621	,034*	1-4
	İ. Hatip Lisesi	55	12,0364	2,33304				
	Meslek Lisesi	118	12,1017	2,35844				
	Spor Lisesi	47	11,4681	2,57793				
	Diğer Liseler	64	11,9375	2,21736				
	Toplam	548	12,2080	2,28591				
Zihinsel Canlandırma	Anadolu Lisesi	264	12,6667	1,76647	4 543 547	0,777	,540	
	İ. Hatip Lisesi	55	12,3455	2,07470				
	Meslek Lisesi	118	12,4661	2,02836				
	Spor Lisesi	47	12,3617	1,71218				
	Diğer Liseler	64	12,3438	1,87903				
	Toplam	548	12,5274	1,86500				

ZA Toplam	Anadolu Lisesi	264	82,5644	8,85260	4 543 547	2,204	,067	
	İ. Hatip Lisesi	55	80,1636	10,98107				
	Meslek Lisesi	118	82,6441	9,98591				
	Spor Lisesi	47	78,8511	10,63828				
	Diğer Liseler	64	81,2188	9,84720				
	Toplam	548	81,8650	9,64811				

1= Anadolu Lisesi / 2= İmam Hatip Lisesi / 3=Meslek Lisesi / 4=Spor Lisesi / 5=Diğer Liseler

Tablo 4.6.'da katılımcıların zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri mezun olunan lise türü değişkenine göre incelendiğinde, zihinsel temel beceriler ($F_{(4-547)}=1,705$; $p>.05$), kişilerarası beceriler ($F_{(4-547)}=1,630$; $p>.05$), zihinsel canlandırma ($F_{(4-547)}=0,777$; $p>.05$) ve zihinsel antrenman toplam ($F_{(4-547)}=2,204$; $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte zihinsel performans becerileri ($F_{(4-547)}=2,604$; $p<.05$) ve kendinle konuşma ($F_{(4-547)}=2,621$; $p<.05$) alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan LSD analiz sonuçlarına göre, zihinsel performans becerileri alt boyutunda; Anadolu lisesi öğrencilerinin Spor lisesi öğrencilerine oranla, Meslek lisesi öğrencilerinin İmam Hatip lisesi öğrencilerine oranla, Meslek lisesi öğrencilerinin Spor lisesi öğrencilerine oranla ve diğer lise öğrencilerinin Spor lisesi öğrencilerine oranla zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendinle konuşma alt boyutunda; Anadolu lisesi öğrencilerinin Spor lisesi öğrencilerine oranla zihinsel antrenman düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

➤ **Demografik Değişkenler Açısından Bilinçli Farkındalık Ölçeğine Verilen Yanıtlara İlişkin Bulgular**

Tablo 4.7. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	df	p	Cohen d
Farkındalık	Erkek	299	25,3880	3,32622	,049	546	,961	
	Kadın	249	25,3735	3,64574				
Yargılamama	Erkek	299	13,7559	4,89321	,305	546	,760	
	Kadın	249	13,6265	4,98638				
Yeniden Odaklanma	Erkek	299	24,4013	4,18444	-,698	546	,485	
	Kadın	249	24,6386	3,66955				
BF-Toplam	Erkek	299	71,0334	9,42467	-,444	546	,657	
	Kadın	249	71,3855	9,00694				

Tablo 4.7.'de katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, farkındalık ($t_{(546)}=,049$, $p>.05$), yargılamama ($t_{(546)}=,305$, $p>.05$), yeniden odaklanma ($t_{(546)}=-,698$, $p>.05$) ve toplam puanda ($t_{(546)}=-,444$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Spor Branşı Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Branş	N	$\bar{X}$	Ss	t	df	p	Cohen d
Farkındalık	Bireysel	244	25,2828	4,00488	-,595	546	,552	
	Takım	304	25,4605	2,98042				
Yargılamama	Bireysel	244	13,3893	4,89814	1,310	546	,191	
	Takım	304	13,9441	4,95260				
Yeniden Odaklanma	Bireysel	244	24,8320	3,99697	1,714	546	,087	
	Takım	304	24,2500	3,91199				
BF-Toplam	Bireysel	244	71,7254	9,68275	1,209	546	,227	
	Takım	304	70,7664	8,84379				

Tablo 4.8.'de katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri spor branşı değişkenine göre incelendiğinde, farkındalık ($t_{(546)}=-,595$, $p>.05$), yargılamama ($t_{(546)}=1,310$, $p>.05$), yeniden odaklanma ($t_{(546)}=1,714$, $p>.05$) ve toplam puanda ($t_{(546)}=1,209$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Sporculuk Düzeyi Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sporculuk Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	t	df	p	Cohen d
Farkındalık	Amatör	417	25,0695	3,60455	-3,797	546	,000*	,40
	Profesyonel	131	26,3740	2,79927				
Yargılamama	Amatör	417	13,7386	4,82843	,351	546	,725	
	Profesyonel	131	13,5649	5,26395				
Yeniden Odaklanma	Amatör	417	24,1942	3,90736	-3,355	546	,001*	,33
	Profesyonel	131	25,5115	3,96206				
BF-Toplam	Amatör	417	70,5252	9,15964	-3,046	546	,002*	,30
	Profesyonel	131	73,3206	9,16705				

Tablo 4.9.'da katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri sporculuk düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, yargılamama ($t_{(546)}=,351$, $p>.05$) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte farkındalık ($t_{(546)}=-3,797$, $p<.05$), yeniden odaklanma ($t_{(546)}=-3,355$, $p<.05$) ve toplam puanda ($t_{(546)}=-3,046$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, profesyonel sporcuların puan ortalamalarının amatör sporculara göre daha yüksek görülmüştür. Ayrıca ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, yeniden odaklanma ve toplam puanda küçük etkiye, farkındalık alt boyunda ise genel olarak orta etkiye yakın olduğu söylenebilir.

Tablo 4.10. Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Lise Türü	N	X	Ss	df	f	p	Fark*LSD
Farkındalık	1-3 yıl	102	24,1471	5,05886				1-2
	4-6 yıl	194	25,2680	2,91864	4			1-3
	7-9 yıl	112	25,8929	2,64867	543	7,023	,000*	1-4
	10 yıl ve üzeri	140	26,0286	3,10475	547			2-4
	Toplam	548	25,3814	3,47182				
Yargılamama	1-3 yıl	102	14,13725	4,780404				
	4-6 yıl	194	13,76289	4,915394	4			
	7-9 yıl	112	13,09821	5,137672	543	,841	,472	
	10 yıl ve üzeri	140	13,76429	4,902812	547			
	Toplam	548	13,69708	4,931656				
Yeniden Odaklanma	1-3 yıl	102	23,3725	4,09037				1-2
	4-6 yıl	194	24,6598	3,69536	4			1-3
	7-9 yıl	112	24,8661	4,06589	543	3,585	,014*	1-4
	10 yıl ve üzeri	140	24,8429	4,01306	547			
	Toplam	548	24,5091	3,95703				
BF-Toplam	1-3 yıl	102	68,3824	10,97255				1-2
	4-6 yıl	194	71,1649	8,55907	4			1-3
	7-9 yıl	112	72,6607	8,94080	543	4,646	,003*	1-4
	10 yıl ve üzeri	140	72,1071	8,59538	547			
	Toplam	548	71,1934	9,23049				

1= 1-3 yıl / 2= 4-6 yıl / 3=7-9 yıl / 4=10 yıl ve üzeri

Tablo 4.10’da katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri spor yılı değişkenine göre incelendiğinde, yargılamama ($F_{(4-547)}=,841$; $p>.05$), alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte farkındalık ($F_{(4-547)}=7,023$; $p<.05$), yeniden odaklanma alt boyutlarında ($F_{(4-547)}=3,585$; $p<.05$) ve BF toplamda ($F_{(4-547)}=4,646$; $p<.05$), istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan LSD analiz sonuçlarına göre, farkındalık alt boyutunda; 10 ve üzeri spor yılı, 7-9 spor yılı ve 4-6 spor yılının 1-3 spor yılına ve 10 ve üzeri spor yılının 4-6 spor yılına oranla bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yeniden odaklanma alt boyutunda; 10 ve üzeri spor yılı, 7-9 spor yılı ve 4-6 spor yılının 1-3 spor yılına oranla bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. BF toplamda ise; 10 ve üzeri spor yılı, 7-9 spor yılı ve 4-6 spor yılının 1-3 spor yılına oranla bilinçli farkındalık

düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.11. Mezun Olunan Lise Türü Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Lise Türü	N	X	Ss	df	f	p	Fark*LSD
Farkındalık	Anadolu Lisesi	264	25,7121	3,05844	4 543 547	4,190	,002*	1-2 2-3 2-4 2-5
	İ. Hatip Lisesi	55	23,7455	5,50158				
	Meslek Lisesi	118	25,2458	3,27888				
	Spor Lisesi	47	25,1064	3,05909				
	Diğer Liseler	64	25,8750	3,11932				
	Toplam	548	25,3814	3,47182				
Yargılamama	Anadolu Lisesi	264	14,02273	4,986622	4 543 547	0,913	,456	
	İ. Hatip Lisesi	55	13,94545	4,975563				
	Meslek Lisesi	118	13,21186	4,796458				
	Spor Lisesi	47	13,72340	4,748923				
	Diğer Liseler	64	13,01563	5,053656				
	Toplam	548	13,69708	4,931656				
Yeniden Odaklanma	Anadolu Lisesi	264	24,7652	3,45500	4 543 547	2,012	,091	
	İ. Hatip Lisesi	55	23,5091	4,83763				
	Meslek Lisesi	118	24,6186	4,58149				
	Spor Lisesi	47	23,5319	4,46655				
	Diğer Liseler	64	24,8281	3,24431				
	Toplam	548	24,5091	3,95703				
BF-Toplam	Anadolu Lisesi	264	71,4545	8,47126	4 543 547	2,130	,076	
	İ. Hatip Lisesi	55	68,3091	10,86597				
	Meslek Lisesi	118	71,6525	10,02678				
	Spor Lisesi	47	69,9149	9,03094				
	Diğer Liseler	64	72,6875	9,01652				
	Toplam	548	71,1934	9,23049				

1= Anadolu Lisesi / 2= İmam Hatip Lisesi / 3=Meslek Lisesi / 4=Spor Lisesi / 5=Diğer Liseler

Tablo 4.11. ‘de katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri mezun olunan lise türü değişkenine göre incelendiğinde, yargılamama ($F_{(4-547)}=0,913$; $p>.05$), yeniden odaklanma ($F_{(4-547)}=2,012$; $p>.05$) ve bilinçli farkındalık ($F_{(4-547)}=2,130$; $p>.05$) toplam alt boyutlarında alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte farkındalık alt boyutunda ($F_{(4-547)}=4,190$; $p<.05$) ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek

için yapılan LSD analiz sonuçlarına göre, Anadolu lisesi öğrencilerinin İmam Hatip lisesi öğrencilerine oranla, Meslek lisesi öğrencilerinin İmam Hatip lisesi öğrencilerine oranla, Spor lisesi öğrencilerinin İmam Hatip lisesi öğrencilerine oranla ve diğer lise öğrencilerinin İmam Hatip lisesi öğrencilerine oranla bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Regresyon Analizine Yönelik Bulgular

Verilerin analizi aşamasında öncelikle araştırmanın yordayan değişkenleri olan “Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknikleri” ve yordanan değişken olan “Bilinçli Farkındalık” arasındaki ilişkileri test edebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Zihinsel Antrenman ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar		Bilinçli Farkındalık Toplam
Zihinsel Temel Beceriler	r	,428**
	p	,000
	n	548
Zihinsel Performans Becerileri	r	,415**
	p	,000
	n	548
Kişilerarası Beceriler	r	,458**
	p	,000
	n	548
Kendinle Konuşma	r	,445**
	p	,000
	n	548
Zihinsel Canlandırma	r	,456**
	p	,000
	n	548

Tablo 4.12.’de katılımcıların zihinsel antrenman ile bilinçli farkındalık arasındaki korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, zihinsel temel beceriler ile bilinçli farkındalık arasında ($r=,428$; $p<0,05$) pozitif yönde orta düzeyde, zihinsel performans becerileri arasında ($r=,415$; $p<0,05$) pozitif yönde orta düzeyde, kişilerarası beceriler

arasında ($r=,458$; $p<0,05$) pozitif yönde orta düzeyde, kendinle konuşma arasında ($r=,445$; $p<0,05$) pozitif yönde orta düzeyde ve zihinsel canlandırma arasında ($r=,456$; $p<0,05$) pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu ve elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler belirlendikten sonra çoklu regresyon analizine geçilmiş sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 4.13. Bilinçli Farkındalığın Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknikleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	p	Tolerance	VIF
(Sabit)	27,416	2,894		9,474	,000		
Zihinsel Temel Beceriler	,202	,199	,053	1,016	,310	,468	2,138
Zihinsel Performans	,337	,127	,127	2,645	,008*	,544	1,837
Becerileri	,716	,215	,167	3,330	,001*	,503	1,989
Kişilerarası Beceriler	,881	,176	,218	5,003	,000*	,662	1,511
Kendinle Konuşma	,757	,240	,153	3,154	,002*	,535	1,868
Zihinsel Canlandırma							
R=, 564; R ² =,318; F ₍₅₋₅₄₇₎ =50,637; Durbin Watson=1,645; p<,000							

Tablo 4.13.’de kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin zihinsel temel beceriler alt boyutu tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla birlikte zihinsel performans beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın yaklaşık %32’sini açıkladığı tespit edilmiştir ($R=,564$, $R^2=,318$, $p<0,05$). Elde edilen bu sonuç doğrultusunda bu beceri ve tekniklerin bilinçli farkındalığın belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte çoklu regresyon analizi sonucunda beta katsayıları incelendiğinde, zihinsel performans beceriler alt boyutunun standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) ,127, kişilerarası beceriler alt boyutunun standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) ,167, kendinle konuşma alt boyutunun standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) ,218 ve son olarak zihinsel canlandırma alt boyutunun standardize edilmiş regresyon katsayısı ise (β) ,153 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen

bu sonuç ise, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası becerileri (algısal bilişsel, dikkat, odaklanma, kimlik kazanımı, kişilerarası yetkinlik) ile teknik düzeyleri (kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma) arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Güneydoğu Anadolu Bölgesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Spor Bilimleri Fakültelerinde eğitim gören 18 yaş üstü ve en az 1 yıl spor yapmış olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışma; spor branşı, cinsiyet, spor yapma yılı, sporculuk düzeyi ve mezun olunan lise türü değişkenleri çerçevesinde incelenmiş ve aşağıda tartışılmıştır.

Son yıllarda oldukça ilgi çeken zihinsel antrenman ve bilinçli farkındalık; sporcuların performanslarını en ileri seviyeye mental yolla taşıyabilecek kavramlar arasında yerlerini almışlardır. Bilinçli farkındalık (Mindfulness) kavramı, günlük yaşamda meydana gelen bizleri etkileyebilecek duygusal olaylar üzerinde hakimiyet kurabilme olayları lehimize çevirebilme konusunda farkındalık oluşturabilmektedir. Zihinsel antrenman ise bir bakıma müsabakaya psikolojik ön hazırlıkta denebilir. Bu müsabakada doğabilecek olumlu olumsuz her türlü aksiyona karşı yapılan zihinsel bir çalışma, örneğin bunların içerisinde olumsuz olabilecek durumlarda sporcunun olay anında kendisi ile konuşarak olumsuz durumun havasında çıkıp kendi belirlediği hedefe yönelmesine yardımcı olabilmektedir. Bu bağlamda ilgili literatür incelendiğinde sporcuların zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arttıkça başarı düzeylerinin de artacağı düşünülmektedir.

Zihinsel Antrenman Envanterine Verilen Yanıtlara İlişkin Bulgular

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular

Cinsiyet değişkeni ile zihinsel antrenmanın alt boyutlarından olan zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşma ile aralarında anlamlı bir fark bulunurken, zihinsel temel beceriler, zihinsel canlandırma ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. İlgili literatür incelendiğinde çalışmamıza neticeleri itibariyle benzerlik teşkil eden çalışmalar mevcuttur. Cankurtaran (2020) yaptığı çalışmada okçuların cinsiyet değişkenleri ile zihinsel antrenman alt boyutları arasında kendinle konuşma alt boyutunda anlamlı bir farka rastlarken diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Öner ve Cankurtaran (2019) elit okçular üzerinde yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeninin zihinsel antrenman alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Ek olarak Akman (2019) çalışmasında cinsiyet

değişkeninin zihinsel alt boyutlarda erkek sporcuların lehine anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Bu çalışmalara ek olarak Çelik ve Güngör'ün (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile zihinsel antrenman düzeyleri arasında yalnızca zihinsel performans becerileri alt boyutunda anlamlı bir fark bulmuşlardır. Bu çalışmalar neticesi itibariyle çalışmamıza kısmen benzerlik göstermektedir. Erdoğan ve Gülşen (2020) yapmış oldukları çalışmalarında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel antrenman düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Gülşen ve ark. (2018) yapmış olduğu çalışmada zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan kendinle konuşma alt boyutu ile cinsiyet değişkeni ile aralarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Hocaoglu (2019) yaptığı çalışmada sporcuların zihinsel beceri imgeleme düzeylerinin cinsiyet değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır. Ek olarak Doğan (2019) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeninin imgeleme biçimleriyle arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır. Ek olarak Altunkalem (2020) elit düzeyde atletler üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeninin zihinsel antrenman düzeyleri alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ek olarak Şahin (2017) güreşçiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada zihinsel antrenmanın alt boyutlarından biri olan kendinle konuşma alt boyutu ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Yarayan ve Ayan (2018) yapmış oldukları çalışmada sporcuların zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan imgeleme alt boyutu ile cinsiyet değişkeni ile aralarında anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Karaca ve Gündüz'ün (2021) yapmış oldukları çalışmada oryantiring sporcularının cinsiyet değişkenine göre zihinsel antrenman alt boyutlarına bakıldığında aralarında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bu çalışmalar neticeleri itibariyle yapmış olduğumuz çalışmaya zıtlık göstermektedir.

Spor branşı değişkenine ilişkin bulgular

Spor branşı değişkeni ile zihinsel antrenmanın alt boyutlarından olan kişilerarası beceriler ile aralarında anlamlı düzeyde fark bulunurken, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma ile aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. İlgili literatür kapsamında çalışmamıza neticesi itibariyle benzerlik teşkil eden çalışmalar mevcuttur. Salar ve ark. (2012) yaptıkları bir çalışmada zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel temel becerilerin ölçtüğü

özelliklerden biri olan özgüvenin spor branşı değişkenine göre takım sporuyla uğraşan sporcuların bireysel spor branşıyla uğraşan sporcularla sonuçlarının benzer çıktığı ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık çıkmadığını saptamışlardır. Gülşen ve ark. (2018) yapmış olduğu çalışmada zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan kendinle konuşma alt boyutu ile spor branşı değişkeni ile aralarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Can ve Kaçay (2016) yapmış oldukları çalışmada zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel temel becerilerin ölçtüğü özelliklerden biri olan özgüvenin spor branşı değişkeni ile arasında anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir. Erdoğan ve Gülşen (2020) branş değişkenine göre zihinsel antrenman alt boyutlarını incelemişlerdir yaptıkları incelemeler neticesinde zihinsel antrenman alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edememişlerdir. Özbek ve ark. (2017) yapmış olduğu çalışmada zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel temel becerilerin ölçtüğü özelliklerden biri olan özgüvenin spor branşı değişkenine göre takım sporcuların lehine anlamlı bir fark bulmuşlardır. Yarayan ve Ayan (2018) yapmış oldukları çalışmada sporcuların zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan imgeleme alt boyutu ile spor branşı değişkeni ile aralarında takım sporcularının lehine anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar neticesi itibariyle çalışmamıza zıtlık göstermektedir.

Sporculuk düzeyi değişkenine ilişkin bulgular

Sporculuk düzeyi değişkeni ile zihinsel antrenmanın alt boyutlarından kendinle konuşma arasında anlamlı bir fark bulunamamışken, zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutları ile aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur. İlgili literatür kapsamında çalışmamıza benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur. Erdoğan ve Gülşen (2020) yapmış oldukları çalışmada sporcuların milli olup olmama durumları ile ilgili zihinsel antrenman alt boyutları ile sporculuk düzeyi değişkeni ile aralarında zihinsel canlandırma ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında milli sporcular lehine anlamlı bir fark bulunmuşken zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşma alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Güvendi ve Pehlivan (2020) yapmış oldukları çalışmada dövüş sporcularının milli olup olmama durumları ile ilgili zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan kendinle konuşma alt boyutu ile sporculuk düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Şahin (2017) güreş

sporcularının üzerinde yapmış olduğu çalışmada güreş ile uğraşan sporcuların milli olup olmama durumları ile ilgili zihinsel antrenmanın alt boyutlarından biri olan kendinle konuşma alt boyutu ile sporculuk düzeyi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Bu çalışmalar netice itibariyle yapmış olduğumuz çalışmaya kısmen benzerlik göstermektedir. Keskin ve ark. (2020) masa tenisi oynayan sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmada milli olup olmama durumları ile ilgili zihinsel antrenmanın alt boyutlarından biri olan kendinle konuşma alt boyutu ile aralarında anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Bu çalışma ise neticesi itibariyle araştırmamızın sonucuna zıtlık göstermektedir.

Spor yapma yılı değişkenine ilişkin bulgular

Spor yapma yılı değişkeni ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasında yapılan anova testi sonucunda ise, spor yapma yılı ile zihinsel antrenman envanteri alt boyutları ve zihinsel antrenman toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir. İlgili literatür kapsamında çalışmamıza neticeleri ile benzerlik teşkil eden çalışmalar mevcuttur. Karaca ve Gündüz'ün (2021) çalışmasında oryantiring sporcularının spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel antrenman alt boyutları incelendiğinde aralarında anlamlı bir fark görülmüştür. Ek olarak Öner ve Cankurtaran (2019) yapmış oldukları çalışmada spor geçmişinin (yıl bazında) zihinsel antrenmanın alt boyutları arasında zihinsel temel beceriler, zihinsel performans becerileri ve kişiler arası beceriler alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunurken, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Benzer şekilde Çelik ve Güngör (2020) spor yaşı ile zihinsel antrenman alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Ek olarak Erdoğan ve Gülşen (2020) spor yaşı ile zihinsel antrenman düzeyleri ile arasında anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Ek olarak Cankurtaran (2020) okçuların spor deneyimi ile zihinsel antrenman düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir. Yarayan ve Ayan (2018) yapmış oldukları çalışmada sporcuların zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan imgeleme alt boyutu ile spor yapma yılı değişkeni ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Bununla birlikte Kara ve Hoşver (2019) yaptıkları çalışmada Play-off yarışmalarına katılım sağlayan kadın voleybolcuların voleybol oynama süreleri arttığında zihinsel temel beceriler alt boyutunda anlamlı bir fark tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar sonucu itibariyle çalışmamıza benzerlik göstermektedir.

Mezun olunan lise türü değişkenine ilişkin bulgular

Mezun olunan lise türü değişkenine göre zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri incelendiğinde, zihinsel antrenman alt boyutlarından zihinsel performans becerileri ve kendinle konuşma alt boyutlarında anlamlı fark bulunurken, zihinsel temel beceriler, kişilerarası beceriler ve zihinsel canlandırma alt boyutlarında ve zihinsel antrenman toplam puanında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. İlgili literatür kapsamında tarama yapılmış olup mezun olunan lise türü değişkeni ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi arasında ki farka yönelik araştırma sonucuna rastlanmamıştır.

Sporda Bilinçli Farkındalık Düzeyine İlişkin Bulgular

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular

Cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık alt boyutlarından olan farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları ile bunlara ek olarak toplam puan da olmak üzere aralarında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Literatür ışığında yapılan araştırmalar sonucunda araştırmamıza benzer sonuç teşkil eden çalışmalar vardır. Rahaman (2015) tekvandocular üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark oluşmadığını saptamıştır. Moore (2009) yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeninin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlemlememiştir. Durusoy (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlemlememiştir. Ek olarak Yazıcı (2020) yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkeni ile aralarında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Bu çalışmanın sonucuna benzer olarak Kılınçoğlu (2020) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını gözlemlemiştir. Bunlara ek olarak Yelkenci (2019) yapmış olduğu çalışmada aikido sporu ile uğraşan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında bir fark olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmalar sonuçları itibariyle çalışmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Bu araştırmaların sonuçlarından farklı olarak Tingaz (2020) yapmış olduğu çalışmada spor bilimleri fakültesinde ki sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında bilinçli farkındalık geneli ve

farkındalık alt boyutunda elde edilen sonuçların kadınların lehine anlamlı bir farklılık oluştururken, yeniden odaklanma ve yargılamama alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır bu çalışma neticesi itibariyle çalışmamıza kısmen benzemektedir. Akkaya (2019) sınıf öğretmenleri üzerinde yaptığı bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından erkek öğretmenlerin lehine anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Aydın (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından kadın öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu çalışmaya ek olarak Akyıldız (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından kadın öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık gözlemlemiştir. Bunlara ek olarak Çelik (2019) yapmış olduğu çalışmada dağcılık sporuyla uğraşan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında erkek sporcuların lehine anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu çalışmalar neticeleri itibariyle çalışmamızın sonucuna zıtlık göstermektedir.

Spor branşı değişkenine ilişkin bulgular

Spor branşı değişkenine göre bilinçli farkındalık alt boyutlarından olan farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma ile bunlara ek olarak toplam puan da olmak üzere aralarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Konan ve Yılmaz (2020) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile bölüm/branş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Tozoğlu ve ark. (2019) eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile spor branşı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Tingaz (2020) spor bilimleri fakültesinde ki sporcuların bilinçli farkındalık toplam, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma boyutlarından alınan toplam puanlar spor branşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemekte iken, yeniden odaklanma alt boyutu bireysel sporcuların lehine anlamlı şekilde bir farklılık gösterdiğini saptamıştır. Bu çalışma sonuç itibariyle çalışmamızdan elde edilen neticeye kısmen benzemektedir.

Sporculuk düzeyi değişkenine ilişkin bulgular

Sporculuk düzeyi değişkeni ile bilinçli farkındalık alt boyutlarından yargılamama ile aralarında anlamlı bir fark bulunamamışken, farkındalık, yeniden odaklanma ve

bunlara ek olarak toplam puan da olmak üzere aralarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde profesyonel sporcuların puan ortalamaları amatör sporculara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunlara ek olarak, ortalamalar arası farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde yeniden odaklanma ve toplam puanda küçük etkiye farkındalık alt boyutunda ise genel olarak orta etkiye yakın olduğu söylenebilir. İlgili literatür kapsamında tarama yapılmış olup sporculuk düzeyi ile bilinçli farkındalık arasında ki farka yönelik araştırma sonucuna rastlanmamıştır.

Spor yapma yılı değişkenine ilişkin bulgular

Spor yapma yılı değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında yapılan anova testi sonuçları incelendiğinde spor yapma yılı ile yargılamama alt boyutu arasında anlamlı bir farka rastlanmazken, yeniden odaklanma, farkındalık alt boyutu ve bilinçli farkındalık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. İlgili literatür kapsamında tarama yapılmış olup spor yapma yılı ile bilinçli farkındalık arasında ki farka yönelik araştırma sonucuna rastlanmamıştır.

Mezun olunan lise türü değişkenine ilişkin bulgular

Mezun olunan lise türü değişkenine göre sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, bilinçli farkındalık alt boyutlarından farkındalık alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanırken, yargılamama, yeniden odaklanma ve bilinçli farkındalık toplam puanında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. İlgili literatür kapsamında tarama yapılmış olup mezun olunan lise türü değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında ki farka yönelik araştırma sonucuna rastlanmamıştır.

Zihinsel antrenman ve bilinçli farkındalık ilişkisine yönelik bulgular

Zihinsel antrenmanın alt boyutlarından olan zihinsel temel beceriler ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde, zihinsel performans becerileri arasında pozitif yönde orta düzeyde, kendinle konuşma arasında pozitif yönde orta düzeyde ve zihinsel canlandırma arasında pozitif yönde orta düzeyde bir etkisi olduğu ve elde edilen bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu analiz sonucu değişkenler arasındaki ilişki belirlenmiş olup, çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Kurulan çoklu doğrusal regresyon modelinde çıkan sonucun anlamlı olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde, katılımcıların bilinçli farkındalık

düzeyleri ile zihinsel temel beceriler alt boyutu tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Bununla beraber zihinsel performans beceriler, kişilerarası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı ve varyansın yaklaşık %32' sini açıkladığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu veriler ışığında ilgili beceri ve tekniklerin bilinçli farkındalığın belirleyicisi olduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonuç ise, zihinsel performans becerileri ve kişilerarası beceriler (algısal ve bilişsel, dikkat, odaklanma, kimlik kazanımı, kişilerarası yetkinlik) ile teknik düzeyleri (kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma) arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Literatür ışığında yapılan araştırmalar sonucunda çalışmamıza benzerlik teşkil eden araştırmaların mevcut olduğu saptanmıştır. Bervoets (2013) tarafından yapılan çalışma sonucunda zihinsel antrenman alt boyutu olan kendinle konuşmanın bilinçli farkındalığı pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Baer (2003) yapmış olduğu çalışmada zihinsel antrenmanın alt boyutlarından biri olan kendinle konuşmanın bilinçli farkındalığı olumlu yönde etkilediği ve farkındalık arttıkça ruminasyonun (düşüncelerin, tekrarlayıcı bir şekilde zihinde dönüp durması) azaldığı yönde sonuca varmıştır. Raes ve Williams (2010) yapmış oldukları çalışmada zihinsel antrenmanın alt boyutu olan kendinle konuşmanın bilinçli farkındalığı etkilediği sonucuna varmıştır. Ek olarak Brown ve Ryan (2003) yapmış oldukları çalışmada zihinsel antrenman alt boyutlarından biri olan kendinle konuşmanın bilinçli farkındalığı etkilediği ve bilinçli farkındalık arttıkça ruminasyonun azaldığı sonucuna varmışlardır. Bu çalışmalar neticeleri itibariyle çalışmamıza benzerlik teşkil etmektedir.

Sonuç olarak, yaptığımız çalışmanın sporcular üzerinde ki etkileri saptanmıştır. Bilinçli farkındalığın belirli değişkenler açısından fark ve ilişkileri göz önünde bulundurulmuştur. Elde ettiğimiz sonuçlara göre bilinçli farkındalık bazı değişkenler açısından fark oluşturduğu bazı değişkenlerde ise anlamlı bir fark elde edilemediği görülmüştür. Bilinçli farkındalığın spor ve sporcu için önemi, göz ardı edilmemelidir. Bilinçli farkındalık alt boyutları olan farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma sporcular için önem arz etmektedir. Bu alt boyutların sporcunun performansı üzerine etkilerinin olabildiği araştırma kapsamında incelenmiştir. Sporcuların farkındalık düzeyleri yükseldikçe olaylara bakış açısı olaylara tekrardan konsantre olma gibi durumları da yükselebilmektedir.

Zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi ise alt boyutsal anlamda çok geniş kavramları içerisinde bulundurmaktadır. Zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeylerinin ilgili değişkenler ile aralarında anlamlı fark ve ilişkilerin olup olmadığı araştırma kapsamında incelenmiştir. Yabancı kaynaklardan elde edilen bilgilerde zihinsel antrenman kavramından, antrenör, sporcu, spor yöneticileri ve spor ile ilgili tüm mercilerin ilgili kavramdan oldukça faydalandığı ve bu konunun üzerine gidildiği gözlemlenmektedir. Psikolojik açıdan çok önemli yere sahip olan zihinsel antrenman beceri ve teknikleri neredeyse gerçek bir antrenman kadar fayda sağlayabilmektedir. Fiziksel antrenman sırasında sporcunun vücudunda oluşan reaksiyonlar zihinsel antrenman esnasında da oluşabilmektedir. Kişinin olay anındaki soğukkanlılığı, olaya bakış açısı, karar verme mekanizması, odaklanma gibi benzeri birçok özelliği kapsayan ve bu özelliklerin gelişmesine yardımcı olan zihinsel antrenman ülkemize son yıllarda girmiş olup önemi gün geçtikçe ilerlemektedir. Günümüzde geline rekabet ortamlarında başarıyı yakalamak için kimi zaman tam anlamıyla mükemmel şekilde icra edilen antrenmanların tek başına yetersiz kaldığı görülmektedir, bu durumda devreye giren zihinsel antrenmanın sporcuların rakiplerinden bir adım öne geçmesini sağlayabilmektedir. Bu sebeple zihinsel antrenmanın faydaları ve performansla doğrudan etki ediyor olması ön plana çıkarılarak hem sporcuların hem de antrenörlerin bu kavram hakkında daha bilinçli ve bu kavrama daha fazla hakim duruma getirilmesi gerekmektedir.

Zihinsel antrenman beceri ve teknik alt boyutlarının yapılan regresyon analizi sonucunda bilinçli farkındalığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyi arttıkça belirli bir oranda bilinçli farkındalık düzeyinin de bu durumdan etkilenip artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Öneriler

- Bu kapsamda performans bileşenini etkileyen farklı psikolojik özelliklerin eklenmesi bundan sonraki araştırmalar için önerilmektedir.
- Teorik olarak ortaya konulan bu model uygulamalı olarak planlanması önerilmektedir.
- Milli sporcular özelinde bu araştırma yapılması önerilmektedir.

➤ Sporcuların optimal performans elde edebilmesi için bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve tekniklerini günümüzde uygulanan antrenman programlarına dahil edilmesi araştırma kapsamında önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Ağılönü, Ö. (2014). *Farklı Spor Branşlarıyla Uğraşan Sporcuların Hayal Etme ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, SBE.
- Akandere, M., S. Aktaş ve Y. Er (2018). *Zihinsel Antrenman ve Spor*. Türkiye Barolar Birliği, 60-74.
- Akkaya, O. (2019). *Sınıf Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, SBE.
- Akman, D. (2019). *Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık ile İlişkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, SBE.
- Aktepe, K. (2006). *Sporda Zihinsel Antrenmanın Önemi ve Ferdi Milli Sporcuların Zihinsel Antrenman Bilgi ve Uygulama Düzeylerinin Tespiti*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, SBE.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi, SBE.
- Alderman, R. B. (1980). Sport Psychology: Past, Present, And Future Dilemmas. *Psychological And Sociological Factors İn Sport*, 3-19.
- Alison, J., (2017). 5 Mental Training Techniques For Increased Performance. Health-Bath. <https://Health-Bath.Co.Uk/Blog/Mental-Training-For-Increased-Performance/> (Erişim Tarihi: 05.01.2021).
- Altıntaş, A. ve C. Akalan (2008). *Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans*.
- Altunkalem, S. (2020). *Elit Düzeydeki Atletlerde Uygulanan Zihinsel Antrenmanların Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, LEE.

- Anshel, M. H. (1990). Perceptions Of Black İntercollegiate Football Players: Implications For The Sport Psychology Consultant. *The Sport Psychologist*, 4(3), 235-248.
- Anshel, M. H. (1992). The Case Against The Certification Of Sport Psychologists: In Search Of The Phantom Expert. *The Sport Psychologist*, 6(3), 265-286.
- Aracı, H. (1999). *Öğretmen ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Arı, Ç., C. Ulun, vd. (2020). Mindfulness, Healthy Life Skills and Life Satisfaction in Varsity Athletes and University Students. *Progress in Nutrition*, 22.
- Aslan, Ö. (2015). Golfe Yeni Başlayanlarda (13-15 Yaş), Zihinsel Antrenman Uygulamalarının Pata Vuruş Becerisini Öğrenme Sürecine Etkisi.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training As A Clinical İntervention: A Conceptual And Empirical Review. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 125-143.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve İmgeleme Düzeyinin Optimal Performans Duygu Durumunu Belirlemedeki Rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi, SBE.
- Bayköse, N., F. Şahin, vd. (2019). Is Self Talk Of Athletes One Of The Determinants Of Their Continuous Sportive Confidence Level?. *Journal Of Education And Training Studies*, 7(2), 192-197.
- Behnke, M., M., Tomczak, vd. (2017). The Sport Mental Training Questionnaire: Development And Validation. *Current Psychology*, 37 1-13.
- Bervoets, J. (2013). Exploring The Relationships Between Flow, Mindfulness, & Self-Talk: A Correlational Study.
- Bodian, S. (2006). *Meditation For Dummies*.
- Bompa, T. O. (1998). *Theory And Methodology Of Training*, İ. Keskin, Ab Tunur (çev.). Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Bompa, T. O. ve G. G. Haff (2009). Periodization: Theory And Methodology Of Training. [5-Th Edition]. *Champaign, Il, Usa: Human Kinetics*.

- Brown, K. W. ve R. M. Ryan (2003). The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role İn Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., R. M. Ryan ve J. D. Creswell (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bühlmayer, L., D. Birrer, vd. (2017). Effects Of Mindfulness Practice On Performance-Relevant Parameters And Performance Outcomes İn Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321.
- Campos, P. (2002). Special Series Integrating Buddhist Philosophy With Cognitive And Behavioral Practice. *Cognitive And Behavioral Practice*, 9, 38-40.
- Can, Y. ve Z. Kaçay (2016). Sporcu Kimlik Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal Of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Cankurtaran, Z. (2020). Okçuların Rekabet Ortamında Kullandıkları Zihinsel Antrenman Becerilerinin Sıralama Atış Skorlarına Etkisi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 13-29.
- Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences. Hillsdale: Nj: Lawrence Erlbaum; Commitment Nyanaponika Therapy. New York: Springer.
- Cox, R. H. (1994). Sport Psychology: Concepts And Applications. Madison. *Wi: Brown And Benchmark*.
- Creswell, J. W., ve J. D. Creswell (2017). Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches. Sage Publications.
- Çelik, O. B. ve N. B. Güngör (2020). The Effects Of The Mental Training Skills On The Prediction Of The Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 9, 888-929.
- Çiftçi, M. C., E. Tolukan ve B. Yılmaz (2020). Sporcuların Zihinsel Antrenman Becerileri ile Sürekli Sportif Öz Güven Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 151-162.

- Çiğdem, Ö. ve Z. Cankurtaran (2019). Elit Okçuların Zihinsel Beceri ve Tekniklerinin Atış Performanslarını Belirleyici Rolü. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-9.
- Dane, E. (2011). Paying Attention To Mindfulness And Its Effects On Task Performance In The Workplace. *Journal Of Management*, 37(4), 997-1018.
- Dartmouth, M. C. (2013). Mental Toughness; The Psychological Skills (Techniques). U.S. Track ve Field And Cross Country Coaches Association. [Http://Www.Ustfccca.Org/2013/08/Techniques-2/Mental-Toughness-The-Psychological-Skills-Techniques](http://Www.Ustfccca.Org/2013/08/Techniques-2/Mental-Toughness-The-Psychological-Skills-Techniques). (Erişim Tarihi: 05.01.2021).
- Davidson, R. J., J. Kabat-Zinn, vd. (2003). Alterations In Brain And İmmune Function Produced By Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- Davis, D. M. ve J. A. Hayes (2011). What Are The Benefits Of Mindfulness? A Practice Review Of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Demirel, Ö. (2002). Plandan Değerlendirmeye Öğretme Sanatı, Ankara: Pegem A Yay.
- Devonport, T. J. ve A. M. Lane (2014). Iwant To Be A Sport And Exercise Psychologist: Uk Career Pathways. *Athletic Insight*, 6(3), 233.
- Dishman, R. K. (1983). Identity Crises İn North American Sport Psychology: Academics İn Professional İssues. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 5(2), 123-134.
- Doğan, E. (2019). Kadın ve Erkek Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 373-381.
- Duda, J. L. (1987). Toward A Developmental Theory Of Children's Motivation İn Sport. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 9(2), 130-145.
- Durusoy, G. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı, Bilinçli Farkındalık ve Üst Bilişlerin Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, SBE.
- Eberspächer, H. (1984). Sportpsychologie (Sport Psychology). Reinbek: Rowohlt.
- Edip Ö. (2015). “Spor ve Egzersiz Psikolojisine Hoş Geldiniz”, Mustafa Şahin ve Ziya Kuruç, *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Ed. Mustafa Şahin ve Ziya

- Koruç (çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Edward, H. (1973). *The Sociology Of Sport*, Dorsey, New York, 127.
- Edwards, D. J., ve J. B. Barker (2015). Practitioners' Perceptions Of Sport And Exercise Psychology İn South Africa And The United Kingdom. *African Journal For Physical Health Education, Recreation And Dance*, 21(2), 619-637.
- Epstein, M. (1998). Therapy And Meditation. *Psychology Today*, 31(3), 46.
- Erdoğan, B. S. ve D. B. A. Gülşen (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Erkal, M. E., Ö. Güven ve D. Ayan (1998). *Sosyolojik Açıdan Spor*. Der Yayınları.
- Feltz, D. L. (1989). Theoretical Research İn Sport Psychology: From Applied Psychology Toward Sport Science. *Directions İn Exercises And Sport Science Research. Future Champaign, Illinois: Human Kinetics*, 435-51.
- Fişek K. (1980). *Spor Yönetimi*, Ankara Üniversitesi, Ankara: Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Fişek, K. (1998). *Türkiye’de ve Dünya’da Spor Yönetimi*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Forrester, N.W. (2018). How Olympians Train Their Brains To Become Mentally Tough. The Conversation. <https://Theconversation.Com/How-Olympians-Train-Their-Brains-To-Become-Mentally-Tough-92110>. (Erişim Tarihi: 05.01.2021).
- Fraenkel, J. R., N. E. Wallen, ve H. H. Hyun (2012). *How To Design And Evaluate Research İn Education* New York: Mcgraw-Hill.
- Friedman, M. A., ve M. A. Whisman (2004). Implicit Cognition And The Maintenance And Treatment Of Major Depression. *Cognitive And Behavioral Practice*, 11(2), 168-177.
- Fulton, P. R., ve R. D. Siegel (2005). Buddhism And Western Psychology. *Mindfulness And Psychotherapy*.
- Gardner, F. L. ve Z. E. Moore (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach To Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.

- Germer, C. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005). In Germer Ck, Siegel Rd And Fulton P. *Mindfulness And Psycho Nyanaponika Therapy*.
- Germer, C. K., R. D. Siegel ve P. R. Fulton (2013). *Mindfulness And Psychotherapy*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion And Cruelty: A Biopsychosocial Approach*.
- Gill, D. L. (1986). A Prospective View Of The Journal Of Sport (And Exercise) Psychology. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 8(3), 164-173.
- Gill, D. L., L. Williams ve E. J. Reifsteck (2017). *Psychological Dynamics Of Sport And Exercise*. Human Kinetics.
- Gould, D. ve I. Maynard (2009). Psychological Preparation For The Olympic Games. *Journal Of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Göral, M. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş*.
- Gravetter, F. J. ve L. A. B. Forzano (2012). *Research Methods For The Behavioral Sciences: Cengage Learning*.
- Grosu, E. F., V. T. Grosu ve N. B. Delia (2013). The Relation Between Mental Training And The Physiological Index İn Artistic Gymnastics. *International Journal Of Sports Science*, 3(4), 97-101.
- Gülşen, D. B. A., A. B. Yıldız, vd. (2018). Bireysel ve Takım Spor Yapan Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Kendinle Konuşma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gülşen, D. B. A., A. B., Yıldız, vd. (2019). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Kendinle Konuşma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 459-470.
- Güneş, F. (2015). Eğitim ve Zihinsel Değişim. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 1-20.

- Güngör, N. B. ve O. B. Çelik (2020). The Effect Of Attitude Towards Sport Of Sports Science Faculty Students On Mental Well-Being. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 5(8), 468-493.
- Güvendi, B. ve M. Y. Pehlivan (2020). Dövüş Sporcularının Kendi Kendilerine Konuşmaları ile Saldırganlık ve Öfke Davranışlarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 168-176.
- Güvendi, B., M., Güçlü ve A. Türksoy (2018). Amerikan Futbol Sporcularında İmgeleme ve Karar Verme.
- Hair, J. F., W. C. Black, Babin, vd. (2013). Multivariate Data Analysis. New York: Pearson Education Ltd.
- Hales, R. E. ve S. C. Yudofsky (Eds.). (2003). *The American Psychiatric Publishing Textbook Of Clinical Psychiatry*. American Psychiatric Pub.
- Hanh, N., ve T. N. Hanh (1987). *The Miracle Of Mindfulness: A Manual On Meditation* (Vol. 546). Beacon Press (Ma).
- Hanh, T. N. (1998). *The Heart Of The Buddha's Teaching: Transforming Suffering Into*.
- Hanh, T. N. (2008). *The Heart Of Buddha's Teaching*. Random House.
- Hanh, T. N. (2016). *The Miracle Of Mindfulness: An Introduction To The Practice Of Meditation*. Beacon Press.
- Hatfield, B. D. ve D. M. Landers (1983). Psychophysiology–A New Direction For Sport Psychology. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 5(3), 243-259.
- Hayes, S. C., K. D. Strosahl ve K. G. Wilson (2005). Acceptance And Commitment Therapy: An Experiential Approach To Behavior Change. 1999. New York: Guilford.
- Hecker, J. E. ve L. M. Kaczor (1988). Application Of İmagery Theory To Sport Psychology: Some Preliminary Findings. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 10(4), 363-373.
- Henry, F. M. (1981). Physical Education: An Academic Disipline. Ga Brooks. *Perspectives On The Academic Disipline Of Physical Education*.

Champaign: Human Kinetics Publishers.

- Hocaoğlu, G. S. (2019). Sporcuların Algılanan Yeterlik ve Hedef Yönelimlerinin İçsel Konuşma ve İmgeleme Biçimlerini Belirlemedeki Rolü.
- Hong, S., M. L. Malik ve M. K. Lee (2003). Testing Configural, Metric, Scalar, And Latent Mean İnvariance Across Genders İn Sociotropy And Autonomy Using A Non-Western Sample. *Educational And Psychological Measurement*, 63(4), 636-654.
- Hyland, P. K., R. A. Lee ve M. J. Mills (2015). Mindfulness At Work: A New Approach To İmproving İndividual And Organizational Performance. *Industrial And Organizational Psychology*, 8(4), 576.
- İnal, A. N. ve S. B. Giriş (2000). Desen Ofset Matbaacılık.
- Jacobson, N. S., A. Christensen, vd. (2000). Integrative Behavioral Couple Therapy: An Acceptance-Based, Promising New Treatment For Couple Discord. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 68(2), 351.
- Jd, S. (2010). The Mindful Nyanaponika Therapist.
- Johanson, G. J. ve F. A. Dapa (2006). The Use Of Mindfulness İn Psychotherapy. *Annals Of The American Psychotherapy Association*, 9(2), 15-24.
- Jones, G. (2002). What İs This Thing Called Mental Toughness? An İnterogation Of Elite Sport Performers. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based İnterventions İn Context: Past, Present, And Future. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Neredeysen Orada Ol. *Kuraldışı Yayıncılık: İstanbul*.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness For Beginners: Reclaiming The Present Moment—And Your Life*. Sounds True.
- Kabat-Zinn, J. ve T. N. Hanh (2009). *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom Of Your Body And Mind To Face Stress, Pain, And İllness*. Delta.
- Kara, Ö. ve P. U. Hoşver (2019). Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 35-42.

- Karaca, R. ve N. Gündüz (2021). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkisinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Kat, H. (2009). *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi SBE.
- Keskin, B., B. Güvendi ve M. Kaplan (2018). Masa Tenisi Oynayan Sporcuların Kendi Kendine Konuşmalarının Karar Verme Stilleri ile İlişkisi. *Sport Sciences*, 15(4), 44-52.
- Kohelnerg, R. J. ve M. Tsai (1991). Functional Analytic Psychotherapy: Creating Intense And Curative Relationships.
- Konan, N. ve S. Yılmaz (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Koruç, Z. ve P. Bayar (1990). Kitle Sporu ve Spor Psikolojisi. *Spor Ahlaki ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu, İstanbul Üniversitesi*, 115-118.
- Kristeller, J. L. ve C. B. Hallett (1999). An Exploratory Study Of A Meditation-Based Intervention For Binge Eating Disorder. *Journal Of Health Psychology*, 4(3), 357-363.
- Kulak, A., F. İ. Kerkez ve Y. Aktaş (2011). Zihinsel Antrenman Programının 10-12 Yaş Futbolcularda Bazı Motor Özelliklere Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.
- Lance, W., (2015). How To Mentally Prepare For An Ironman. Trainingpeaks. <https://www.Trainingpeaks.Com/Blog/How-To-MentallyPrepare-For-AnIronman> (Erişim Tarihi: 05.01.2021).
- Liebermeister, S. R. (2009). Danışmanlığın Zen Yolu. *İstanbul: Butik Yayıncılık*, 42.
- Lieblich, A., D. P., Mcadams ve R. Josselson (2004). The Narrative Study Of Lives. Healing Plots: The Narrative Basis Of Psychotherapy. American Psychological Association.

- Linehan, M. M. (1993). (1993b). Skills Training Manual For Treating Borderline Personality Disorder. New York: Guilford.
- Linehan, M. M. (1993). Dialectical Behavior Therapy For Treatment Of Borderline Personality Disorder: Implications For The Treatment Of Substance Abuse. *Nida Research Monograph*, 137, 201-201.
- Linehan, M. M. (1993a). Cognitive-Behavioral Treatment Of Borderline Personality Disorder. 1993. New York: Guilford.
- Lochbaum, M. ve J. Gottardy (2015). A Meta-Analytic Review Of The Approach-Avoidance Achievement Goals And Performance Relationships In The Sport Psychology Literature. *Journal Of Sport And Health Science*, 4(2), 164-173.
- Lykins, E. L. ve R. A. Baer (2009). Psychological Functioning In A Sample Of Long-Term Practitioners Of Mindfulness Meditation. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.
- Mahoney, M. J. (1985). Open Exchange And Epistemic Progress. *American Psychologist*, 40(1), 29.
- Marlatt, A. (2002). Substance Abuse Treatment And The Stages Of Change. *Addiction*, 97(5), 607-608.
- Martell, C. R., M. E. Addis ve N. S. Jacobson (2001). *Depression In Context: Strategies For Guided Action*. Ww Norton ve Co.
- Martens, R. (1987). Science, Knowledge, And Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 1(1), 29-55.
- Mayer, J. D. (2000). Spiritual Intelligence Or Spiritual Consciousness?. *The International Journal For The Psychology Of Religion*, 10(1), 47-56.
- Moore, Z. E. (2009). Theoretical And Empirical Developments Of The Mindfulness-Acceptance-Commitment (Mac) Approach To Performance Enhancement. *Journal Of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 291-302.
- Morgan, W. P. (1989). Sport Psychology In Its Own Context: A Recommendation For The Future. *Future Directions In Exercise And Sport Science Research*, 97-110.
- Morpa Ansiklopedisi. (1996). *İstanbul: Kültür Yayınları*, 4, 249.

- Nh t H nh, T. (1987). The Miracle Of Mindfulness: A Manual On Meditation.
-  zbek, S., M. T. Yoncalık ve F. Alıncak (2017). Sporcu ve Sedanter Lise  ğrencilerinin  zg ven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli  rneđi). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.
- Öznur, K. ve P. U. Hoŗver (2019). Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin  eřitli Deđiŗkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri  ğrenci  alıŗmaları*, 1(1), 35-42.
-  zyeŗil, Z. (2011). * niversite öğrencilerinin  z-Anlayıŗ Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kiŗilik  zellikleri ve Bazı Deđiŗkenler Açısından İncelenmesi* (Doctoral Dissertation). Selçuk Üniversitesi, EBE.
- Palfai, T. ve E. F. Wagner (2004). Special Series: Current Perspectives On İmplicit Cognitive Processing İn Clinical Disorders: Implications For Assessment And İntervention İntroduction. *Cognitive And Behavioral Practice*.
- Peluso, E. A., M. J Ross, vd. (2005). A Comparison Of Mental Strategies During Athletic Skills Performance. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 4(4), 543.
- Raes, F., ve J. M. G. Williams (2010). The Relationship Between Mindfulness And Uncontrollability Of Ruminative Thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.
- Rahaman, A. (2015). A Comparative Study Of Mindfulness Between Male And Female Intervarsity Taekwondo Players Of India. *Journal Of Education And Practice*, 6 (25), 22-24.
- Roemer, L., ve S. M. Orsillo (2002). Expanding Our Conceptualization Of And Treatment For Generalized Anxiety Disorder: Integrating Mindfulness/Acceptance-Based Approaches With Existing Cognitive-Behavioral Models. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 9(1), 54-68.
- Sage, G. H. (1979). Sport And The Social Sciences. *The Annals Of The American Academy Of Political And Social Science*, 445(1), 1-14.
- Salar, B., M. Hekim ve M. Tokg z (2012). 15-18 Yaŗ Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.

- Schneider, K. ve L. Leitner (2002). Humanistic Psychonyanaponika Therapy. *Encyclopedia Of Psychonyanaponika Therapy*, 1.
- Schwartz, J. M. (1996). With Beverly Beyette. *Brain Lock: Free Yjurself From Obsessive-Compulsive Behavior*. New York: Reganbooks I, 996.
- Schwartz, J. ve S. Begley (2002). The Mind And The Brain: Neuroplasticity And The Power Of Mental Force P. 118. New York: Regent.
- Segal, Z. V., J. M. G. Williams ve J. D. Teasdale (2002). Mindfulness-Based Cognitive Nyanaponika Therapy For Depression: A New Approach To Preventing Relapse.
- Seligman, M. E. P. ve M. Csikszentmihalyi (2000). Positive Psychology [Special Issue]. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Siegel, R. D. (2009). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices For Everyday Problems*. Guilford Press.
- Sloan, L. R., ve J. H. Goldstein (1979). The Function And Impact Of Sports For Fans: A Review Of Theory And Contemporary Research, 219-262. *Sports, Games, And Play. Social And Psychological Viewpoints*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Sunay, H. (2002). Türkiye’de Sporun Yaygınlaştırılması Kapsamında Çağdaş Spor Yöneticilerinin Rolü ve Önemi. *7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitabı, Antalya*, 263-72.
- Sunay, H. (2010). Sporda Organizasyon. *Gazi Kitabevi, Ankara*.
- Surrey, J. L. (2005). Relational Psychotherapy, Relational Mindfulness. *Mindfulness And Psychotherapy*, 91-110.
- Şahan, M. (2007). Lise Öğrencilerinde Saldırganlığı Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Gazi Üniversitesi, EBE*.
- Şahin, A. (2017). Grekoromen ve Serbest Stil Güreş Yapan Sporcuların Kendileriyle Konuşma Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 60-64.

- Şahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şahin, A., N. Bayköse ve S. C. Yavuz (2017). Does The Undergraduate Athletes' Self Talk Levels Affect Imagery Levels. *Turkish Online Journal Of Educational Technology*, 867-871.
- Şinoforoğlu, O. (2006). *İstanbul İlinde Elit Düzeyde Takım Sporları ile Uğraşan Sporcuların Zihinsel Antrenman ve Zihinsel Becerilerini Kullanma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, EBE.
- Tabachnick, L. ve L. S. Fidell (2013). *Using Multivariate Statistics* (Sixth Ed.) Pearson, Boston.
- Tacı, M. C. (2017). *Bilinçli Farkındalığın, Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkide Aracı Değişken Rolü*, (Master's Thesis), İstanbul Arel Üniversitesi, SBE.
- T. D. K. (2011). Büyük Türkçe Sözlük. *Ankara: Türk Dil Kurumu*.
- Tenenbaum, G., T. Morris, D. Hackfort ve E. Filho (2013). Sport And Exercise Psychology. *Directory Of Sport Science*, 67-78.
- Thera, N. (2008). The Power Of Mindfulness. *Wheel Publication*, 1-75.
- Thienot, E., B. Jackson, vd. (2014). Development And Preliminary Validation Of The Mindfulness Inventory For Sport. *Psychology Of Sport And Exercise*, 15(1), 72-80.
- Tingaz, E. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin İncelenmesi (Master's Thesis). Çag Üniversitesi, SBE.
- Tosunoğlu, F. (2008). *Orta Öğretimde Okuyan Takım Sporları ile Uğraşan Sporcu Öğrencilerin Spor Branşlarına Göre Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, EBE.
- Tozoğlu, E., M. Dursun ve B. Güler (2019). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor*

Bilimleri Dergisi, 2(2), 156-164.

- Tuna, N. (2018). *Biyolojik Geri Bildirimle Zihinsel Antrenman Programının Sporcuların Performansına Etkisi* (Master's Thesis). Hacettepe Üniversitesi, SBE.
- Türkel, Ç. (2010). *‘İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ile Sosyal Uyum ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, SBE.
- Weinberg (Weinberg, Robert Stephen), ve D. Gould, (2011). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology: Welcome To Sport And Exercise Psychology; Chapter 2. Personality A Sport; Chapter 3. Motivation; Chapter 4. Arousal, Stress, And Anxiety; Chapter 5. Competition And Cooperation; Chapter 6. Feedback, Reinforcement, And Intrinsic Motivation; Chapter 7. Group And Team Dynamics; Chapter 8. Group Cohesion; Chapter 9. Leadership; Chapter 10. Communication. Human Kinetics.*
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, Brain, ve Culture*, Ny: Johnson Wiley & Sons.
- Yalçın, K. Y. (2006). *Yerleşik ve Taşınabilir Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi Kütahya İli Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi, SBE.
- Mirzeoğlu, N. (2006). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*, Zeliha İyidoğan Babayiğit. (çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yamaner, F. (2001). *Beden Eğitimi ve Spor'da Temel İlkeler*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Yarayan, Y. E. ve S. Ayan (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1416-1421.
- Yarayan, Y. E., A. B., Yıldız ve D. B. A. Gülşen (2018). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Spor Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.

- Yarayan, Y. E. ve E. L. İlhan (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarlama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yelkenci, Y. (2019). *Aikido Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları, Kaygı Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, LEE.
- Yıldırım, Y. Y. ve H. T. D. Sunay (2009). *Türkiye'de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri* (Doctoral Dissertation). Ankara Üniversitesi, SBE.
- Yıldız, A. B., D. Gülşen, ve B. Yılmaz (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 58-64.
- Yıldız, M. E. ve S. E. Erhan (2019). Kış Sportu ile Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 23-31.
- Yılmaz, H. (2012). *Eğitilebilir Düzeyde Zihinsel Engelli Öğrencilerde Yapılan Beden Eğitimi ve Spor Derslerinin Biyomotorik Özellikleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, SBE.
- Yılmaz, O. (2017). *Çocuklarda Motor Beceri ve İmgeleme Çalışmalarının Psikomotor Gelişime Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, SBE.
- Yılmaz, O. (2019). Zihinsel Antrenman Uygulaması Otojenik Antrenman. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 69-85.
- Young, S. (2016). What Is Mindfulness? A Contemplative Perspective. In *Handbook Of Mindfulness In Education* (Pp. 29-45). Springer, New York, Ny.
- Zinn, J. K. (1994). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation In Everyday Life. *Hyperion*, 78-80.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Planlanan araştırma sporcuların “Bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılacaktır. **Vereceğiniz cevapların üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacağını belirtir,** çalışmaya sağladığınız katkılardan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Yüksek Lisans Öğrencisi Murat Yaşar ERMAN
Muş Alparslan Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ABD

DEMOGRAFİK BİLGİLER		
1	Cinsiyet	Kadın () Erkek ()
2	Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?	1-3 yıl () 4-6 yıl () 7-9 yıl () 10 yıl ve üzeri ()
3	Hangi Lise Türünden Mezun Oldunuz?	Anadolu Lisesi () Spor Lisesi () İmam Hatip Lisesi () Meslek Lisesi () Fen Lisesi () Diğer Liseler ()
4	Hangi Tür Spor Branşı ile İlgileniyorsunuz?	Bireysel () Takım ()
5	Hangi Düzeyde Sporculuk Yaptınız?	Amatör () Profesyonel ()
6	Hangi Üniversitede Eğitim Görüyorsunuz.	() Gaziantep Üniversitesi () Dicle Üniversitesi () Harran Üniversitesi () Batman Üniversitesi () Adıyaman Üniversitesi () Siirt Üniversitesi () () Mardin Artuklu Üniversitesi () Kilis 7 Aralık Üniversitesi () Şırnak Üniversitesi

Ek 2: Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği

SPORDA ZİHİNSEL ANTRENMAN ENVANTERİ – SZAE						
1 – Kesinlikle Katılmıyorum, 2 - Katılmıyorum, 3 - Kararsızım, 4- Katılıyorum, 5 – Kesinlikle Katılıyorum.						
1.	Baskı altındayken duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
2.	Dikkatimi performansın temel unsurları (teknik, taktik, bedensel algı, vb.) üzerinde toplamak için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
3.	Aklıma koyduğum her şeyi başarabileceğime beni inandıran yüksek bir özgüvene sahibim.	1	2	3	4	5
4.	Ekibimin/takımımın içinde belirlenmiş kuralları bilir ve uygulayım.	1	2	3	4	5
5.	Müsabaka sırasında baskı altında olduğum zamanlarda fiziksel ve zihinsel olarak rahatlığımı korur, yarışmaya hazır hale gelirim.	1	2	3	4	5
6.	Zor zamanların üstesinden gelmek için kendimle konuşma yöntemini kullanırım.	1	2	3	4	5
7.	Herhangi bir başarısızlık beni yıldırmaz, başarısızlık sonrası kendimi toparlayabilir ve devam edebilirim.	1	2	3	4	5
8.	Bir müsabaka sırasında performansıma yönelik dikkat dağıtıcı faktörlere kolayca uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
9.	Müsabakaya hazırlanırken durumun hayali ile ilgili olası engelleri planlayarak ve heyecanı hissederek, gerçekçi bir “Zihinsel Canlandırma” kurgularım.	1	2	3	4	5
10.	Kendi değerimi, güçlü ve zayıf yanlarımı bilirim, bunları nasıl geliştireceğime dair plan yaparım.	1	2	3	4	5
11.	Ekip/takım içindeki rolümü açıkça görür ve kabul ederim.	1	2	3	4	5
12.	Bir müsabaka sırasında kontrolümü kaybettiğimde, doğru zamanda kontrolümü yeniden kazanabilirim.	1	2	3	4	5
13.	Düşüncelerimi, duygularımı ve algılarımı düzenlemek için kendimle konuşurum.	1	2	3	4	5
14.	Atletik becerilerime inancım tamdır.	1	2	3	4	5
15.	Ekibimin/takımımın bir parçası olduğumun farkındayım ve herkesin sahip olduğu rolü biliyorum.	1	2	3	4	5
16.	Müsabaka sırasında gereken hallerde rahatlayabilir, duygularımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
17.	Duygularımı kontrol etmek için zihinsel canlandırmayı kullanırım.	1	2	3	4	5
18.	Müsabaka sırasında ekibim/takımım ile etkili bir iletişim	1	2	3	4	5

	kurabilirim.					
19.	Dikkatimi performansım üzerinde toparlayıp bunu devam ettirebilirim, dikkatimin dağıldığı durumlarda ise kolayca odaklanabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Müsabaka öncesinde, yarışma/maç performansımı olmasını istediğim şekilde zihnimde canlandırırım.	1	2	3	4	5



Ek 3: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Hiçbir Zaman	Oldukça Seyrek	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	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 olduğunu 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 farkında vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.	1	2	3	4	5	6
15. Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda, iyi performans göstermeme yardımcı olacak şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.	1	2	3	4	5	6

Evrak Sayısı: 15937

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi:	Toplantı Sayısı: 8	Karar Sayısı: 42
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Cevad SELAM başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. KARAR-3: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 12523 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi. Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü danışmanlığı Prof. Dr. Alper KARADAĞ tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı 1910207002 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisi Murat Yaşar ERMAN'ın "Sporcuların Bilinçli Farkındalık ile Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknik Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne bildirilmesine, Oy birliği ile karar verildi.		
BAŞKAN (e-imzalıdır) Prof. Dr. Cevad SELAM Kurul Başkanı		
ÜYE (e-imzalıdır) Prof. Dr. Harun POLAT Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Hanifi KÖRKOCA SBF Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Sedat KARDAŞ Fen Edebiyat Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM İslami İlimler Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Recep YILMAZ İİF Öğr. Üyesi	ÜYE (İzinli) Dr. Öğr. Üyesi Hasan TASALI SBF Öğr. Üyesi	1 / 1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://ebys.alparslan.edu.tr/en/Vision/Dogrula/BSU3USCB52> adresinden yapılabilir.

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı:	“Sporcuların Bilinçli Farkındalık ile Zihinsel Antrenman Beceri ve Teknik Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışma.
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:	
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih:	
Karar tarihi	

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad soyad ve imzaları.

Başkan
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Cevad SELAM

Üye
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Harun POLAT

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Hanifi KÖRKOCA

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Sedat KARDAŞ

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Recep YILMAZ

Üye
(İzinli)
Dr. Öğr. Üyesi Hasan TASALI

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Murat Yaşar ERMAN
Doğum Yeri ve Tarihi	
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
Yüksek Lisans Öğrenimi	Muş Alparslan Üniversitesi, SBE, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Çalıştığı Kurumlar	Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Araştırma Görevlisi
İletişim	