

BÖLÜM 4

SPORTİF PERFORMANSI ARTIRMADA YENİ BİR YAKLAŞIM: BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS)

Emre Ozan TİNGAZ^{1*}

GİRİŞ

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), anbean ortaya çıkan deneyimlere yönelik, şimdiki anda, yargılamadan, bilinçli dikkatle meydana gelen farkındalıktır ⁽¹⁾. Mindfulness'ın Türkçe literatürde “bilinçli farkındalık” çevirisiyle sıklıkla kullanıldığı söylenebilir ^(2,3,4). Bununla birlikte, iki ifadenin birbirinin yerine kullanılabilceği düşünülebilir.

Sportif performansını artırmak isteyen sporcular çeşitli yöntemlere başvurmaktadır. Hedef belirleme, imgeleme, zihinsel prova, uyarılma kontrolü, kendi kendine konuşma ve yarış öncesi rutinler performansı artırmaya yönelik yöntemler arasındadır ⁽⁵⁾. Sporcular arasında popüler olmaya başlayan bir diğer zihinsel antrenman şekli de bilinçli farkındalıktır ⁽⁶⁾. Performansı optimize etmek için kullanılan bilinçli farkındalık temelli zihinsel antrenman ile ilgili ilk çalışmalar 80'li yıllara dayanmaktadır ⁽⁷⁾. Ardından, Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık Yaklaşımları-MAC ⁽⁸⁾ ve Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme-MSPE ⁽⁹⁾ gibi programlar kullanılmaya başlanmıştır. Bu programlara daha yakından bakmakta fayda vardır.

BİLİNÇLİ FARKINDALIK KABUL VE KARARLILIK-MAC UYGULAMASI

Sporcular için özel geliştirilmiş bu protokol, Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi ⁽¹⁰⁾ ve Kabul ve Kararlılık Terapisinin ⁽¹¹⁾ birleşiminden ve uyarlanmasından oluşmaktadır. 5 aşamadan oluşan protokol, bireysel uygulamalarda 1 saatten oluşan 12 oturumdan meydana gelirken, grup çalışmalarında 1.5 saatten oluşan 8 oturumdan meydana gelmektedir. Aşamalar; psikoeğitim, bilinçli farkındalık, değer özdeşimi ve kararlılık, kabul, bütünlüşme-pratik şeklinde belirtilmiştir. Aşağıda Gardner ve Moore ⁽⁸⁾ tarafından oluşturulmuş bu aşamalar tanıtılacaktır:

¹ * Arş.Gör.Dr, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, e-mail: emreozantingaz@gmail.com

TARTIŞMA VE SONUÇ

Sporcular için performansın önündeki psikolojik engelleri aşmak her zaman kolay değildir. Bu engelleri aşmak için kullanılan ve yeni sayılabilecek yöntemlerden biri de bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar henüz yeni olmasına rağmen spor psikolojisi alanında oldukça dikkat çekmiştir. Şu da açıktır ki; bu uygulamaların noksanlıkları, fazlalıkları, olumlu ve olumsuz etkileri için daha fazla deneysel çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık-MAC uygulaması ve Bilinçli Farkındalık Sportif Performansı Geliştirme-MSPE uygulaması bu çalışmada tanıtılmaya çalışılmıştır. MAC'in uygulama süresinin MSPE'den daha uzun olduğu görülmektedir. Bu noktada, bu iki uygulama arasında tercihte bulunurken göz önüne alınabilecek faktörlerden birisi de bu olabilir. Sporda bilinçli farkındalık (mindfulness) yapısını incelemek ve ilgili uygulamaların tanıtılması açısından bu çalışma önem arz etmektedir. Türkiye'de sporcular üzerinde bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmaların yapılmamasının önündeki önemli bir engel de Türkçe ölçme aracının olmayışıdır. Tarafımca Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği'nin bu noktada işlevsel olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

1. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
2. Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 35(1), 15-26. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iupcd/issue/9442/118113> sayfasından erişilmiştir.
3. Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42743/515880> sayfasından erişilmiştir.
4. Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235. <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB> sayfasından erişilmiştir.
5. Hasker, S. M. (2010). Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach for enhancing athletic performance. (Doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania). Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/>
6. Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O. & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
7. Kabat-Zinn, J., Beall, B., & Rippe, J. (1985, Haziran). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. World Congress in Sport Psychology'de sunulan Poster bildiri, Copenhagen, Denmark.
8. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
9. Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/0000048-001>

10. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mind-fulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York : Guilford Press.
11. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association.
12. Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>
13. Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 377-395.
14. Wolanin, A. T. (2004). Mindfulness-acceptance-commitment (MAC) based performance enhancement for Division I collegiate athletes: A preliminary investigation (Doctoral dissertation, La Salle University).
15. Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
16. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacourte.
17. Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>
18. Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99-116. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99>
19. De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357>
20. Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., & Kaufman, K. A. (2019). Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 609-628. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0044>
21. Csikszentmihalyi M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
22. Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: The psychology of Optimal experience*. New York: Harper-Collins.
23. Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180. <https://doi.org/10.1080/10413209208406459>
24. Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht. Doi: 10.1037/0003-066X.56.1.89
25. Bervoets, J. (2013). Exploring the relationships between flow, mindfulness, and self-talk: a correlational study. Master's Thesis, University of Jyväskylä Department of Sport Sciences, Finland.
26. Cathcart, S., McGregor, M. & Groundwater, E. (2014). Mindfulness and Flow in Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 119-141. <http://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0018>
27. Kee, Y.H., & Wang, C.K.J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions, and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 393-411.
28. Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607928>
29. Tingaz, E.O. (2019, Kasım). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Antalya.