

Sporcularda Bilinçli Farkındalık ve Zihnin İstemli-İstemsiz Gezinme Durumlarının Akış Deneyimine Etkisi

Murat ŞAKAR¹, Sabri Can METİN²

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1256490>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

¹Munzur Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Tunceli/Türkiye

²İstanbul Topkapı
Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
İstanbul/Türkiye

Öz

Sporcuların, mevcut anda kalmaları performansları açısından çok önemlidir. Doğru planlanmış bilinçli farkındalık uygulamaları sayesinde katılımcılar dikkat dağıtıcı unsurlardan uzaklaşıp ve şimdiki anın farkında olabilir. Şimdiki anın farkında olmak da zihin dağınıklığını ortadan kaldırabilir. Zihin dağınıklığına yol açan en büyük sebeplerden bir tanesi de zihin gezinmesidir. Gezinen bir zihin, odağı mevcut andan alıp geçmişteki anılara veya gelecekteki hayallere götürebilir. Bu durumun ortaya çıkmasıyla da akış deneyimi kaybolabilir. Bu çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin, akış deneyimiyle ilişkisini ortaya koymak ve zihin gezinmesinin bu ilişkide bir aracı rolünün olup olmadığını belirlemek amacıyla yapıldı. Çalışma, spor bilimleri alanında üniversite eğitimine devam eden bir grup lisanslı sporcu üzerine yapılmıştır. Çalışmadan elde edilenler sonucunda, bilinçli farkındalık ile akış deneyimi arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bilinçli farkındalık ve akış deneyimi arasında istemli zihin gezinmesinin aracı rol oynadığı tespit edilmiş, ancak istemsiz zihin gezinmesinin herhangi bir aracılık rolünün olmadığı görülmüştür. İstemli zihin gezinmesi bilinçli farkındalık ile akış deneyimi arasındaki pozitif etkiyi büyük oranda düşürmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile istemli zihin gezinmesi ve istemsiz zihin gezinmesi arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık arttıkça zihin gezinmesi azalmaktadır. Akış deneyiminde, istemsiz zihin gezinmesinin herhangi bir etkisi yokken, istemli zihin gezinmesinin ise manidar düzeyde azaltıcı bir etkisi vardır.

Anahtar kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Zihin Gezinmesi, Akış Deneyimi, Sporcu

Sorumlu Yazar:
Murat ŞAKAR
drmuratsakar@gmail.com

The Effect Of Athletes' Mindfulness And Deliberate Spontaneous Mind Wandering States On Flow Experience

Abstract

It is very important for the performance of the athletes to stay in the present moment. Participants can get away from distractions and be aware of the present moment by well-planned mindfulness practices. Being aware of the present moment can also remove mind clutter. One of the biggest causes of mind clutter is mind wandering. A wandering mind can take focus from the present moment to past memories or future dreams. With the emergence of this situation, the flow experience can be lost. This study was conducted to reveal the relationship between mindfulness level and flow experience and to determine whether mind wandering has a mediating role in this relationship. The study was conducted by a group of licensed athletes who attend to university education in the field of sports sciences. As a result of the data obtained from the study, a positive relationship emerged between mindfulness and flow experience. It was determined that deliberate mind wandering played a mediating role between conscious awareness and flow experience, but it was seen that spontaneous mind wandering did not have any mediating role. deliberate mind wandering greatly reduces the positive effect between mindfulness and flow experience. In addition, a negative relationship was found between mindfulness and deliberate mind wandering and spontaneous mind wandering. As conscious awareness increases, mind wandering decreases. In the flow experience, spontaneous mind wandering has no effect, while deliberate mind wandering has a significant reducing effect.

Keywords: Mindfulness, Mind Wandering, Flow Experiences, Athlete

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
25.02.2023

Kabul Tarihi:
14.03.2023

Online Yayın Tarihi:
28.03.2023

Giriş

Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, günümüz yaşamıyla derinden bağı olan eski bir Budist uygulamasıdır. Kavramın Budizm uygulaması olması, uygulayan kişinin budist olması anlamına gelmemekte ve böyle bir zorunluluk bulunmamaktadır. Farkındalık kişinin tamamen uyanıp, kendisi ve dünyayla bir ahenk içinde yaşamasıyla ilişkilidir. Budizm' e göre, olağan şekliyle devam eden uyanık bilinç durumumuz ciddi biçimde sınırlıdır. Birçok açıdan da uyanıklık hali sınırlayıcılarla kısıtlanmaktadır. Bu bilinçsizlik uykusundan uyanmak, böylece bilinçli ve bilinçsizlik sınırlarımızı aşarak hayatlarımızı daha iyi yaşamamız mümkündür (Kabat-Zinn, 1982). Her ne kadar bilinçli farkındalık tanımları farklılık gösterse de genel anlamda, günlük yaşamda sürekli dikkat ve anın farkındalığı süreci olarak tanımlanmaktadır. Yani farkındalık mevcut andaki deneyimle ilişkili olarak sürekli dikkat durumu olarak nitelendirilmektedir (Brown and Ryan, 2003; Baer vd., 2006). Anlık olarak dikkat tahsis etmek bilinçli farkındalığın en temel özelliğidir (Morgan vd., 2014). Bilinçli farkındalık uygulamaları, katılımcıların şimdiki anın farkındalığını arttırmak için dikkat dağıtıcı şeyleri fark etmeyi ve bu dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmayı amaçlar. Bu uygulamaların sonucunda, zihnin dağınıklığı azaltılabilir ve bilişsel görevleri geliştirerek zihnin farkındalığını arttırabilir (Zeidan vd, 2010; Assem vd., 2022). Bilinçli farkındalığı yüksek kişi daha objektiftir. Bilinçli farkındalık, içsel ve dışsal deneyimlerin sonucundaki uyumsuzlukla ortaya çıkan kendini tekrarlama alışkanlıklarını kesintiye uğratarak zihnin daha sağlıklı sonuçlar ortaya çıkarmasını sağlar (Shapiro vd., 2006). Farkındalık kişinin davranışlarıyla ilişkili olarak dikkatini ifade eder. Şu andaki algı düzeyi bu durumu belirler (Baer vd., 2008). Ayrıca bilinçli farkındalık, stresi, kaygıyı ve olumsuz duygulanımı azaltmaktadır (Krägeloh vd., 2019). Bilinçli farkındalık, birçok açıdan değerlendirilmektedir. Bunların başlıcaları; sağlık hizmetleri, klinik tedaviler ve psikoterapidir. Hem psikolojide hem de klinik müdahalelerde bilinçli farkındalık keşfedilmekte ve gelişmektedir. Farkındalık meydana getirmek ve olumlu etkilerini anlamak ömür boyunca değişebilir. Bu yöntemle duygu düzenleme ve düşünce mekanizmalarını kontrol etme öğrenilebilir. Bilinçli farkındalıkla beraber insanlar duygularını olumlu bir şekilde yönetebilirler (Kabat-Zinn, 2003; Chattoraj and Srivastava, 2022). Aslında farkındalık, günümüzdeki en önemli faktörlerden biridir. Bazılarımız daha fazla hayalperest oluyor ve zamanımızın çoğunu, anılara dalıp geçmişte takılı kalarak harcıyoruz. Bazılarımızsa geleceğe dair hayallere dalmışız. Oysaki bilinçli farkındalık, zihinsel olarak daha az yorularak şimdiki anda olmakla ilgilidir. Bilinçli farkındalık, geçmiş ve gelecekle ilgili çok plan yapmadan düşüncelerimizi tekrardan nazikçe konuya çeker. Zihnimizin yoldan çıktığını fark edip, şimdiki ana dönerek olumlu duygulara erişebilir ve dünyaya daha açık gözlerle bakabiliriz (Fredrickson, 2010; Mustafa ve Gulati, 2020).

Zihnin Gezinmesi

Zihin gezinmesini tanımlamak zor bir durumdur. Çünkü birçok farklı ve çelişkili durumdan meydana gelir. Kavram, Smalwood ve Schoolar (2006) tarafından zihin gezinmesi olarak adlandırılıp psikoloji literatürüne kazandırılmadan önce; zihin patlaması, çevrede olanla ilgiyi yitirme, hayal kurma, görev ilgisiz imaj ve düşünce gibi bazı farklı yapılarla ele alınmıştır (McMillan vd., 2013; Sezgin ve Yüksel, 2020). Zihin gezinmesi, kişide kendiliğinden meydana gelen duygu ve düşüncelerin o andaki algısal girdilerden bağımsız olarak ortaya çıktığı bir durumdur (Smalwood, 2013). Araştırmacılar tarafından zihin gezinmesi faydasız bir durum olarak görülmekte ve hoş karşılanmamaktadır. Ancak bunun aksine, zihin gezinmesinin potansiyel bazı faydalarının olduğu da belirlenmiştir. Bu durum dışardan bir uyarandan bağımsız olarak gerçekleşmekte ve istisnai bir durum dışında normal olduğu belirtilmektedir (Smalwood and Schoolar, 2006; Stawarczyk vd., 2011). Zihin gezinmesi, istemsiz ortaya çıkan bir durum olarak kabul edilir. Birey odaklanmadığı bir düşüncenin ortasında olduğunu anladığında durumun farkına varır. Bu nedenden dolayı zihin gezinmesini önceden tahmin etmek ve durumun önüne geçmek zorlaşır (Weger vd., 2018). Zihin gezinmesi, devam eden mevcut zihinsel aktivite ve zihnin o andaki odağından farklı olarak kendiliğinden oluşur. (Killingsworth and Gilbert, 2010). Zihin gezinmesi olgusu, günlük yaşamın içerisinde sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. İnsanda meydana gelen epidozlar nedeniyle zihin başka yerlere gitmektedir. Zihnin andaki odağını kaybetmesi meta-farkındalıktan yoksun kalması anlamına gelir (Welz vd., 2018). Watkins (2008), zihin gezinmesinin yapıcı olan ve olmayan sonuçlara neden olabileceğini belirtmiştir. Killingsworth and Gilbert (2010), zihin gezinme eğiliminin günlük aktivitelerimizin %46'sında meydana gelebileceğini ve dikkatin yönünü değiştirebileceğini belirtir.

İçsel bir dikkat dağıtma şekli olan zihin gezinmesinin, istemsiz zihin gezinmesi ve istemli zihin gezinmesi olarak iki şekilde ortaya çıkabileceği vurgulanmıştır (Seli vd., 2016; Robison and Unsworth, 2018). Bir kişi mevcut andaki bir duruma ciddiyetle odaklanmış olmasına rağmen düşünceleri istemeden başka konulara yönelebilir. Bu haliyle gerçekleşen bir durum istemsiz zihin gezinmesine örnek teşkil eder. İstemli zihin gezinmesine baktığımızda ise, kişi mevcut andaki duruma odaklanmak yerine geçmişteki ya da gelecekteki başka bir durum üzerine isteyerek düşüncelerde bulunabilir. Bu duruma örnek oluşturabilecek davranışlar istemli zihin gezinmesini meydana getirir (Robison and Unsworth, 2018). İstemli ya da istemsiz fark etmez, gezinen bir zihin çeşitli bilişsel ve psikolojik süreçlerle ilişki halindedir. Bu olguya karşı farkındalığın artması yürütülen deneysel, ilişkisel ve benzeri çalışmaların sayısını arttırmaktadır. Zihin gezinmesi yeni bir kavram olmasına rağmen yapılan çalışmalar sayesinde bu kavramla ilgili teorik ve pratik bilgiler artmaktadır (Sezgin ve Yüksel, 2020).

Akış Deneyimi

Genel hatlarıyla bakıldığında akış deneyimi, 1975' den günümüze kadar olan bir süreç içerisinde eğitimden sanata, çalışma hayatından spora kadar pek çok alanda ele alınan bir kavramdır (Turan, 2019). İlk olarak Csikszentmihalyi (1975) tarafından ortaya koyulan akış teorisi, bireyin ototelik eylemler sergilemesinin nedenlerini ortaya çıkarmak için geliştirilmiştir. Ototelik eylemlerde bulunan bireyler bir faaliyetin içerisindeyken kendi tatminini sağlamak için çabalamakta ve faaliyet süresince başka bir şey amaçlamamaktadır. İnsanın sahip olduğu yeteneklerin; bir amaca yönelik zorlukları aşmada yeterli olduğu hissi, bireyin nasıl bir performans sergilediğine dair ipuçlarını göstermektedir. Bu koşullarda odaklanma o kadar yoğunur ki, o anki konuyla alakası olmayan bir şey hakkında düşünmek gibi bir durum meydana gelmez. O anda öz bilinç ortadan kalkar, ayrıca zaman duygusu yitirilir. Bu tür deneyimleri ortaya çıkaran etkinlik birey için zor ve tehlikelide olsa bunu kendisi için yapmaya isteklidir. Sonucun ne olacağından çok az endişelidir. Bu durum akış deneyimini ifade eder (Csikszentmihalyi, 1990). Ayrıca bu deneyim, insanların yaptıkları eylem ne olursa olsun, içinde buldukları anla bütünleşmeleri ve bu sayede edindikleri kazanımların üzerine yoğunlaşmalarıdır (Nakamura and Csikszentmihalyi, 2002). Chen ve diğerleri (2000)' e göre akış, bireylerin tam konsantre bir şekilde, içsel ilgi yaşadıkları ve zaman algılarının değiştiği, haz duyulan bir eylem olarak açıklanmaktadır. Birey akış deneyimi yaşarken; farkındalık algısı daralmakta, andaki eyleme odaklanmakta ve düşüncelerini filtrelemektedir.

Nakamura ve Csikszentmihalyi (2005) akış deneyiminin oluşmasının bir takım sıralı süreçlerle mümkün olabileceğini belirtmişlerdir:

- Halihazırdaki durum ile ilgili yoğun ve odaklanmış konsantrasyon,
- Farkındalığın ve eylemin bir araya gelmesi,
- Bireyin öz farkındalığını veya bilincini yitirmesi,
- Eylem veya durum üzerinde kontrolün olduğuna inancın varlığı,
- Bireyin öznel zaman algısının bükülmesi,
- Eylemin bireyi içsel bir ödüle yönlendirmiş olması.

Bu süreçler birbirinin ardı ardına sıralanırsa akış deneyimi meydana gelir (Nakamura and Csikszentmihalyi, 2005; akt; Yaşın, 2016).

Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Bilinçli farkındalık zihnin istemli gezinmesini negatif yönde etkiler

Hipotez 2: Bilinçli farkındalık zihnin istemli gezinmesini negatif yönde etkiler

Hipotez 3: Zihnin istemli gezinmesi akış deneyimini negatif yönde etkiler

Hipotez 4: Zihnin istemsiz gezinmesi akış deneyimini negatif yönde etkiler

Hipotez 5: Bilinçli farkındalık akış deneyimini pozitif yönde etkiler.

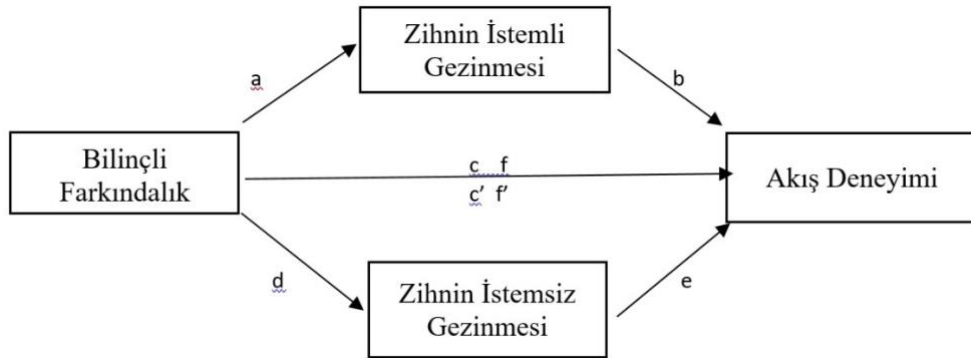
Hipotez 6: Bilinçli farkındalığın akış deneyimine etkisinde zihnin istemli gezinmesinin aracılık rolü vardır.

Hipotez 7: Bilinçli farkındalığın akış deneyimine etkisinde zihnin istemsiz gezinmesinin aracılık rolü vardır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın temel varsayımı sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin akış deneyimine pozitif etkisi üzerinedir. Aynı zamanda sporcuların zihin istemli-istemsiz gezinme durumlarının akış deneyimini azaltması yönündeki bir başka varsayımı bulunmaktadır. Bunun yanı sıra araştırma, bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerindeki etkisinde sporcuların zihin gezinme durumlarının aracı rolünü değerlendirmek açısından keşfedici niteliktedir. İki aracı değişkenin rolü araştırılmıştır. Bu nedenle aracı değişken modeli yer almaktadır. Aracı değişken, bağımsız değişkenin etkisini bağımlı değişkene aktaran bir değişkendir. Aynı zamanda aracı değişken, bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni açıklama etkisini belirlemektedir (Şahin ve Gürbüz, 2017).



Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan spor geçmişine sahip veya aktif spor yapan 450 kişiden oluşmaktadır. Örneklemine ise; basit tesadüfi örneklem yönteminin kullanıldığı araştırmanın amaçlarına en uygun örneklem hacminin belirlenebilmesi için; n, örneklem hacmi; N, evren hacmi; t, güvenilirlik düzeyine ait tablo değeri, p ve q sırasıyla ilgilenilen olayın görülme ve görülme olasılıkları ve duyarlılık düzeyi olmak üzere Cochran Formülü kullanılmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2014).

$$\text{Örneklem Hacmi } n = N \cdot (t^2 \cdot p \cdot q) / (d^2 \cdot (N-1) + (t^2 \cdot p \cdot q))$$

Analizi sonucunda en az 207 kişiye ulaşılması gerekmektedir. Çalışmaya 303 sporcu gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Özyeşil vd., (2011) tarafında Türkçeye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve tek alt boyutludur.

Akış Deneyimi Ölçeği

Araştırmada sporcuların akış deneyimi düzeylerini ölçmek amacıyla Bakker (2008) tarafından geliştirilen, Yaşın (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan geçerliği ve güvenilirliği test edilmiş "Akış Deneyimi Ölçeği" kullanılmıştır. Bu araştırmada da Yaşın tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçek; dalma (4 ifade), işi sevme (4 ifade) ve içe dönük çalışma motivasyonu (5 ifade) olmak üzere 3 boyut ve 13 ifadeden oluşmaktadır.

Zihnin İstemli Gezinmesi Ölçeği

Carriere vd., (2013) tarafından geliştirilmiştir. Sezgin ve Yüksel (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek Likert tipi dört maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek, 4 maddeli tek boyutludur. Aynı zamanda 7'li Likert tipi bir ölçektir.

Zihnin İstemli Gezinmesi Ölçeği

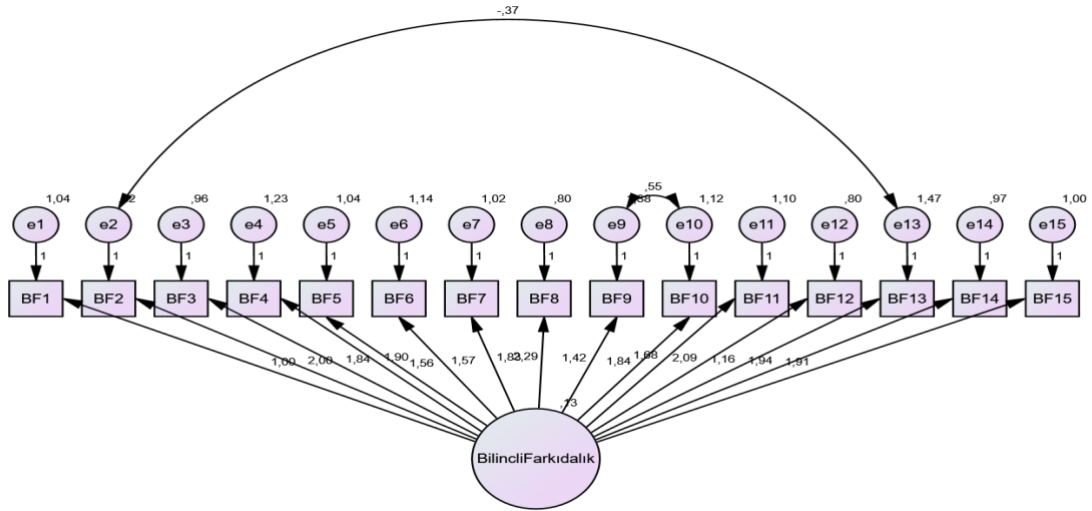
Carriere vd., (2013) tarafından geliştirilmiştir. Sezgin ve Yüksel (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek Likert tipi dört maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek, 4 maddeli tek boyutludur. Aynı zamanda 7'li Likert tipi bir ölçektir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Lisanslı SPSS 24, AMOS ve SPSS Process analiz programları kullanılmıştır. Öncelikle ölçeklerin Cronbach Alfa katsayılarına bakılarak güvenilirlik analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Geçerlik analizi için doğrulayıcı faktör analizi (DFA). Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapısal eşitlik modellemesi AMOS programıyla yapılmıştır. Devamında uyum indekslerinin istenildiği değerde çıkmasıyla beraber ölçekler ve alt boyutlarıyla arasındaki etkiyi ortaya koymak için, basit düzeyli regresyon analizleri yapılmıştır. Aracılık etki analizini belirlemek için SPSS Process analiz programı kullanılmıştır.

Şekil 1

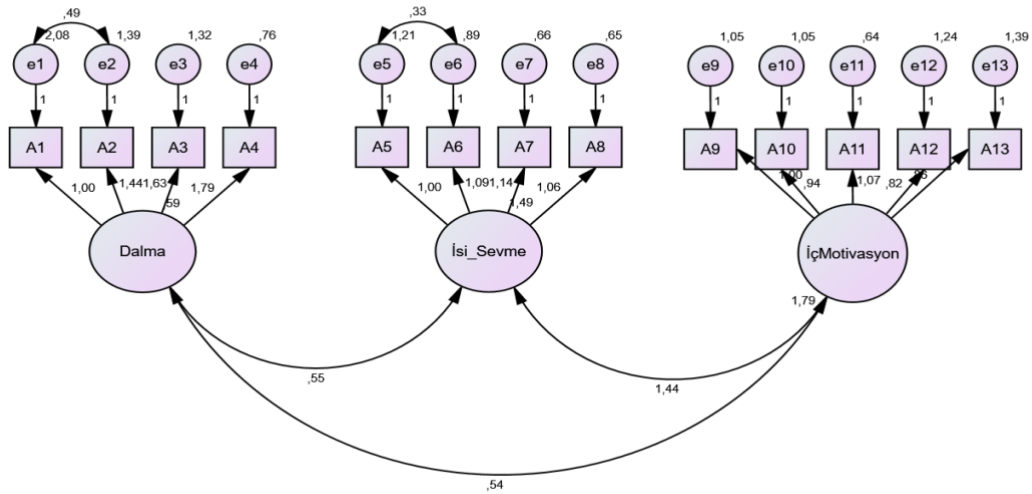
Bilinçli Farkındalık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Grafiği



CMIN=218,906; DF=88; p=,000; CMIN/DF=2,488, RMSEA=,070; GFI=,906; CFI=,887; NFI=,827; TLI=,865

Şekil 2

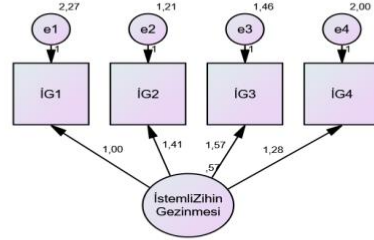
Akış Deneyimi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Grafiği



CMIN=156,317; DF=60; p=,000; CMIN/DF=2,605, RMSEA=,073; GFI=,929; CFI=,959; NFI=,935; TLI=,946

Şekil 3

Zihnin İstemli Gezinmesi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Grafiği



CMIN=5,016; DF=2; p=,081; CMIN/DF=2,508, RMSEA=,071; GFI=,990; CFI=,956; NFI=,933; TLI=,868

Şekil 4

Zihnin İstemli Gezinmesi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Grafiği



CMIN=7,540; DF=2; p=,023; CMIN/DF=3,770, RMSEA=,096; GFI=,986; CFI=,955; NFI=,942; TLI=,865

Araştırmanın Etiği

Bu araştırmanın yapılabilmesi için Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 05.04.2022 tarihli ve E.48051 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1

Bilinçli Farkındalık, Akış Deneyimi, Zihnin İstemli-İstemli Gezinmesi Ölçeklerinin Uyum İndeksleri Tablosu

	$0 \leq \chi^2/DF \leq 5$	$0 < RMSEA < 1$	$00 < SRMR < ,1$	$80 \leq GFI < 1$	$80 \leq NFI < 1$	$90 \leq CFI < 1$	$80 \leq TLI < 1$
Bilinçli Farkındalık	2,4	,070	,056	,90	,82	,88	,86
Akış Deneyimi	2,6	,073	,047	,92	,95	,93	,94
Zihnin İstemli Gezinmesi	2,5	,071	,038	,99	,95	,93	,86
Zihnin İstemli Gezinmesi	3,7	,096	,036	,98	,93	,95	,86

Tablo 1 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık doğrulayıcı faktör analizi sonuçları [CMIN/DF=2.4, RMSEA=0.70, SRMR=0,56, GFI=0.90, NFI=0.82, CFI=0,88, TLI=0,86] olarak belirlenmiştir. Akış Deneyimi ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları [CMIN/DF=2.6, RMSEA=0.73, SRMR=0,47, GFI=0.92, NFI=0.95, CFI=0,93, TLI=0,94] olarak belirlenmiştir. Zihnin İstemli Gezinmesi ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları [CMIN/DF=2.5, RMSEA=0.71, SRMR=0,38, GFI=0.99, NFI=0.95, CFI=0,93, TLI=0,86] olarak belirlenmiştir. Zihnin İstemli Gezinmesi ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları [CMIN/DF=3.7, RMSEA=0.96, SRMR=0,36, GFI=0.98, NFI=0.93, CFI=0,95, TLI=0,86] olarak belirlenmiştir (Schermelleh-Engel vd., 2003: s.52; Simon vd.,2010, s. 238; İlhan ve Çetin, 2014, s. 31; Meydan ve Şeşen, 2015: s. 37; Mankin, Gürkan ve Çetin, 2019, s. 142; MacCallum vd., 1996).

Güvenilirlik analizi için kabul edilen cronbach's Alpha Katsayısı 0 ile 1 arasında değer almakta ve bu değer 0,70 ve üstü olması beklenmektedir (Altunışık vd., 2010 s.124). Bilinçli Farkındalık ölçeği için hesaplanan Cronbach's Alpha değeri 0.848'dir. Bu bulgulara göre, ölçeğin tek boyutlu (15 maddeli) güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu söylenebilir. Akış Deneyimi ölçeğinin cronbach's alpha değeri 0.911 bu bulgulara göre ölçeğin 3 alt boyutlu (13 maddeli) güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu söylenebilir. Zihnin İstemli Gezinmesi ölçeği için hesaplanan Cronbach's Alpha değeri 0.780' dir. Zihnin İstemli Gezinmesi ölçeği değeri için hesaplanan Cronbach's Alpha değeri 0.817' dir. Bu bulgulara göre, Zihnin İstemli-İstemli Gezinmesi ölçekleri (tek boyutlu ve 4 maddeli) güvenilir ve geçerli oldukları söylenebilir.

Verilerin normallik testi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bilinçli Farkındalık ölçeği için skewness (-,424) ve kurtosis (,383), Akış Deneyimi ölçeği skewness (-,036) ve kurtosis (-

,825), Zihnin İstemli Gezinmesi ölçeği çarpıklık (-,259) ve basıklık (,078), Zihnin İstemli Gezinmesi ölçeği çarpıklık (-,212) ve basıklık (-,375) olarak normallik değerleri hesaplanmıştır. Değerler -1,5 ve +1,5 arasında olduğundan verilerin normal dağılım gösterdiğine karar verilmiştir (Tabachnick and Fidell, 2013).

Tablo 2

Bilinçli Farkındalığın Akış Deneyimi Üzerindeki Etkisinde Zihnin İstemli-İstemli Gezinmesinin Aracılık Rolü Tablosu

Model 1	Zihnin İstemli Gezinmesi			Akış Deneyimi		
	β	SE	p	β	SE	p
Bilinçli Farkındalık (a)	-,3105	,0984	,0018	,5345	,0909	,0000
Zihnin İstemli Gezinmesi (b)				,1634	,0524	,0020
Sabit	5,908	,3578	,0000	2,117	,4491	,0000
Model Özeti	$R^2 = ,0320$; $F=9,957$; $p < 0.001$			$R^2 = ,1149$; $F=19,47$; $p < 0.001$		
Model 2	Zihnin İstemli Gezinmesi			Akış Deneyimi		
	β	SE	p	β	SE	p
Bilinçli Farkındalık (d)	-,6502	,1105	,0000	,5176	,0958	,0000
Zihnin İstemli Gezinmesi (e)				,0474	,0473	,3173
Sabit	6,831	,4019	,0000	2,758	,4620	,0000
Model Özeti	$R^2 = ,1031$; $F=34,61$; $p < 0.001$			$R^2 = ,0893$; $F=28,41$; $p < 0.001$		

Tablo 2 Bilinçli farkındalığın akış deneyimi ilişkisinde, zihnin istemli-istemli gezinmesinin aracı etkisinin varlığını belirlemek için SPSS 22 programındaki Hayes (2019) tarafından geliştirilen Process makro (v3.4) eklentisi kullanılarak ve Bootstrap tekniği ile 5000 örneklem seçeneği tercih edilerek yapılan aracılık testlerinin sonuçları Tablo 3' yer almaktadır.

Tablo 2 model 1'de bilinçli farkındalığın, zihnin istemli gezinmesini negatif yönde etkilediği ($\beta = -,3105$; $t:-3,155$; $p < 0.001$) görülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerindeki toplam etkisinin de istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif olduğu ($\beta = ,5345$; $t: 5.878$; $p < 0.001$) tespit edilmiştir. Aynı modelde, bilinçli farkındalığın zihnin istemli gezinmesiyle beraber akış deneyimi üzerindeki etkisinin ($\beta = ,1634$; $t: 3,116$; $p < 0.001$) azalmasına rağmen pozitif etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Bunların yanı sıra, bilinçli farkındalık ile zihnin istemli gezinmesi, akış deneyimindeki değişimin ($R^2 = ,1149$) %11'ini açıklamaktadır.

Tablo 2 model 2'de bilinçli farkındalığın, zihnin istemli gezinmesini negatif yönde etkilediği ($\beta = -,6502$; $t:-5,883$; $p < 0.001$) görülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerindeki toplam etkisinin de istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif olduğu ($\beta = ,5345$; $t: 5.878$; $p < 0.001$) tespit

edilmiştir. Aynı modelde, bilinçli farkındalığın zihnin istemli gezinmesi ile birlikte akış deneyimi üzerindeki etkisinin azalmasına rağmen ($\beta = ,1634$; $t: 3,116$; $p < 0.001$) pozitif etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Bunların yanı sıra bilinçli farkındalık ile zihnin istemli gezinmesi, akış deneyimindeki değişimin ($R^2 = ,0893$) %8' ini açıklamaktadır.

Tablo 3

Bootstrap Zihnin İstemli Gezinmesi Aracı Etki Analizi

Direkt Etki	Etki	SE	LICI	ULCI	t	p
Bilinçli Farkındalık → Akış Deneyimi	,5345	,0909	,3556	,7135	5,578	,0000
Dolaylı Etki						
Bilinçli Farkındalık → Zihnin İstemli Gezinmesi → Akış Deneyimi	-,0507	,0261	-,1105	-,0096		
Toplam Etki	,4838	,0908	,3052	,6624	5,331	,0000

Tablo 3’de bilinçli farkındalığın akın deneyimi üzerindeki toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler ile beraber anlamlılığını gösteren Bootstrap güven aralığı değerleri yer almaktadır (Preacher ve Hayes, 2008: s.884).

Tablo 3’ de görülen analiz sonuçlarına göre, bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır ($p < 0,000$, %95 CI [LICI=3556, ULCI=,7135]). Zihnin istemli gezinmesi ile beraber aracı rolündeki dolaylı etkisinin ($\beta = -,507$, %95 CI [LICI=-,1105, ULCI=-,0096]) anlamlı ve negatif yönlü olduğu saptanmıştır. Model, istatistik açıdan anlamlıdır ($p < 0,001$). Bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerindeki toplam etkisinin (doğrudan etki + dolaylı etki) anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0,000$, %95 CI [LICI=3052, ULCI=,6624]) Bu veriler ışığında, bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerindeki pozitif etkisinde zihnin istemli gezinmesinin aracılık ettiği zaman bu pozitif etkiyi azalttığı görülmektedir.

Tablo 4

Bootstrap Zihnin İstemli Gezinmesi Aracı Etki Analiz

Direkt Etki	Etki	SE	LICI	ULCI	t	p
Bilinçli Farkındalık → Akış Deneyimi	,5146	,0958	,3260	,7032	5,370	,0000
Dolaylı Etki						
Bilinçli Farkındalık → Zihnin İstemli Gezinmesi → Akış Deneyimi	-,0308	,0360	-,1106	,0321		
Toplam Etki	,4838	,0908	,3052	,6624	5,370	,0000

Tablo 4’ de görülen analiz sonuçlarına göre, bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır ($p < 0,000$, %95 CI [LICI=3260, ULCI=,7032]). Zihnin istemsiz gezinmesi ile beraber aracı rolündeki dolaylı etkisinin ($\beta = -,0308$, %95 CI [LICI=-,1106, ULCI=-,0321]) anlamlı olmadığı saptanmıştır. Model, istatistik açıdan anlamlıdır ($p < 0,001$). Bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerindeki toplam etkisinin (doğrudan etki + dolaylı etki) anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0,000$, %95 CI [LICI=3052, ULCI=,6624]) Bu veriler ışığında, bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerindeki pozitif etkisinde zihnin istemsiz gezinmesinin aracılık rolünün olmadığı görülmüştür.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Spor bilimleri alanında üniversite eğitimi gören lisanslı sporcular üzerine yaptığımız bu çalışmada:

- Bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını,
- Bilinçli farkındalık ve zihnin istemli ve istemsiz gezinmesi arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını,
- Bilinçli farkındalık ve akış deneyimi arasında zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin herhangi bir aracı etkisinin olup olmadığını,
- Zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin akış deneyimi üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını, gibi sorulara cevap aranmıştır. Ayrıca mevcut sorular çalışmamızın bu kısmında tartışılıp sonuca bağlanmıştır.

Yaygın bir bakış açısına göre bilinçli farkındalık; sürekli dikkati, dikkati değiştirmeyi ve detaylıca işlenmesinin engellenmesini kapsayan dikkatin kendi kendisini düzenlemesi olarak tanımlanır (Bishop vd., 2004). Ayrıca dikkatli öğrenme, kavrama ve bakış açısına duyarlılığı arttırarak gelişmiş bilişsel süreçler meydana getirir. Devamında katı zihniyetlerin (yani, tek bir bakış açısından bakan) oluşumunu ortadan kaldırır veya azaltır (Ovington vd., 2018). Bilinçli farkındalık, zihni belirli bir düşünce akışına çekmeden eyleme devam ettirir (Turkelson and Mano, 2022). Ortaya çıkan bu durumlar bilinçli farkındalığın zihinsel süreçlerle olan ilişkisini ortaya çıkarmaktadır. Hâlihazırda farkındalıkla ilişkili yapılmış tüm tanımlarda ortak nokta şimdiki an ile temas halinde olmasıdır. Günümüzde spor psikolojisi alanında yeni yeni kullanılmaya başlayan bilinçli farkındalık meditasyonları ve farkındalık durum tespit çalışmaları, sporcuyu anda tutarak, zihninin odak noktasının spor eylemi olmasını amaçlamaktadır. Anda ki eyleme tamamen odaklanmış bir sporcunun performansının optimal düzeylerde devam etmesi yadsınamaz bir gerçektir.

Sporcularda, bilinçli farkındalığın akış deneyimi üzerinde etkisinin olup olmadığını tespit etmek amaçlı analiz sonuçlarına baktığımızda; bilinçli farkındalık ile akış deneyimi arasında bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça akış deneyimi de bu duruma paralel olarak artmaktadır. Bu sonuç, hipotez 5' in "*Bilinçli farkındalık akış deneyimini pozitif yönde etkiler*" geçerli olduğunu bize göstermektedir. Literatürde bu durumla ilişkili bazı kanıtlarda mevcuttur. Sinnot vd. (2020) bilinçli farkındalık ile akış deneyimi arasında korelasyon temelli bir ilişki eğiliminin varlığından söz etmişlerdir. Linda vd. (2018) bilinçli farkındalık ve akış deneyimi arasında yüksek düzeyde bir ilişki tespit etmişlerdir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık ve akış deneyiminin birlikte içgörüyü de arttırdıkları sonucuna ulaşılmıştır. Chen vd., (2019) bilinçli farkındalık oranının yüksek olmasının akış deneyimini arttırabileceğini belirtmişlerdir. Hem bilinçli farkındalık olsun hem de akış deneyimi olsun, iki kavramı da deneyimleme durumu arttıkça sporcularda bilişsel odak artmaktadır. Sporcuların optimal bir akış deneyimi yaşayabilmesinde bilinçli farkındalık meditasyonlarının önemi büyüktür. Örnek olarak bakacak olursak, langerian mindfulness olarak adlandırılan bir bilinçli farkındalık terapisinin sporcuların optimal spor performansının artmasında kolaylaştırıcı bir rol oynadığı görülmüştür. Spor psikolojisi danışmanları tarafından sporcuyu en yüksek performansa tamamlamak veya geçmişteki en iyi performansını elde etmesini sağlamak için bilinçli farkındalık meditasyonları kullanılmaktadır (Baltzell and McCarthy, 2016). ABD' de bir spor akademisinde eğitim gören öğrencilere uygulanan bir çalışmada, bilinçli farkındalık eğitiminin öğrencilerin akademik canlılık, rahatlama ve yeni bakış açısıyla düşünme özelliklerini geliştirdiği görüldü (Augustus and Zizzi, 2022).

Sporcular üzerinde, bilinçli farkındalığın zihnin istemli ve istemli gezinmesi arasındaki ilişkinin durumu; bilinçli farkındalık düzeyi arttığında zihnin istemli ve istemli gezinmesi bundan olumsuz etkilenecek düşmektedir. Bilinçli farkındalığın olumsuz bir durum olan zihin gezinmesini azalttığı görülmüştür. Ancak bilinçli farkındalığın; istemli zihin gezinmesini, istemli zihin gezinmesine oranla daha çok düşürdüğü görülmüştür. Bunun nedeni, istemli zihin gezinmesinde anda ki odaklanmanın kişinin kontrolüyle mümkün olabileceğindedir. Ortaya çıkan bu sonuçlar hipotez 1 "*Bilinçli farkındalık zihnin istemli gezinmesini negatif yönde etkiler*" ve hipotez 2' yi "*Bilinçli farkındalık zihnin istemli gezinmesini negatif yönde etkiler*" geçerli kılmaktadır. Bilinçli farkındalık kişiyi anda tutmaya çalışırken, zihin gezinmesi aksi yönde uzaklaştırma eğilimi sergiler. Literatürde bilinçli farkındalık ve zihin gezinmesi arasındaki ilişkinin varlığından bahseden çeşitli çalışmalarda vardır. Uyanıkken düşünce süreçlerimizin ortalama %30-50' sinin o andaki eylemle ilgisi olmayan düşüncelere harcandığını göstermektedir (Klinger and Cox, 1987; Killingsworth and Gilbert, 2010). Gezgini zihin, depresyon ve farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık temelli eğitimin zihin gezinmesini düşürebildiği tespit edilmiştir. Ancak az da olsa, bazı bilinçli farkındalık terapilerinin zihin gezinme düzeyini düşürebilecek oranda

etki yaratmadığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık ile zihin gezinmesi arasında genel anlamda negatif yönlü bir ilişki vardır. İlişki tespit edilmeyen durumlarda ise tercih edilen bilinçli farkındalık terapi yönteminin çok büyük bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Deng, vd., 2014). Binaural vuruşlarla yapılan bilinçli farkındalık seansının zihin gezinmesini önemli ölçüde düşürdüğü tespit edilmiştir (Kirk vd., 2019). Bilinçli farkındalık meditasyonları sonucunda geliştirilen becerilerin zihnin başka yerlerde gezinme oranını azalttığı görülmüştür. (Bennike vd., 2017). Farkındalık eğitimleri sonucunda, sadece zihin gezinmesi değil aynı zamanda bilişsel süreçlerde olumlu etkilenmektedir (Erisman and Roermer, 2010). Problemliler (bilgisayar, video oyuncuları vb.) oyuncuların bilinçli farkındalıkla hareket etme eksikliğinden kaynaklı olarak yüksek oranda zihin gezinmesi yaşadığını ve bu durumun dikkat kontrolünü düşürdüğünü göstermiştir (Chiorri vd., 2023). Rastgele bir tasarım kullanılarak iki farklı grup üzerinde online tabanlı bilinçli farkındalık eğitimi ve beyin eğitimi uygulanmıştır. 30 günlük eğitimlerin sonucunda bilinçli farkındalık eğitimi alan grubun zihin gezinme düzeylerinde ciddi düşüşler görülürken, beyin eğitimi grubunda herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Beyin eğitimi gibi önemli bir meditasyonun zihin gezinmesini düşürmemesine karşın bilinçli farkındalık meditasyonunun bu düzeyi düşürmesi, bilinçli farkındalığın zihin üzerinde ne kadar büyük etkiler yaratacağının en somut örneklerinden biridir (Bennike vd., 2022).

Sporlarda bilinçli farkındalık mekanizmaları geliştikçe zihinsel bir durum olan rüminasyonda ciddi düşüşlerin ortaya çıktığı görülmüştür (Birrer vd., 2012; Borders vd., 2010; Josefsson, 2017). Benzer şekilde sporcuların bilişsel kontrollerinin öfke ve saldırganlık gibi duygu durumlarını belirlemede etkisinin olduğu görülmektedir (Yazıcı ve Mergan, 2022). Farklı bir çalışmada, sporcuların tekrarlayıcı düşüncelerinin akış deneyiminin içeriğinde yer alan özdeşleşme, odaklanma, kendilerini kaptırma, kontrol duygularının devamı, zamanın kavramından soyutlamaları gibi ana temalardan olan durumlarla ilişki olmaması bir sonuçla karşılaşılmıştır (Aksoy ve Aşçı, 2021).

Çalışmanın yol analizi modeline baktığımızda; sporcularda zihin gezinmesinin bilinçli farkındalık ve akış deneyimi arasındaki ilişkiyi çok büyük oranda düşürdüğü görülmüştür. Bu durumun zihnin istemli gezinme boyutunda çok yüksek olduğu görülürken, zihnin istemli gezinmesinin herhangi bir etkisi görülmemiştir. Bu sonuç, çalışmamızda hipotez 6' yı "*Bilinçli farkındalığın akış deneyimine etkisinde zihnin istemli gezinmesinin aracılık rolü vardır*" doğrularken, hipotez 7' yı "*Bilinçli farkındalığın akış deneyimine etkisinde zihnin istemli gezinmesinin aracılık rolü vardır*" reddetmektedir.

Sonuç olarak

Sporcularda bilinçli farkındalık ve akış deneyimi arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. İstemli zihin gezinmesi, bilinçli farkındalık ve akış deneyimi arasındaki ilişkide aracı rol

oyunadığında bu ilişkiyi ciddi oranda düşürdüğü tespit edilmiştir. İstemli zihin gezinmesine baktığımızda ise bu ilişkide çok büyük bir anlamlı değişiklik meydana getirmediği görülmüştür. Bilinçli farkındalığın istemli zihin gezinmesinde daha çok olmakla beraber, zihin gezinmesini azaltıcı etkisi vardır. Zihin gezinmesi ile akış deneyimi arasındaki ilişkiye baktığımızda ise, istemli zihin gezinmesinin manidar düzeyde de olsa akış deneyimini düşürdüğü ancak istemli zihin gezinmesinin akış deneyimi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Öneriler

İnsan zihni tarih boyunca filozofların, düşünürlerin, simyacıların, şairlerin, akademisyenlerin ve daha birçoğu insanın merak konusu olmuştur. Zihnin karışıklığı çözülmeye, hiç durmayan enerjisi kontrol altına alınmaya çalışılmıştır. Ancak zihnin durmak bilmeyen lokomotif enerjisinin çözümlenmesi çok zor bir şeydir (Turkelson and Mano, 2022). Şimdiki anın farkında olmak, zihnin başka bir yere gitmesini en aza indirmenin bir yolunu sağlayabilir. Bilinçli farkındalığı arttırmanın çeşitli yöntemleri mevcuttur. Gelecekteki araştırmalar farkındalığı arttırmadaki en etkili yöntemleri belirleyebilmek için mevcut literatür üzerinde sistematik bir inceleme yapılabilir. Bilinçli farkındalık ve zihin gezinmesi arasındaki ilişki daha iyi bir şekilde sentezlenebilir. Zihin gezinmesi, yeni gelişmekte olan bir araştırma konusu olduğu için gelecekteki çalışmalar için özgün sonuçlar doğurabilir. Akış halinde olan bir kişinin yaşantısı boyunca optimal performans sergilemesi muhtemeldir. Elde edilen verilerden hareketle, gerek sınıf ortamında gerekse antrenman ortamında kendi kararlarını kendilerinin verilmesi için destekleyici bir iklimin yaratılması, eğitim ortamında farklılaştırmak ve eğlenceli hale getirmek sporcuların/öğrencilerin akış halinde olmalarını daha olası hale getirmektedir (Ada vd., 2018). Akış deneyimi de sonuç itibarıyla anla ilişkilidir. Kişinin zihin olarak şimdiki anda olması akış halinde olmasını sağlamaktadır. Durum böyle olunca da kişinin bilinçli farkındalığının artması anda kalmasını ve akış deneyimini arttırmaktadır. Bu sebeple, bilinçli farkındalık eğitimleri ilgili olarak en etkili yöntemler seçilerek kişinin mevcut anın odaklarına daha çok yönelmesi ve akışta kalması zihinsel olarak daha iyi sonuçlara yol açabilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 06.05.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E.48051

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Örnek: Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma beyanı yoktur.

Kaynakça

- Ada, E. N., Çetinkalp, Z. K., Altıparmak, M. E., ve Aşçı, F. H. (2018). Flow experiences in physical education classes: the role of perceived motivational climate and situational motivation. *Asian Journal of Education and Training*, 4(2), 114-120.
- Aksoy, H. F. ve Aşçı, F. H. (2021). Sporcularda optimal performans duygu durumu: ruminatif düşünce ve akıldışı inançların rolü üzerine bir çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53-63.
- Assem, V. D., Dulewicz, V., ve Passmore, J. (2022). The impact of mindfulness meditation training and practice on post-graduate coaching students. *International coaching psychology review*, 17(1), 5-20. doi:10.53841/bpsicpr.2022.17.1.5.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi:10.1177/1073191105283504
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ve Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the Wolf. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414.
- Baltzell, A. L., ve McCarthy, J. M. (2016). Langerian mindfulness and optimal sport performance. *Critical Mindfulness: Exploring Langerian Models*, 159-171.
- Bennike, I. H., Weighorst, A., ve Kirk, U. (2017). Online-based mindfulness training reduce mind wandering. *J Cognitive Enhancement*, 1(2), 172-181.
- Birrer, D., Röthlin, P., ve Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Borders, A., Earleywine, M., ve Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 36(1), 28-44.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Carriere, J. S. A., Seli, P., ve Smilek, D. (2013). Wandering in both mind and body: Individual differences in mind wandering and inattention predict fidgeting. *Canadian Journal of Experimental Psychology / Revue Canadienne de Psychologie Expérimentale*, 67(1), 19-31. doi: 10.1037/a0031438.
- Chattoraj, T., ve Srivastava, A. (2022). The role of mindfulness in cognitive emotional regulation and thought suppression. *Indian journal of positive psychology*, 13(4), 386-393.
- Chen, H., Wigand, R. T., ve Nilan, M. (2000). Exploring web users' optimal flow experiences. *Information Technology And People*, 13 (4): 263-281.
- Chiorri, C., Soraci, P., ve Ferrari, A. (2023). The Role of Mindfulness, Mind Wandering, Attentional Control, and Maladaptive Personality Traits in Problematic Gaming Behavior. *Mindfulness*, 1-23.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and leisure. *San Fr CA: Jossey-Bass*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 93-94.
- Deng, Y. Q., Li, S., ve Tang, Y. Y. (2014). The relationship between wandering mind, depression and mindfulness. *Mindfulness*, 5, 124-128.

- Erismen, S. M., ve Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, 10(1), 72.
- Fredrickson, B. (2010). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Simon and Schuster.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- H Bennike, I., Wieghorst, A., ve Kirk, U. (2022). Online-based Mindfulness Training Reduces Behavioral Markers of Mind Wandering. In *Key Topics in Technology and Behavior* (pp. 31-40). Cham: Springer Nature Switzerland.
- İlhan, M., ve Çetin, B. (2014). Comparison of results related to structural equality model (sem) analyses performed using LISREL and AMOS programs. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 5(2), 26-42.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., ... ve Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8, 1354-1363.
- 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(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73.
- Killingsworth, M. A., ve Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.
- Kirk, U., Wieghorst, A., Nielsen, C. M., ve Staiano, W. (2019). On-the-spot binaural beats and mindfulness reduces behavioral markers of mind wandering. *Journal of Cognitive Enhancement*, 3, 186-192.
- Klinger, E., ve Cox, W. M. (1987). Dimensions of thought flow in everyday life. *Imagination, Cognition and Personality*, 7(2), 105-128.
- Krägeloh, C. U., Henning, M. A., Medvedev, O. N., Feng, X. J., Moir, F., Billington, R., ve Siegert, R. J. (2019). *Mindfulness-based intervention research: Characteristics, approaches, and developments*. Routledge.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., ve Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological methods*, 1(2), 130.
- Mankin, B., Gürkan, G. Ç., ve Çetin, O. (2019). The effect of emotional labor and introspective motivation on employee creativity: a study in the banking sector. *Journal of Management of Entrepreneurship and Innovation*, 8(2), 126-156.
- McMillan, R. L., Kaufman, S. B., ve Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in psychology*, 4, 626.
- Meydan, C. M., ve Şeşen, H. (2015). *Structural equality modeling AMOS applications*. Detail Publishing.
- Morgan, J. R., Price, M., Schmertz, S. K., Johnson, S. B., Masuda, A., Calamaras, M., ve Anderson, P. L. (2014). Cognitive processes as mediators of the relation between mindfulness and change in social anxiety symptoms following cognitive behavioral treatment. *Anxiety, Stress, & Coping*, 27(3), 288-302.
- Mustafa, M., ve Gulati, S. (2022). Influence of age gender on mindfulness attention awareness and perceived stress. *Indian journal of positive psychology*, 13(4), 377-381.
- Nakamura, J., ve Csikszentmihalyi, M. (2005). 'The Concept of Flow'. *Handbook of positive psychology*. Snyder, C.R. ve Lopez, S.J. (Der). Oxford: Oxford University Press.89-105.
- Nakamura, J., ve Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. *Handbook of positive psychology*, 89, 105.
- Ovington, L. A., Saliba, A. J., ve Goldring, J. (2018). Dispositions toward flow and mindfulness predict dispositional insight. *Mindfulness*, 9, 585-596.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Robison, M. K., ve Unsworth, N. (2018). Cognitive and contextual correlates of spontaneous and deliberate mind-wandering. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 44(1), 85.

- Schermelleh, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *MPR-Online*, 8, 23-74.
- Seli, P., Risko, E. F., Smilek, D., ve Schacter, D. L. (2016). Mind-wandering with and without intention. *Trends in cognitive sciences*, 20(8), 605-617.
- Sezgin, S., ve Yüksel, G. (2020). Zihin gezinmesi ölçeklerinin Türkçeye uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(1), 456-482.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., ve Harter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the autonomy-preference-index (API). *Health Expectations*, 13(3), 234-243.
- Sinnott, J., Hilton, S., Wood, M., ve Douglas, D. (2020). Relating flow, mindfulness, cognitive flexibility, and postformal thought: Two studies. *Journal of Adult Development*, 27, 1-11.
- Smallwood, J. (2013). Distinguishing how from why the mind wanders: a process-occurrence framework for self-generated mental activity. *Psychological bulletin*, 139(3), 519.
- Smallwood, J., ve Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological bulletin*, 132(6), 946.
- Stawarczyk, D., Majerus, S., Maj, M., Van der Linden, M., ve D'Argembeau, A. (2011). Mind-wandering: Phenomenology and function as assessed with a novel experience sampling method. *Acta psychologica*, 136(3), 370-381.
- Şahin, F., ve Gürbüz, S. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemi (3rd ed.)*. Seçkin Yayıncılık.
- Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics (sixth ed.)*. Boston.
- Turan, N. (2019). Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (37), 181-199.
- Turkelson, L., ve Mano, Q. (2022). The current state of mind: A systematic review of the relationship between mindfulness and mind-wandering. *Journal of Cognitive Enhancement*, 6(2), 272-294.
- Weger, U., Wagemann, J., ve Meyer, A. (2018). Researching mind wandering from a first-person perspective. *Applied Cognitive Psychology*, 32(3), 298-306.
- Welz, A., Reinhard, I., Alpers, G. W., ve Kuehner, C. (2018). Happy thoughts: Mind wandering affects mood in daily life. *Mindfulness*, 9(1), 332-343.
- Yaşın, T. (2016). Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri. Doktora Tezi, Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yazıcı, Ö. F., ve Mergan, B. (2022). The Predictive Role Of Cognitive Flexibility And Cognitive Control On Aggression and Anger In Sports. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 522-536.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., ve Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.