

Vaka Tartışması

Spor Yaralanmalarında EMDR Terapisinin İşlevselliği: Bir Olgu Sunumu

Ömer SEYDAOĞULLARI¹ , İhsan SARI^{2*} 

¹ Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM), Sakarya, Türkiye

² Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, Türkiye

Makale Bilgisi

Keywords:

sporcu,
yaralanma,
EMDR,
psikolojik
performans

Öz

Bu araştırmanın amacı, spor yaralanması sonrası gerçekleştirilen EMDR terapisinin sporcunun psikolojik becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi ve uygulanan terapiye yönelik sporcunun görüşlerinin belirlenmesidir. Araştırmada, EMDR yöntemi ile ele alınmış bir olgu sunumu bulunmaktadır. Olgu 15 yaşında, müsabaka sırasında dizinden yaralanan erkek bir sporcudur. Sporcu, yaşadığı yaralanma nedeniyle fizyoterapist ile normal tedavisine ek olarak kendisi için planlanan EMDR seanslarına katılmıştır. Sporcu, haftada bir olmak üzere her biri 45-90 dakika aralığında süren 5 seansa katılmıştır. Sporcuya tedavi öncesi ve sonrasında Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Psikolojik Performans Stratejileri Testi uygulanmıştır. Tamamlanan 5 seans sonunda, sporcu ile ayrıca bireysel görüşme gerçekleştirilerek süreç hakkındaki deneyimleri belirlenmiştir. Uygulama sonrasında sporcunun konsantrasyon, baskı altında yüksek performans, zorluklarla baş etme, güven ve başarı güdüsü ile duygusal kontrol, imgeleme, aktivasyon, dikkat kontrolü ve gevşeme puanlarında artış olduğu belirlenmiştir. Yapılan görüşmede ise sporcu uygulama öncesinde yaralanması ile ilgili endişe, üzüntü, pişmanlık, suçluluk ve zayıflık hissettiğini belirtirken, EMDR seanslarını tamamladıktan sonra olumlu düşünme, terapisinin etkisine inanma, rahatlama, konsantrasyon, kendini suçlamama, doğru nefes alıp verme, kendini kontrol edebilme, duyarsızlaştırma ve daha güçlü hissetme alanlarında gelişim sağladığını belirtmiştir. Sonuç olarak EMDR terapisinin, spor yaralanmaları sonrası sporcunun psikolojik becerilerini olumlu olarak etkileyebileceği ve uygulama sonucunda sporcunun birçok alanda olumlu deneyimler yaşadığı söylenebilir.

Abstract

Anahtar kelimeler:

athlete,
injury,
EMDR,
psychological
performance

The aim of this research was to examine the effect of EMDR therapy applied after a sports injury on an athlete's psychological skills and to determine the athlete's views about the therapy. This research consists of a case report in which the EMDR method was used. The case is a 15-year-old male athlete with an acute knee injury. Due to his injury, the athlete attended EMDR sessions planned for him in addition to his treatment with a physiotherapist. The athlete participated in 5 sessions, each of which lasted between 45 to 90 minutes, once a week. Coping Skills Inventory and Psychological Performance Strategies Test were applied to the athlete before and after the treatment. Later, the athlete was interviewed regarding his therapy experience. The results showed that after EMDR application, the athlete's scores on concentration, high performance under pressure, coping with difficulties, confidence and success motivation, emotional control, imagery, activation, attentional control, and relaxation scores increased. In addition, the interview data revealed that the athlete had experienced negative emotions and thoughts such as anxiety, sadness, regret, guilt, and weakness about his injury before the therapy whereas after the therapy he improved in the areas of positive thinking, believing in the effect of therapy, relaxation, concentration, not self-blaming himself, correct breathing, self-control, desensitization and feeling stronger. As a result, it can be said that EMDR therapy may positively affect athletes' psychological skills after sports injuries and that as a result of this therapy, athletes may have positive experiences in many areas.

*Sorumlu Yazar, Sakarya Uygulamalı Bilimleri Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Esentepe Kampüsü, Serdivan Sakarya

e-posta: sarihsan@yahoo.com

DOI : 10.31682/ayna.935887

Gönderim Tarihi: 10.05.2021; Kabul Tarihi: 13.05.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Francine Shapiro 1987 yılında göz hareketleri aracılığı ile olumsuz ve rahatsız edici düşüncelerin etkisinin azaltılabileceğini keşfetmiştir. Böylelikle, göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme yöntemi bir psikoterapi yaklaşımı olarak ortaya çıkmıştır (Maxfield, 2009; Shapiro, 2001; Shapiro, 2012). *Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme* yöntemi İngilizce alanyazında *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* olarak kullanılmaktadır. İngilizce terimin baş harflerinin bir araya getirilmesi ile EMDR kısaltması oluşmuş ve kabul görmüştür. İngilizce dilinde yazılmış olan araştırmalarda olduğu gibi Türkçe yazılan araştırmalarda da EMDR kısaltması çok yaygın şekilde kullanılmaktadır (Tokgöz, 2019; Torun, 2010).

EMDR'nin teorik temeli Adaptif Bilgi İşleme Modeli'ne dayanmaktadır. Bu model, diğer öğrenme teorileriyle tutarlı olarak bireylerin edindiği yeni deneyimlerin, bir bilgi işlem sistemiyle hali hazırda var olan deneyimlerle ilişkilendirip özümlediğini varsaymaktadır (Shapiro ve Maxfield, 2002). Örneğin bir yetişkin otomobilini sürerken kaza yapar ve korkar. Bu örnekte korkmak duruma uygun bir tepkidir ve aynı zamanda bundan sonra otomobilini sürerken daha dikkatli olması gerektiğini öğrenir. Öte yandan, bu kaza sonucunda bir başka bireyde ise otomobil kullanmaya karşı fobi oluşabilmektedir. Yaşanan kaza sonucu, otomobil fobisi oluşan bireyde, zihnin bilgi işleme sistemi bu deneyimi işlemekte ve yararlı olmayan (olumsuz içsel konuşmalar, duygular, fiziksel duyumlar) tepkiler meydana getirmektedir. Bunun nedeni, var olan korkunun ve kaygının bilgi işleme sisteminde adaptif çözüm için yeterince işlenmeden kaydedilmiş olmasıdır (Solomon ve Shapiro, 2008). Travmatik olaylar ya da travma olarak nitelendirilemeyecek rahatsız edici olaylar işlevsiz bir şekilde zihinde depolanır. Göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme prosedürleri, danışanın hafızasını daha büyük bellek ağlarına entegre eder. Böylece, bu rahatsız edici olaylar uyarlanabilir bir belirginliğe ulaşarak nörolojik temelli bilgi işleme mekanizmasını harekete geçirir ancak amaç travma anısının veya başka herhangi bir özel anının geri getirilmesi değildir. Bu noktada hedeflenen şey rahatsız edici deneyimin bireyin bilişsel yapılarıyla özümsemesini ve uyumlu hale getirilmesini sağlamaktır (Shapiro, 2001). EMDR terapisi ile danışan olumsuz bir anıyı hatırlar ve terapist danışanın dikkatini sağa ve sola hareket ettirilen bir nesne (genellikle terapistin parmakları veya bir ışık) tarafından yönlendirir. Bu prosedür, danışanın ilgili olumsuz anıya karşı verdiği duygusal tepkileri azaltarak travmatik deneyimi daha az rahatsız edici hale getirir (Engelhard ve diğerleri, 2010; Van den Hout ve diğerleri, 2001).

Travmatik anıların tedavisi için başvurulan yöntemlerden biri olan EMDR (Shapiro, 1989a, 1989b), ilk olarak travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tedavisinde kullanılmasıyla birlikte literatürde yer alsa da depresyon, kaygı bozuklukları ve fobiler gibi birçok psikolojik

rahatsızlığın tedavisinde de kullanılmıştır (de Jongh ve diğerleri, 2010). İlgili araştırmalar incelendiğinde EMDR terapisinin, depresyon (Konuk ve diğerleri, 2006; Mukba ve diğerleri, 2020) veya yamaç paraşüt kazası nedeni ile oluşan TSSB (Ercan, 2020) tedavisinde etkili şekilde kullanıldığı görülmektedir. Benzer şekilde, EMDR terapisinin, TSSB yaşayan bireylerin yaşam kalitesi, uyku kalitesi ve genel iyi oluş düzeylerini artırdığı da belirtilmiştir (Raboni ve diğerleri, 2006). Bunlara ek olarak cinsel işlev bozuklukları (Torun, 2010), fibromiyalji (Kavakçı ve diğerleri, 2012), obsesif kompulsif bozukluk (Cengiz ve Peker, 2020) ve borderline kişilik bozukluğu (Brown ve Shapiro, 2006) gibi sorunlar için de EMDR terapisinin kullanıldığı ve olumlu sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

EMDR Terapisinin Aşamaları

EMDR terapisi, sekiz aşamadan meydana gelmektedir. Bu aşamalar Şekil 1.'de görselleştirilmiştir.



Şekil 1. EMDR Terapisinin Sekiz Aşamaları (Shapiro, 2016)

EMDR terapisinin *öykü alma* olarak ifade edilen birinci aşamasında danışanın yaşamındaki önemli olaylar, travmalar, ilişkiler, aile geçmişi, tıbbi ve psikiyatrik öykü gibi konular hakkında bilgi toplanır. EMDR terapisinin uygulanması için danışanın uygun olup olmadığı değerlendirilir ve psikolojik destek planı hazırlanır. İkinci aşamada (*hazırlık*), EMDR terapisi ve bu çerçevede yapılacak uygulamalar anlatılır ve beraberinde danışanın beklentileri değerlendirilir. Ayrıca hem seanslar sırasında hem de tek başınayken danışanın yaşayacağı zorluklarla baş edebilmesi için güvenli yer çalışması yapılır. Ardından, üçüncü aşamada (*değerlendirme*) ise çalışılacak anı belirlenir. Danışan bu anıyı anlatır ve danışandan bu anının en rahatsız edici kısmını temsil eden bir resim belirlemesi istenir. Danışandan bu resme baktığında şu anda kendisi ile ilgili olumsuz bilişin ne olduğu sorulur. Olumsuz biliş, danışanın bu resme baktığında kendisiyle ilgili inandığı olumsuz bilişlerdir. Olumsuz bilişin ne olduğu

belirlendikten sonra danışandan tekrar resme bakması ve resme baktığında neye inanmak istediği belirlenir. Danışanın resme odaklanırken kendisiyle ilgili sahip olmayı istediği, ulaşılmak istenen biliş onun olumlu bilişidir. Danışanın bu olumlu bilişe ne kadar inandığı olumlu bilişe inanç değeri (Validity of Cognition - VoC) olarak tanımlanmaktadır. Danışanın olumlu bilişe inanç değeri, İnanç Geçerlik Ölçeği (Validity of Cognition Scale) üzerinde (1-7 arasında; 1: Hiç inanmıyorum, 7: Çok inanıyorum) değerlendirilir. Daha sonra, resim ile olumsuz biliş birlikte düşünüldüğünde danışanın hissettiği duygu ve bunu bedeninin neresinde hissettiği ortaya konulur. Belirlenen resim, olumsuz biliş, duygu(lar) ve bedendeki rahatsızlığın bir bütün olarak değerlendirilmesi sonucu oluşan rahatsızlık öznel rahatsızlık düzeyi (Subjective unit of disturbance - Sud) olarak tanımlanmaktadır. Danışanın, öznel rahatsızlık düzeyini Öznel Rahatsızlık Düzeyi Ölçeği'nde (Subjective Units of Disturbance Scale) 0 ile 10 arasında (0: Hiç rahatsız etmiyor 10: Çok rahatsız ediyor) değerlendirilmesi istenir. Dördüncü aşama olan *duyarsızlaştırma* aşamasında, danışanın anıyı temsil ettiğini söylediği resme bakması istenir ve ona iki yönlü uyarım (çoğu zaman terapistin sağa ve sola hareket ettirdiği parmaklarını danışanın gözleriyle takip etmesiyle olur) verilir. Belirli bir düzende verilen uyarımlar durdurulduğunda danışana ne fark ettiği sorulur. Bu noktada farklı kanallardan (duygusal, bilişsel, fizyolojik) ifadeler gelebilir. Her bir kanal ile ilgili hissedilenler nötrleşene kadar, yani rahatsız edici bir duyum kalmayana kadar, duyarsızlaştırma aşaması devam eder. Beşinci aşamada (*yerleştirme*) ise olumlu bilişin yerleştirilmesi hedeflenir. Yani anı düşünüldüğünde istenen olumlu bilişin yerleşmiş olması beklenmektedir. Daha sonra, *beden tarama* olarak ifade edilen altıncı aşamada anı düşünüldüğünde bedendeki rahatsızlık değerlendirilir ve varsa bu rahatsızlık giderilir. Yedinci aşama *kapanış* aşamasıdır. Burada danışan tarafından süreç değerlendirilir ve terapist danışanı değerlendirip geri bildirimde bulunur. Ardından terapist, danışanın bir sonraki seansa kadar dengede kalmasını amaçladığını ifade eder ve kapanış hakkında bilgi verir. Son aşama olan sekizinci aşama, yani *yeniden değerlendirme* aşamasında ise danışanın bilişsel ve duygusal yönden herhangi bir rahatsızlık yaşayıp yaşamadığı takip edilmektedir (Shapiro, 2016).

Spor Psikolojisinde EMDR Kullanımı

EMDR terapisinin birçok alanda etkili bir şekilde kullanılması ile birlikte önemi çok daha iyi anlaşılmıştır. Bu terapisinin kullanıldığı alanlardan birisi de spor psikolojisidir. Özellikle, sporcuların yaşadıkları çeşitli olumsuz deneyimlere yönelik olarak yapılan terapilerde bu yaklaşımın kullanıldığı görülmektedir. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde EMDR yaklaşımının genel olarak iki farklı amaçla kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan birincisi sporcuların performans kaygısını engellemektir (Foster ve Lendl, 1995; Graham ve Robinson, 2007). Araştırmaların ikinci amacı

ise art arda yaralanma, aniden sona eren spor kariyeri ve takım arkadaşının ölümü gibi travmatik durumlarla karşılaşan sporcularda EMDR'nin işlevselliğini incelemektir (Bauman ve Carr, 1998; Foster, 1999; Mate ve diğerleri, 2013). Bu iki amacın dışında travmatik olarak değerlendirilmeyen, olumsuz yaşantılar sonucu oluşan ve bireye rahatsızlık veren durumlar için de EMDR terapisi kullanılmaktadır. Nitekim, golf (Bennett ve diğerleri, 2017; Curdt ve Eggleston, 2019) ve yüzme (Graham ve Robinson, 2007) gibi sporlarda sporcuların yaşadıkları olumsuz deneyimlerde EMDR terapisi etkili bir yöntem olarak kullanılmıştır. Ancak spor psikolojisi alanında yapılmış EMDR araştırmalarının az sayıda olduğu söylenebilir.

Spor psikolojisi alanında, yaralanma konusu araştırmacılar ve uygulamacılar için önemli bir konu haline gelmiştir. Yaralanma rehabilitasyonunda multidisipliner yaklaşımların faydalı olduğu bilinmektedir. Fiziksel tedavinin yanı sıra psikolojik destek de rehabilitasyon sürecinin önemli bir parçası olmuştur (Crossman, 1997). Bu bağlamda, bu araştırmanın amacı spor yaralanması sonrası gerçekleştirilen EMDR terapisinin sporcunun psikolojik becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi ve uygulanan terapiye yönelik sporcunun görüşlerinin belirlenmesidir.

Yöntem

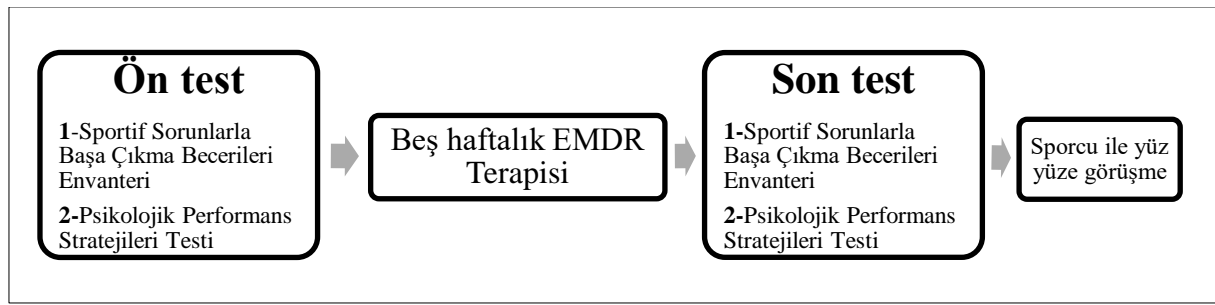
Olgu

15 yaşındaki erkek sporcu Yılmaz, ulusal ve uluslararası yarışlara katılan 3 yıllık kürek sporcusudur. Geçmişte bel düzleşmesi ve sol omuzda tendon zorlanması yaralanmalarını yaşamış ve 2-3 hafta ara verdikten sonra antrenmanlara devam edebilmiştir. En son katıldığı bir yarış sırasında ise sağ dizinden yaralanmıştır. Yarışta hissettiği ağrı nedeni ile yarışı tamamlayamamıştır. Yapılan kontrolde Yılmaz'ın menisküsünde yırtık olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle 1 ay ara verdikten sonra antrenmanlara dönüş yapabilmıştır. Yılmaz, bu aranın ardından antrenmanlarda psikolojik olarak zorlandığını fark etmiştir. Yılmaz'ın bu durumunu gözlemleyen antrenörü, psikolojik destek alması hususunda kendisini teşvik etmiştir. Bunun üzerine Yılmaz psikolojik destek almaya karar vermiştir.

Yılmaz ile yapılan değerlendirme görüşmesinde performansına yönelik endişe, gelecek kaygısı, kendini suçlama, olumsuz düşünceler ve uykuya dalmakta güçlük gibi şikayetler tespit edilmiştir. Psikolojik destek sürecine başlamadan önce bu süreçteki çalışmaların bilimsel bir araştırmada kullanılması ve yayınlanması için sporcudan ve ailesinden izin alınmıştır. Araştırmaya katılan sporcunun ve bu araştırma içinde sporcunun ifadelerinde geçen isimlerin hepsi araştırmacılar tarafından verilen takma isimlerdir. Sporcunun veya anlattığı olaylardaki kişilerin gerçek isimleri kullanılmamıştır.

Araştırma Süreci

Araştırma süreci Şekil 2’de görülmektedir. Ön test uygulaması kapsamında sporcuya Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Psikolojik Performans Stratejileri Testi uygulanmıştır. Sonrasında, haftada bir olmak üzere her biri 45-90 dakika aralığında olan toplam 5 seanslık EMDR protokolü uygulanmıştır. EMDR terapisi, EMDR sertifikası olan birinci yazar tarafından gerçekleştirilmiştir. Tüm seanslar bittikten sonra son test ölçümleri kapsamında Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Psikolojik Performans Stratejileri Testi sporcuya tekrar uygulanmıştır. Araştırmanın son safhasında ise ikinci yazar tarafından sporcu ile değerlendirme görüşmesi yapılmıştır. Yapılan görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizi ile değerlendirilmiştir.



Şekil 2. Araştırma Süreci

Veri Toplama Araçları

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri (ACSI). Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri Smith ve diğerleri (1995) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması ise Özcan ve Günay (2017) tarafından yapılmıştır. Bu envanterin hedef belirleme/zihinsel hazırlık, konsantrasyon, kaygıdan uzak olma, baskı altında yüksek performans, zorlukla baş etme, güven ve başarı güdüsü ve antrene edilebilirlik olmak üzere yedi alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar 1= Hiç, 2= Nadiren, 3= Bazen, 4= Sıklıkla, 5= Her zaman şeklindedir.

Psikolojik Performans Stratejileri Testi (TOPS). Bu ölçek, Thomas ve diğerleri (1999) tarafından, sporcuların yarışma ve antrenman için kullandığı psikolojik performans stratejilerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını ise Miçooğulları (2017) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin iki formu bulunmaktadır. Bu formlar yarışma ve antrenman formlarıdır. Her iki formda da 30’ar madde ve sekiz alt boyut bulunmaktadır. Alt boyutlar; Duygusal kontrol, imgeleme, hedef belirleme, olumsuz düşünme (yarışma), içsel konuşma, dikkat kontrolü (antrenman), aktivasyon, gevşeme ve otomatikleşme olarak

isimlendirilmiştir. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar 1= Hiç, 2= Nadiren, 3= Bazen, 4= Sıklıkla, 5= Her zaman şeklindedir.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu. EMDR seansları tamamlandıktan sonra, sporcunun deneyimini değerlendirmek amacı ile yapılan görüşmede yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu iki araştırmacı tarafından hazırlanmıştır ve sonrasında ise spor psikolojisi alanından iki uzmanın görüşü alınarak görüşme formuna son hali verilmiştir. Görüşme formundaki sorular şu hususları açığa kavuşturmayı amaçlamıştır: a) Sporcu yaralanma anından hemen önce ve sonra neler deneyimlemiştir? b) Sporcu EMDR uygulamasına yönelik neler düşünmektedir?

Veri Analizi

EMDR terapisi öncesinde ve sonrasında uygulanan Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ve Psikolojik Performans Stratejileri Testi'nden elde edilen veriler SPSS 17 programında tanımlayıcı istatistikler ile analiz edilmiştir. Araştırmanın bir olgu sunumu olması ve sadece bir kişi üzerinde inceleme yapılması nedeni ile herhangi bir fark testi kullanılmamıştır. Sadece ortalama puanlar üzerinden değerlendirme yapılmıştır.

Beş haftalık EMDR terapisinin bitiminin ardından yapılan bireysel görüşme, sporcunun onayı ile Sony ICD-PX470 ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Toplam görüşme süresi 44 dakikadır. Görüşmeden elde edilen ses kaydı metin haline getirilmiştir. Böylece toplam 21 Sayfa görüşme metni oluşturulmuştur (Times New Roman, satır aralığı=2). Elde edilen görüşme metni iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı NVIVO 11 programında içerik analizi ile analiz edilerek kod ve temalar oluşturulmuştur. Sonrasında, elde edilen sonuçlar karşılaştırılmış ve uyuma olmayan kod ve temalar üzerinde düzenlemeler yapılmıştır. İki araştırmacının da tüm bulgular üzerinde fikir birliğine varmasının ardından kod ve temalar son halini almıştır.

Uygulanan EMDR Terapisi

1. Seans: Detaylı anamnez alınmıştır. Yılmaz “*takımdan çıkarılır mıyım?*”, “*eski performansıma ulaşabilir miyim?*”, “*ya tekrar sakatlanırsam?*” gibi düşüncelerin yaratmış olduğu endişe ve kaygıların beraberinde uykuya dalmada güçlük çekme gibi durumlar yaşamaktadır. Sporcunun süreçteki bu deneyimleri değerlendirilmiştir. Ayrıca bu seans içinde Yılmaz, Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri ile Psikolojik Performans Stratejileri Testi'ni tamamlamıştır.

2. Seans: Yılmaz EMDR hakkında bilgilendirilmiş ve katılacağı seansların çerçevesi belirlenmiştir. Ardından, görüşmeler esnasında ve günlük hayatta stresi azaltmak için bir baş

etme kaynağı olarak kişinin kendini güvende ve huzurlu hissettiği güvenli yer çalışması ve nefes egzersizleri yapılmıştır.

3.Seans: Yılmaz, olayı en iyi temsil eden resmin tam yarışın ortasında küreği suya sokmadan önce yarım oturaktaki hali olduğunu ifade etmiştir. Bu resme baktığında, şu anda kendisi ile ilgili olumsuz bilişi için “zayıfım” demiştir. Bunun yerine koyabilecek olumlu bilişi ise “güçlüyüm” olarak belirtmiştir. Olumlu bilişe inanç değerini 1-7 arasında (1 tamamen yanlış ve 7 tamamen doğru) derecelendirmesi istenmiştir. Olumlu bilişe inanç değeri danışan tarafından 4 olarak belirlenmiştir. Hissettiği duyguları üzgün, sınırlı ve öfkeli olarak belirtirken öznel rahatsızlık düzeyini 0-10 (0 nötr, 10 ise en yüksek rahatsızlık) arasında derecelendirmesi istendiğinde, 7 olarak ifade etmiştir. Resme odaklandığında oluşan rahatsızlığı ise trapez bölgesinde ve sağ dizinde hissettiğini belirtmiştir.

İki yönlü uyarım (göz hareketleriyle) ile duyarsızlaştırma aşamasında ortaya çıkan bazı ifadeler aşağıda verilmiştir:

T (Terapist): Şimdi olayı en iyi temsil ettiğini söylediğin resmi gözünün önüne getirip neler fark ettiğini bana söyler misin?

Y (Yılmaz): Yarışma sırasında antrenörüm Ahmet’in bağırma sesini duyuyorum.

T: Evet devam edelim.

Y: Yarış öncesi ısınmaya gittiğim anı fark ettim.

T: Güzel. Devam edelim başka neler fark ediyorsun?

Y: Antrenörüm Ahmet destek vermek için bağırıyor onun seslerini duyuyorum.

T: İyi gidiyorsun. Devam edelim.

Y: Yarış bitti, antrenörüm Ahmet destek olmak için yanıma geldi.

T: Evet devam edelim.

Y: Diğer antrenör Mehmet’in soğuma yapın dediğini duyuyorum...

Bu seansta öznel rahatsızlık düzeyi 5’e inmiştir. Tamamlanmamış seans olarak oturum kapatılmıştır.

4. Seans: Öncelikle bu oturuma kadar geçen bir haftalık süreç değerlendirilmiştir. Yılmaz, güvenli yer egzersizini uyguladığını ve bu uygulamanın kendisine iyi geldiğini belirtmiştir. Şampiyonanın yaklaşmasını düşünmenin kendisini endişelendirdiğini ifade etmiştir. Yapılan seansta tekrar iki yönlü uyarım ile duyarsızlaştırma aşamasında ortaya çıkan bazı ifadeler aşağıda verilmiştir:

Y: Yarış alanında gölün kenarında ördekler vardı, hakem botunu fark ettim.

T: Evet devam edelim.

Y: Yarış parkurunun kenarında bağırarak antrenörlerin sesleri geliyor.

T: Güzel devam edelim.

Y: Parkurda ilerlerken dubaları görüyorum, bağırarak insanların seslerini duyuyorum.

T: Evet devam edelim.

Y: İki dizim de ağrıyor, acaba teknenin ayarları mı kötü?

T: Evet devam edelim, başka neler fark ediyorsun?

Y: Sakatlanmam inşallah diye üzülüyorum. Daha önce belimden sakatlandım.

T: Evet devam edelim.

Y: Sudan çıkınca bizim arkadaşlardan birini gördüm, dizi sakattı onunki de menüsküs yırtığıydı...

Bu seansta öznel rahatsızlık düzeyi 2'ye inmiştir. Tamamlanmamış seans olarak oturum kapatılmıştır.

5.Seans: Bu görüşmede ilk olarak, bir önceki oturum sonrası geçen bir haftalık süreç değerlendirilmiştir. Sporcu geçen hafta yapılan bir yarıştan bahsetmiştir. Orda olamadığı için kendini üzgün hissettiğini ama yine de o yarışın çok önemli olmadığını belirtmiştir. Yapılan seansta tekrar iki yönlü uyarım ile duyarsızlaştırma aşamasında ortaya çıkan bazı ifadeler aşağıda verilmiştir:

Y: Daha önce yapılan bir yarışta birinci geldiğimde Yunus Hoca beni tebrik etti fakat bu yarışta yüzüme bile bakmadı.

T: Evet devam edelim.

Y: Köprüyü, ördekleri görüyorum...

T: Güzel devam edelim.

Y: Aynı şeyleri görüyorum.

T: Evet devam edelim.

Y: Antrenörüm Ahmet üzülme diye teselli etmeye çalışıyor, sonra bakarız dedi.

T: Evet devam edelim, başka neler fark ediyorsun?

Y: Antrenörüm Ahmet önceden söyleseydin seni yarışa sokmazdım dedi...

Bu seansta öznel rahatsızlık düzeyi 0'a inmiştir. Ardından olumlu bilişin yerleştirilmesi aşamasına geçilmiştir. Yılmaz, kendini iyi hissettiğini söyleyerek, spor performansının daha iyi olduğu ve spor performansı bakımından arkadaşlarını geçtiği durumlardan bahsetmiştir. Ayrıca, ağırlık kaldırdığı ve iyi antrenmanlar yaptığı zamanları aktarmıştır. Olumlu bilişi güçlüyüm olarak yerleştirilmiştir. Yılmaz, olumlu bilişe inanç değerinin 7 olduğunu belirtmiştir.

Yerleştirme aşamasından sonra terapist, danışana bedenini baştan aşağıya taramasını istemiştir. Bedeninde herhangi bir rahatsız edici duyum hissedip hissetmediği sorulmuştur. Danışan herhangi bir rahatsızlık hissetmediğini aksine kendini iyi hissettiğini ifade etmiştir.

Kapanış aşamasında, danışan ilk görüşmelerin kendisi için zorlayıcı ve yorucu geçtiğini dile getirmiştir. Şimdi ise hafiflemiş hissettiğini vurgulamıştır. Terapist, danışanın ilk

zamanlarda zorlandığını ancak çaba sarf ettiğini söylemiştir. Genel olarak bu süreci yararlı geçirdiği yönünde danışana geribildirim verilmiştir.

Tüm seanslardan 1 ay sonra kontrol görüşmesi yapılmıştır. Yapılan kontrol görüşmesinde danışan ağır geçen bazı antrenmanlarda ister istemez “*acaba sakatlanır mıyım*” düşüncesinin oluştuğunu söylemiştir. Fakat bu durumun geçen zaman içerisinde çok az sayıda yaşandığını ve genel olarak iyi hissettiğini belirtmiştir.

Bulgular

Tablo 1.

Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri Envanteri Ön Test ve Son Test Puanı

<i>Sportif Sorunlarla Başa Çıkma Becerileri</i>	<i>Ön Test Puanı</i>	<i>Son Test Puanı</i>
Hedef belirleme	8	8
Konsantrasyon	5	7
Kaygıdan uzak olma	5	5
Baskı altında yüksek performans	6	9
Zorlukla baş etme	9	12
Güven ve başarı güdüsü	7	9
Antrenörlük durumu/Antrene edilebilirlik	10	8

Sportif sorunlarla başa çıkma becerilerine yönelik ön test ve son test puanları incelendiğinde, hedef belirleme ve kaygıdan uzak olma puanlarının uygulama öncesi ve sonrasında aynı olduğu belirlenmiştir. Konsantrasyon, baskı altında yüksek performans, zorlukla baş etme ile güven ve başarı güdüsü puanlarında ise uygulama öncesine göre uygulama sonrasında artış olduğu belirlenmiştir. Antrenörlük durumu/Antrene edilebilirlik puanı ise son testte daha düşüktür.

Tablo 2.

Psikolojik Performans Stratejileri Testi Ön Test ve Son Test Puanı

<i>Psikolojik Performans Stratejileri</i>	<i>Ön Test Puanı</i>	<i>Son Test Puanı</i>
Antrenman İçsel konuşma	17	17
Antrenman Duygusal kontrol	14	15
Antrenman Otomatikleşme	7	6
Antrenman Hedef belirleme	14	14
Antrenman İmgeleme	16	17
Antrenman Aktivasyon	10	14
Antrenman Dikkat kontrolü	14	15
Antrenman Gevşeme	11	12

Psikolojik performans stratejileri puanları incelendiğinde ise antrenman duygusal kontrol, imgeleme, aktivasyon, dikkat kontrolü ve gevşeme puanlarının son testte arttığı görülmektedir. Otomatikleşme puanı düşerken içsel konuşma ve hedef belirleme puanları ise değişmemiştir.

EMDR Terapisi Sonrasında Gerçekleştirilen Görüşmeden Elde Edilen Nitel Bulgular

Sporcu ile yapılan görüşmeler genel olarak değerlendirildiğinde sporcunun görüşleri “yaralanma anından hemen önce” ve “yaralanma anından sonra” şeklinde iki ana tema olarak ortaya çıkmaktadır (Tablo 3).

Tablo 3.

EMDR Terapisinden Sonra Gerçekleştirilen Görüşmeye Yönelik Kod ve Temalar

Sporcunun Görüşleri				
Yaralanma anından hemen önce	Yaralanma Anından Sonra			
	Sporcunun duygu ve düşünceleri	Diğer bireylerin davranışları	EMDR uygulamasına ilişkin düşünceler	
			EMDR Öncesi	EMDR'nin Katkısı
Bacakta ağrı				
Yaralanmaya yönelik endişe	Üzüntü ve sinirlilik	Çevresinin teselli etmesi		
	Pişmanlık	Ailesinin teselli etmesi	Belirsizlik	Daha olumlu düşünme
	Yaralanmasını söyleme konusunda kararsızlık	Olumsuz tavır sergilenmesi	Karamsarlık	Uyumadan önce rahatlama
	Önceki yaralanmanın etkisi			Fiziksel rahatlama
	Spor kariyerine yönelik endişe			Zihinsel rahatlama
	Gelecek performansına yönelik endişe			Konsantrasyon sağlama
	Kendini suçlama			Yaralanmadan dolayı suçlu hissetmeme
	Tedirginlik			Doğru nefes alıp verme
	Zayıf hissetme			Kendini kontrol edebilme
				Duyarsızlaştırma
				Daha güçlü hissetme

Yaralanma Anından Hemen Önce. Sporcunun, yaralanma anından hemen öncesine yönelik olan ifadeleri değerlendirildiğinde iki alt tema oluşmuştur. Bunlar bacadaki ağrı ve yaralanmaya yönelik endişedir. Yaralanma anından hemen önce sporcu bacağına ağrı hissetmekteydi. Bu durumu “*dışardan çok belli olmuyordur büyük ihtimalle. Ben de ağrı vardı ama çok fark edileceğini sanmıyorum.*” sözleriyle ifade etti. Hissettiği bu ağrının ciddi bir sorun olma ihtimali onu endişeleniyordu, bu nedenle doktora görünmesi gerektiğini düşünüyordu: “*Bir an önce gideyim (doktora) diyordum. Çünkü böyle gitmezsem, antrenmana devam etsem daha çok sakatlanacak, bir şey olacak...*”

Yaralanma Anından Sonra. Sporcunun, yaralanma anından sonrasına ilişkin ifadeleri değerlendirildiğinde üç alt tema oluşmuştur. Yaralanma anından sonra sporcunun duygu ve düşünceleri, diğer bireylerin davranışları ve EMDR uygulamasına ilişkin düşünceler. Bu alt temalar aşağıda açıklanmıştır.

Yaralanma anından sonra sporcunun duygu ve düşünceleri. Yaralanma anından sonra sporcunun duygu ve düşünceleri başlığı altında şunlar bulunmaktadır: Üzüntü, sinirlilik, pişmanlık, yaralanmasını söyleme konusunda kararsızlık, önceki yaralanmanın etkisi, spor kariyerine ve gelecek performansına yönelik endişe, kendini suçlama, tedirginlik ve zayıf hissetme. Elde edilen bu başlıklara ilişkin açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Üzüntü ve sinirlilik: Sporcu yaralanmadan sonraki ilk anlarda çok sinirli hissetmiştir. “*O yarışta zaten ülkeyi temsil ediyorum, bırakmamam gerekiyordu antrenörlerin beklentisi yüksekti benden. Hani orada bıraktım yarışı. Çok üzüldüm, sinirlendim kendime...*”

Pişmanlık: Sporcu yaralanma anının öncesinde yaralanabileceğini hissettiğini ama bunu takımdan kimseye söylemediğini ve bu nedenle de pişman olduğunu ifade etmiştir. “*Söyleseydim keşke daha önceden tedbir alsaydık*” diyerek yaralanma öncesinde hissettiklerini paylaşmadığı için sonrasında yaşadığı pişmanlığını dile getirmiştir.

Yaralandığını söyleme konusunda kararsızlık: Görüşmede ortaya çıkan bir diğer konu ise sporcunun yaralanmadan hemen sonra durumunu takımdaki diğer kişilere söyleme konusundaki kararsızlığıdır. Çünkü sporcu, takımdaki diğer bireylerin, geçirmiş olduğu bu yaralanmayı bir bahane olarak algılama ihtimalini düşünmektedir. Bu nedenle yaşamış olduğu kararsızlığı şu şekilde ifade etmiştir “*...söylesem mi söylemesem mi diye kararsızlık var. Çünkü hani bahane olabilir, yarışta yorulmuşumdur bırakmışımdır... Dizim sakatlandı der geçerim hani... Ondan sonra bahane diyebilirler.... Yılmaz sallıyor diyebilirler.... Ondan sonra ben dedim acaba söylemesem mi?*”

Önceki yaralanmanın etkisi: Sporcu önceden omuzundaki yaralanmayı hafif şekilde atlatması nedeni ile dizinden yaralandığı zaman bunun da çok ciddi olmadığını düşünmüştür.

Spor kariyerine yönelik endişe: Sporcu “*Sakatlık nedeniyle ileride bir daha yarışlara, milli takıma gidemeyebilirim gibi düşünceler beni çok tedirgin ediyordu. Milli takıma gidemeyebilirim, şampiyonaya katılamam...*” diyerek spor kariyerine yönelik endişesini dile getirmiştir.

Gelecek performansına yönelik endişe: Sporcu yaralanmasından dolayı ilerideki performanslarını düşünmekteydi. “*Kariyerle ilgili bu sakatlık çok büyükse ileride daha başka yarışlara katılamaz mıyım? Katılabilir miyim? Performansım ne yönde etkilenecek? Onları düşünüyordum.*”

Kendini suçlama: Yaralanmadan sonraki süreçteki ilk anlarda, Yılmaz kendini suçlamıştır. Kendisini suçladığını şöyle belirtiyor: “*Daha önceden kendimi suçluyordum sakatlandığım için...*”

Tedirginlik: Sporcu tedirgin olduğunu ifade etmiştir “*Sakatlık nedeniyle beni rahatsız eden ileride bir daha yarışlara, milli takıma gidemeyebilirim bu düşünceler beni çok tedirgin ediyordu.*”

Zayıf hissetme: Yaralandıktan sonra EMDR müdahalesine katılmadan önce spor psikoloğu ile yaptığı ilk görüşmeyi aktaran sporcu şunları belirtiyor: “*O an hakkında nasıl bir şey söylersin diye sordu. Zayıfım dedim. Neden sakatlandığım konusunda, zayıfım dedim. Zayıf olduğum için sakatlanmışumdur diye düşündüm.*” Sporcu zayıf olduğunu düşünmekteydi ve yaralanmanın nedenini de buna bağlamaktaydı.

Yaralanma anından sonra diğer bireylerin davranışları. Yaralanmadan sonra diğer bireylerin kendisine yönelik olan davranışlarından bahseden sporcu üç konuyu vurgulamıştır. İlk konu, arkadaşlarının kendisini teselli etmesidir: “*E tamam dediler yapacak bir şey yok artık üzülme.*” Kendi evindeki aile bireylerinin de benzer şekilde yaklaştığını ifade etmiştir. “*Evdekiler bende bir şey olmadığını, kafama takmamam gerektiği söylediler*” diyerek durumu aktarmıştır. Ayrıca, ifade edilen bir diğer konu ise kendisine olumsuz tavır sergilenmesidir. Sporcu bu durumu şu şekilde açıklıyor: “*Mesela orada bir antrenör yarıştan çıkarken bana bir tavır yapmıştı. Yarışı çekmedim (kötü performansını ifade ediyor), sonuçta adam dizimin sakatlığını da bilmiyor. Orada bir tavır yapmıştı bana, bakmadan trip atar gibi. O beni çok rahatsız ediyordu*” diyerek antrenörünün kendisine karşı olumsuz davranışından bahsetmiştir.

EMDR uygulamasına ilişkin düşünceler. Sporcu, EMDR uygulamasından önce belirsizlik yaşadığını ve uygulamanın etkili olup olmayacağı konusundaki belirsizlik hissini vurgulamıştır. Bu konuya yönelik düşüncesini, “*Ne olacak, ne bitecek? Bir işe yarayacak mı? Hiçbir şey olmadan mı devam edecek?*” şeklinde belirtmiştir. Ayrıca EMDR uygulamasına katılmadan önce bu uygulamaya bakış açısından bahsederek “*Bana bir yararı olmaz gibisinden bir düşünce vardı. Ama hani yararı olmasa...*” diyerek duruma karamsar bir şekilde yaklaştığını da ifade etmiştir.

Fakat EMDR uygulamasındaki pozitif deneyimlerinin ardından duruma bakış açısı değişmiştir. EMDR uygulamasına katılımı ile birlikte sporcu bu uygulamanın aşağıdaki katkılarından bahsetmiştir.

Daha olumlu düşünme: Sporcu, EMDR uygulamasının ona fayda sağlayacağına yönelik olarak daha olumlu düşündüğünü belirtmiştir “*sonra zaten antrenmanlarda yavaş yavaş dizimin iyileştiğinin farkına varınca... daha olumlu yönde beni etkilemeye başladı zaten.*” Ayrıca uygulamaların olumlu etkilerini hissetmiştir. “*Herhalde dedim iyi bir şey... Olumlu düşünmeye başladım ondan sonra.*”

Uyumadan önce rahatlama: Sporcu “*baktım uyumadan önce de rahathyorum. Vücuda da etkisi var rahatlayıcı*” diyerek uyumadan önce rahatladığını ifade etmiştir.

Fiziksel rahatlama: “*Vücuda da etkisi var rahatlayıcı iyi bir şey*” diyerek fiziksel olarak rahatladığını ifade etmiştir.

Zihinsel rahatlama: Zihinsel olarak daha rahat hissetmiştir: “*Psikolojik olarak etki etti. Psikolog ile konuştuğum için beni daha rahatlattığını düşündüğümünden dolayı...*”

Konsantrasyon sağlama: EMDR uygulamaları ile konsantrasyonunda artış olduğunu belirtmiştir: “*Sporda, antrenmanda mesela aklıma kötü bir şey geldi eski bir anım onu gidererek... konsantrasyonumu toplayıp antrenmana enerjimi yükseltebileceğimi...*”

Yaralanmadan dolayı suçlu hissetmeme: Yaralanmadan dolayı artık kendini suçlu hissetmemeye başlamıştır. Bu konuya yönelik olarak “*Daha önceden kendimi suçluyordum sakatlandığım için. Ondan sonra yavaş yavaş benimle alakası olmadığının ben de farkına vardım*” şeklinde durumu belirtmiştir.

Doğru nefes alıp verme: “*Uyurken normalde nefesi ağızdan alıp, ağızdan veriyoruz ama diyaframdan nefes alma egzersizi söyledi o da burundan alıyoruz karın şişiyor, bir de ağızdan veriyoruz geriye iniyor. Onu gösterdi. O da ilk başta 6-7 dakikada rahatlatıyordu vücuda da iyi geliyordu. Ondan sonra daha azalmaya başladı*” diyerek doğru nefes alıp vermeyi öğrendiğini ifade ediyor.

Kendini kontrol edebilme: Yapılan uygulamaların ardından sporcu kendini kontrol edebileceğini anlamıştır. Bunu şöyle belirtiyor “*Kendimi kontrol edebileceğimi anladım...*”

Duyarsızlaştırma: Sporcu, yapılan EMDR uygulamasının kendisinde duyarsızlaştırma sağladığını ifade etmiştir. Bu uygulama ile, önceden yaşayıp tam olarak hatırlamadığı bazı olumlu deneyimleri hatırladığını ve olumsuz deneyimlerin de etkisinin azaldığını ifade etmiştir. Bu doğrultuda: “*Beni rahatsız eden, neden rahatsız ettiğini hatırlamadığım şeyler de olabiliyor. Mesela antrenör bana tavır yapmış, o benim aklıma geliyor... ama sonrasında bana üzülme dediği aklıma gelmiyor. Onun gibi birkaç tane daha anı vardı...*” diyerek durumu açıklıyor.

Daha güçlü hissetme: Sporcu uygulamalar ile daha güçlü hissettiğini belirtmiştir. “*Güçlüyüm kelimesini hiç kullanmamıştım o zamana kadar... Güçlüyüm diye diye kendi psikolojik durumumu da etkiledi...*” diyerek daha güçlü hissetmeye başladığını ifade etmiştir.

Tartışma

Bu araştırmanın amacı spor yaralanması sonrası gerçekleştirilen EMDR terapisinin sporcunun psikolojik becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi ve uygulanan terapiye yönelik sporcunun görüşlerinin belirlenmesidir. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen 5 haftalık psikolojik danışmanlık sonrasında hedef belirleme, kaygıdan uzak olma, antrene edilebilirlik, içsel konuşma ve otomatikleşme puanlarında artış olmazken konsantrasyon, baskı altında yüksek performans, zorlukla baş etme, güven ve başarı güdüsü, duygusal kontrol, imgeleme, aktivasyon ve gevşeme puanlarında artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca daha olumlu düşünme, uyumadan önce rahatlama, fiziksel rahatlama, zihinsel rahatlama, konsantrasyon sağlama, yaralanmadan dolayı suçlu hissetmeme, doğru nefes alıp verme, kendini kontrol edebilme, duyarsızlaştırma ve daha güçlü hissetme temalarıyla ifade edilen olumlu değişimler tespit edilmiştir.

Uygulamaların bitiminden sonra sporcu ile yapılan görüşmeden elde edilen bulguların analizinde *yaralanma anından hemen önce* ve *yaralanma anından sonra* olmak üzere iki ana tema oluşmuştur. Yaralanma anından hemen önce sporcunun *bacaklarında ağrı* olduğu ve olası bir *yaralanmaya yönelik endişe* yaşadığı belirlenmiştir. Sporcunun bu konularla ilgili ifadeleri değerlendirildiğinde, sporcu yaralanma öncesi hem fiziksel hem psikolojik bir takım olumsuz durumların ortaya çıktığını ifade etmiştir.

Sporcunun, yaralanma anından sonrasına yönelik olarak ifade ettikleri incelendiğinde ise bilişsel düzeyde ve duygudurumda olumsuzluklar olduğu görülmektedir. Yaralanmasından hemen sonra sporcu üzüntü, pişmanlık, spor kariyerine yönelik endişe, tedirginlik ve zayıf hissetme gibi olumsuz durumlar deneyimlemektedir. Ayrıca yaralanmasını söyleyip söylememe konusunda tedirgindir, yaralanmasını yarışı kaybetmesine bir bahane olarak

yorumlayabileceklerini düşünmüştür. Clement ve diğerlerinin (2015) yaptığı araştırmada da yaralanma sonrası ortaya çıkan duygusal tepkiler kategorisinin altında oluşan olumsuz duygulara yol açan olumsuz düşünceler alt temasını belirtmişlerdir. Sporcular yaralanma sonrası böylesine olumsuz duygu ve düşünceler içinde olabilmektedir.

Yaralanmadan hemen sonra ve tedavi sürecinde sporcuyla temas halinde olan aile bireyleri, antrenör, arkadaş grubu ve olabilecek diğer kişilerin toparlanmayı etkilediği söylenebilir. Nitekim araştırmamızın bulgularında ortaya çıkan *diğer bireylerin davranışları* alt teması bu görüşü desteklemektedir. Sporcu, arkadaşlarının ve aile bireylerinin pozitif yönde teselli ettiklerini belirtirken antrenörünün ise negatif tavrını ifade etmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde bulgularımıza paralel olarak sosyal desteğin yaralanma sürecinde etkili olduğu belirtilmiştir (Türkeri Bozkurt, 2017). Ayrıca yaralanan sporcu ile antrenörlerin arasında geçen diyalogların da sporcu için önemli olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda antrenörler, sporcunun yaralanma anından hemen sonra söyledikleri sözlerin veya beden dilinin sporcular için anlam ifade edeceğini ve sosyal desteğin sporcular için önemli olacağını bilmelidirler.

Yaralanmalarla ilgili birçok psikolojik model geliştirilmiştir (Andersen ve Williams, 1988; Brewer, 2009; Wiese-Bjornstal ve diğerleri, 1998). Klinik spor psikolojisi müdahalelerinde ise EMDR terapisi ve bilişsel davranışçı terapi kullanılmıştır (Mate ve diğerleri, 2013; Shearer ve diğerleri, 2011). Bu araştırmada da sporcunun yaralanma sürecinde psikolojik toparlanmasını sağlamak için EMDR terapisi kullanılmıştır. Sporcuyla yapılan görüşmeden *EMDR'nin katkısı* teması ortaya çıkmıştır. Bu temanın altında sporcu EMDR'nin on farklı faydasından bahsetmiştir. EMDR uygulamaları sonucunda sporcu daha olumlu düşünmeye başladığını, uyumadan önce daha rahat olduğunu, genel olarak fiziksel ve zihinsel anlamda rahatladığını, konsantrasyonunun arttığını, kendini suçlu hissetmediğini aksine daha güçlü hissettiğini ve kendini kontrol edebildiğini ifade etmiştir. Alan yazında benzer araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin spor yaralanmasının rehabilitasyonu sürecinde EMDR terapisinin duygusal düzenleme, yaralanma semptomlarının önlenmesi, özgüven artışı ve rekabete geri dönme fikrine karşı olumlu tutum geliştirme gibi konularda sporcuya katkı sağladığı ifade edilmiştir (Mate ve diğerleri, 2013). Bu süreçte EMDR terapisi sporcunun duygu kontrolü ve düzenlemesini desteklemekle birlikte aynı zamanda yaralanmayla ilgili işlevsiz bilişlerin diğer anılarla bütünleştirilerek yeniden işlemlenmesini sağlamıştır. Sonuç olarak yaralanma sonrası psikolojik destekte EMDR yaklaşımının etkili olabileceği söylenebilir.

Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre, spor yaralanması sonrası EMDR terapisine katılan sporcunun bazı psikolojik becerilerinde artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, sporcu ile yapılan görüşmeye göre EMDR terapisi öncesinde sporcu yaralanması ile ilgili endişe, üzüntü,

pişmanlık, suçluluk ve zayıflık gibi olumsuz duygu ve düşünceler yaşamaktadır. Bununla beraber uygulama öncesinde sporcu EMDR terapisinin etkili olup olmayacağına yönelik belirsizlik ve karamsarlık içindedir. Terapi uygulandıktan sonra bu olumsuzlukların olumlu yönde değiştiği belirlenmiştir. Seanslara katılım sonrasında, sporcu bu terapinin etkisine inanmakla birlikte rahatlama, konsantrasyon, kendini suçlamama, doğru nefes alıp verme, kendini kontrol edebilme, duyarsızlaştırma ve daha güçlü hissetme alanlarında gelişim sağladığını ifade etmiştir. EMDR terapisinin, spor yaralanmaları sonrası uygulanan rehabilitasyon sürecinde uygulayıcılar tarafından kullanılabilmesi söylenebilir.

Öneriler

Uygulamaya yönelik öneriler

- Spor yaralanmalarında EMDR terapistleri ile çalışılabilir.
- Spor psikologları sporculara spor yaralanmaları konusunda psikoeğitim verebilir.
- Spor psikologları için “sporda EMDR” konulu eğitimler düzenlenerek EMDR uygulamasının spor alanındaki uygulayıcılar arasında yaygınlaşması sağlanabilir.

Araştırmaya yönelik öneriler

- Spor yaralanmalarından sonra EMDR terapisinin işlevselliğine yönelik olarak daha fazla seansı içeren veya sürecin daha uzun olduğu uygulamalar gerçekleştirilebilir.
- Örneklem sayısının fazla olduğu, deney ve kontrol gruplu çalışmalar yapılabilir.
- Farklı spor branşlarında, farklı yaralanma türlerinde veya cinsiyet, yaş ve spor deneyimi gibi özellikler açısından farklı sporcular ile çalışılabilir.
- Son test sonrası izleme ölçümleri ve yeniden değerlendirme yapılabilir.
- Spor yaralanması sonrası uygulanan EMDR terapisinin tekrar yaralanma korkusu, motivasyon, tükenmişlik veya akış gibi farklı unsurlar üzerinde etkisi incelenebilir.
- Bu araştırmada, ölçek puanlarının bazı boyutlarında artış olmadığı görülmektedir. Bu nedenle, yapılan olan araştırmalar artış tespit edilmeyen boyutlara yönelik ek uygulamalar gerçekleştirebilir. Örneğin hedef belirleme boyutunda gelişme olabilmesi için hedef belirleme teknikleri uygulanabilir. Kaygıdan uzak olma boyutunda gelişme olabilmesi için bilişsel ve somatik kaygıya yönelik içsel konuşma teknikleri, imgeleme veya gevşeme teknikleri kullanılabilir. İçsel konuşma boyutunda gelişme olabilmesi için düşünceleri yapılandırma ve performans öncesi

hazırlıklara entegre etmeye yönelik uygulamalar değerlendirilebilir. Otomatikleşme boyutunda gelişme olabilmesi için ise zihinsel provalara ağırlık verilebilir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Yazarlar eşit oranda katkıda bulunmuştur.

Yazar Notu:

Bu araştırma 13-16 Kasım 2019 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Vaka çalışması makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

Kaynakça

- Andersen, M. B. ve Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294-306.
- Bauman, N. J. ve Carr, C. M. (1998). A multi-modal approach to trauma recovery: A case history. *The Psychotherapy Patient*, 10(3-4), 145-160.
- Bennett, J., Bickley, J., Vernon, T., Olusoga, P. ve Maynard, I. (2017). Preliminary evidence for the treatment of performance blocks in sport: The efficacy of EMDR with graded exposure. *Journal of EMDR Practice and Research*, 11(2), 96-110.
- Brewer, B.W. (2009). Injury prevention and rehabilitation. In B. W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology* (pp. 83-96). Chichester, UK: Wiley-Blackwell
- Brown S. ve Shapiro, F. (2006). EMDR in the treatment of borderline personality disorder. *Clinical Case Studies*, 5(5), 403-420.
- Clement, D., Arvinen-Barrow, M. ve Fetty, T. (2015). Psychosocial responses during different phases of sport-injury rehabilitation: A qualitative study. *Journal of Athletic Training*, 50(1), 95-104.
- Crossman, J. (1997). Psychological rehabilitation from sports injuries. *Sports Medicine*, 23(5), 333-339.
- Curdt, A. ve Eggleston, B. (2019). Efficacy of EMDR in athletic traumas. *Spotlight on Clinical Psychology Research*. DOI: 10.35831/scpr/ac.9-19-2019.
- De Jongh, A., ten Broeke, E. ve Meijer, S. (2010). Two method approach: A case conceptualization model in the context of EMDR. *Journal of EMDR Practice and Research*, 4(1), 12-21.
- Engelhard, I. M., van den Hout, M. A., Janssen, W. C. ve van der Beek, J. (2010). Eye movements reduce vividness and emotionality of "flashforwards". *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 442-447.
- Ercan, T., Kuc, H. A. ve Karduz, F. F. A. (2020). Travma sonrası stres bozukluğu için EMDR: Bir yamaç paraşüt kazası olgusu. *Kesit Akademi Dergisi*, 6(25), 515-527.
- Foster, S. (1999). *EMDR and assisting athletes in coping with a critical incident*. [Sempozyum] Annual conference of Applied Sports Psychology, Banff, Alberta, Canada.
- Foster, S. ve Lendl, J. (1995). Eye movement desensitization and reprocessing: Initial application for enhancing performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(63), 155-161.
- Graham, L. B. ve Robinson, E. M. (2007). Effect of EMDR on anxiety and swim times. *Journal of Swimming Research*, 17, 1-9.
- Kavakçı, Ö., Semiz, M., Kaptanoğlu, E. ve Özer, Z. (2012). Fibromiyaljide EMDR'nin etkinliğinin araştırılması: Yedi olguyu içeren bir klinik çalışma. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(1),75-81.
- Konuk, E., Knipe, J., Eke, I., Yuksek, H., Yurtsever, A. ve Ostep, S. (2006). The effects of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) therapy on posttraumatic stress disorder in survivors of the 1999 Marmara, Turkey, earthquake. *International Journal of Stress Management*,13(3), 291-298.
- Mate, D., Marazzi, L. ve Cavallerio, F. (2013). Riabilitare la mente dopo un infortunio sportivo: applicare il metodo EMDR nello sport. *Giornale Italiano Di Psicologia Dello Sport*, 17, 23-32.
- Maxfield, L. (2009). EMDR milestones: The first 20 years. *Journal of EMDR Practice and Research*, 3(4), 211-216.

- Miçooğulları, B. O., (2017). Reliability and validity of the Turkish language version of the Test of Performance Strategies. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 6(1), 73-79.
- Mukba, G., Tanrıverdi, S. ve Tanhan, F. (2020). Investigation of the efficacy of EMDR in earthquake trauma: Case report. Çukurova University. *Faculty of Education Journal*, 49(1), 477-500.
- Özcan, V. ve Günay, M. (2017). The Turkish adaptation of Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28): The validity and reliability study. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(1), 130-136.
- Raboni, M. R., Tufik, S. ve Suchecki, D. (2006). Treatment of PTSD by eye movement desensitization reprocessing (EMDR) improves sleep quality, quality of life, and perception of stress. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 508-513.
- Shapiro, F. (1989a). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*, 2(2), 199-223.
- Shapiro, F. (1989b). Eye movement desensitization: A new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217.
- Shapiro, F. (2001). *Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures* (2. Baskı). New York: Guilford Press.
- Shapiro, F. ve Maxfield, L. (2002). Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR): Information processing in the treatment of trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 58(8), 933-946.
- Shapiro, E. (2012). EMDR and early psychological intervention following trauma. *European Review of Applied Psychology*, 62, 241-251.
- Shapiro, S. (2016). *EMDR: Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme temel prensipler, protokoller ve prosedürler* (M. Şahzade, ve I. Sansoy, çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Shearer, D. A., Mellalieu, S. D. ve Shearer, C. R. (2011). Post traumatic stress disorder: A case study of an elite rifle shooter. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 134-147.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. ve Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-398.
- Solomon, R. M. ve Shapiro, F. (2008). EMDR and the adaptive information processing model: Potential mechanisms of change. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2, 315-325.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M. ve Hardy, L. E. W. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17(9), 697-711.
- Tokgöz, Z. A. (2019). Göz hareketleri ile duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR). *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (47), 526-545.
- Torun, F. (2010). Vajinismusun EMDR yöntemi ile tedavisi: İki olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(suppl 3), 243-248.
- Türkeri Bozkurt, H. (2018). *Spor Yaralanmalarında Sosyal Destek* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Van den Hout, M., Muris, P., Salemink, E. ve Kindt, M. (2001). Autobiographical memories become less vivid and emotional after eye movements. *British Journal of Clinical Psychology*, 40(2), 121-130.

Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M. ve Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46-69.

Psychological Recovery after Sports Injury by EMDR Approach: A Case Report

Summary

The aim of this research was to examine the effect of EMDR therapy applied after a sports injury on the athlete's psychological skills and to determine the athlete's views about the therapy. This research consists of a case report in which EMDR method was used. The case is a 15-year-old male athlete who injured his knee during a competition. The EMDR treatment had five sessions, each of which lasted for 45 - 90 minutes and one session per week was applied to the athlete. A questionnaire package consisting of the Coping Skills Inventory and the Psychological Performance Strategies Test were applied to the athlete before and after the treatment.

Initially, the questionnaire package was applied and then a total of 5 sessions of EMDR protocol were applied. Each EMDR session was applied once a week. EMDR therapy was performed by the first author who had EMDR certification. After all the sessions were completed, the athlete was administered the same questionnaire package as the post-test measurements. The questionnaire packages applied at both times contained the Test of Performance Strategies and Athletic Coping Skills Inventory. The data obtained from the scales were analysed by descriptive statistics in SPSS 17 software. As the current study is a case report and only one person was examined, no difference test was used. Evaluation was made based on the average scores only. In the last phase of the study, a semi-structured interview was conducted with the athlete by the second author. The interview was recorded by a Sony ICD-PX470 voice recorder with the approval of the athlete. The interview lasted 44 minutes. The audio recording obtained from the interview were then transcribed verbatim. A total of 21 pages of interview text were obtained. The data obtained from the interview were analysed by content analysis in NVIVO 11 software.

The results showed that the athlete's concentration, high performance under pressure, coping with difficulties, confidence and success motivation, emotional control, imagery, activation, attention control, and relaxation scores increased. There was no increase in the other sub-dimensions of the scales. In addition, the interview data revealed that the athlete had experienced negative emotions and thoughts such as anxiety, sadness, regret, guilt, and weakness about his injury before the therapy whereas, after the therapy, he improved in the areas of positive thinking, believing in the effect of therapy, relaxation, concentration, not self-blaming himself, correct breathing, self-control, desensitization, and feeling stronger. Before EMDR therapy was applied, the athlete had experienced negative emotions and thoughts such as anxiety, sadness, regret, guilt, and weakness about his injury. Also, the athlete was uncertain

and pessimistic about whether EMDR therapy would be effective for his injury. However, it was determined that after all the EMDR sessions were finished his negative experiences changed and he felt better. The athlete stated that after having participated in the sessions he believed in the effect of the therapy because he started feeling better. He also started to experience feeling of relaxation. His concentration increased. He corrected his breathing and experienced self-control along with desensitization. He also started not to blame himself due to his injury. As a result of this case study, it can be concluded that EMDR therapy can be used as an effective and additional method to athletes' injury rehabilitation process.