




## Bilinçli Farkındalık ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişki: Kadın Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma

The Relationship Between Mindfulness and Competitive Anxiety: A Study on Female Volleyball Players

Araştırma Makalesi / Research Article

 Simge YALÇIN <sup>1</sup>

 Emre Ozan TINGAZ <sup>2</sup>

 Ulviye BİLGİN <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Kütahya Dumlupınar Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi, KÜTAHYA

<sup>2</sup> Gazi Üniversitesi,  
Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Sorumlu Yazar / Corresponding Author

Arş. Gör. Simge YALÇIN  
simge.yalcin@dpu.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 18.05.2022

Kabul Tarihi / Accepted : 07.01.2023

Yayın Tarihi / Published : 31.01.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi Etik Kurulu'nun 21.12.2021 tarih ve 2022 – 028 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1118432

### Öz

Bu araştırma, kadın voleybolcularda bilinçli farkındalık ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Türkiye'deki çeşitli illerde Sultanlar Ligi'nden 36 sporcu, Kadınlar 1. Ligi'nden 87 sporcu olmak üzere toplamda 123 kadın voleybolcu ( $Ort_{yaş}=24.38\pm 5.03$ ) Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sporda Yarışma Kaygısı Ölçeği - Yetişkin Formu'na çevrimiçi ortamda gönüllü olarak yanıt vermişlerdir. İstatistiksel analizde SPSS 23 kullanılmıştır. Veriler, normallik sınaması sonrasında Pearson korelasyonu ve çoklu lineer regresyon yöntemi ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak; kadın voleybolcularda bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın yarışma kaygısının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve "farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma" alt boyutlarıyla birlikte yarışma kaygısının %15'ini açıkladığı görülmüştür. Kesitsel desende tasarlanmış olan bu çalışmada nedensel bir çıkarımda bulunmak mümkün olmasa da mevcut araştırma grubunda bilinçli farkındalık, yarışma kaygısı için etkili bir yol olabilir. Bu olasılığı test etmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Bilinçli farkındalık, Yarışma kaygısı, Voleybol, Kadın sporcu

### Abstract

This study investigated the relationship between mindfulness and competitive anxiety in female volleyball players. A total of 123 female volleyball players ( $Mean=24.38\pm 5.03$ ), 36 athletes from the Sultans League and 87 athletes from the Women's 1st League, in various cities in Turkey responded to the Mindfulness Inventory for Sport (MIS) and the Sport Competitive Anxiety Test - Adult Form (SCAT-A). SPSS 23 was used for statistical analysis. The data were analyzed by Pearson correlation and multiple linear regression method after testing for normality. As a result; there was a significant negative correlation between mindfulness and competitive anxiety. In addition, mindfulness was a significant negative predictor of competitive anxiety and awareness, non-judgment and refocusing sub-dimensions accounted for 15% of the variance in competitive anxiety. Although it is not possible to make a causal inference in this cross-sectional research, mindfulness may be an effective way for competitive anxiety in the current research group. Further research is needed to test this possibility.

**Keywords:** Mindfulness, Competitive anxiety, Volleyball, Female athlete

## Giriş

Günümüzün rekabetçi spor dünyasında sporcuların müsabaka esnasında fiziksel becerilerinin yanı sıra zihinsel becerilerini de kullanarak dikkatlerini ilgili olana çevirebilmeleri, hızlı kararlar verebilmeleri ve iyi performans gösterirken zorluklar ve hatalarla mücadele edebilmeleri beklenmektedir (Walker, 2019). Bu beklentiler ve rekabetçi spor ortamı oyuncularında, “gerçek veya bariz bir tehlikenin yokluğunda ortaya çıkan endişe veya gerilim durumu” olarak ifade edilen kaygıya yol açabilmektedir (Buckworth ve Dishman, 2002). Spor ortamındaki kaygı “baskı altında bir görevin performansına ilişkin algılanan strese tepki olarak hoş olmayan bir psikolojik durum” olarak tanımlanmaktadır (Cheng, Hardy ve Markland, 2009). Kaygı, her ne kadar olumsuz bir duygu olarak değerlendirilse de kaygının sporcuların performanslarında önemli bir yeri olduğu da bildirilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019). Kaygının, bir müsabaka sırasında bilişsel ve somatik olmak üzere iki boyutu olduğu vurgulanmaktadır. Endler, Parker, Bagby ve Cox (1991) bilişsel kaygıyı, çevreyle ilgili olumsuz bir yargıya ilişkin endişe, başarısızlık korkusu ve benlik saygısı kaybı gibi çeşitli faktörlerin neden olduğu kaygının zihinsel bir bileşeni olarak tanımlamıştır.

Somatik kaygı ise kaygının fiziksel bileşenidir ve bir oyuncu yüksek düzeyde somatik kaygıya sahip olduğunda kalp hızında artış, solunumda hızlanma, avuç içlerinde terleme, kaslarda gerginlik ve midede kelebeklenme hissi gibi fizyolojik tepkiler görülebilir (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki ve Theodorakis, 2009). Kaygı; aynı zamanda korku veya korkular, konsantrasyon sorunu, gergin hissetme, en kötüsünü tahmin etme, sinirlilik, zihni boşalmış gibi hissetme, huzursuzluk, tehlike belirtilerini/olaylarını izleme/bekleme gibi duygusal tepkilere de sebep olabilir. Bazı araştırmalar, kaygı semptomlarının sporcuların performanslarına yardımcı olabileceğini veya engelleyebileceğini belirterek kaygının, sporcunun durumu yorumlamasından etkilendiğini öne sürmektedir (Hanton, Evans ve Neil, 2003; Hanton, Neil, Mellalieu ve Fletcher, 2008; Perry ve Williams, 1998). Bu noktada sporcu yüksek düzeyde yarışma kaygısına sahip olduğunda, müsabaka ortamını endişe verici olarak algılayan düşük düzeyde yarışma kaygısına sahip sporcu aynı ortamı tam tersi olarak algılamaktadır (Kocaeşçi ve Kuruç, 2012). Yarışma kaygısı ve performans incelenirken bazı kuramlardan faydalanılmaktadır. Bunlardan biri Yarkes ve Dodson’un “Ters-U Kuramı”dır. Bu kuram; sporcunun uyarılmışlığının çok yüksek veya çok düşük olduğunda performansının düşeceğini, ancak optimal bir uyarılmışlık ve kaygı düzeyine sahip olduğunda performansın artacağını açıklamaktadır (Broadhurst, 1957). Bir diğer kuram ise Yuri Hanin tarafından öne sürülen IZOF (Uyarılmışlığın Optimal İşlev Görme Bölgesi) kuramıdır. Bu kuramda performansı şekillendiren optimal bir işlev aralığı vardır ve sporcuların performanslarındaki bireysel farklılıklarına odaklanmaktadır. Buna göre, her sporcunun optimal düzeyde bir yarışma öncesi kaygısına sahip olduğunu, çok yüksek veya çok düşük olmasından bağımsız olarak IZOF aralığının dışında ise sporcunun

performansının düşeceğini savunmaktadır (Raglin ve Hanin, 2000).

Optimal performansa ulaşmak için yarışma kaygısını azaltabilecek imgeleme, meditasyon, otojenik antrenman gibi çeşitli zihinsel antrenman yöntemleri mevcuttur (Stevenson, 2009). Bir diğer müdahale yöntemi de bilinçli farkındalıktır (mindfulness) (Dana, Shahir ve Ghorbani, 2022; Mehrsafar ve diğerleri, 2019). Bu kavram İngilizceye Buda’nın öğretilerinin yansıtıldığı Pali dilindeki “farkındalık, hatırlama ve dikkatin birleşimi” için kullanılan Sati kelimesinden geçmiştir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009) ve “şimdiki anda ve yargısız bir şekilde mevcut deneyime kasıtlı olarak dikkat etmek” olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık, bir bireyin tüm iç ve dış bilgi girişlerini gözden geçirmesine ve normal tepkilere doğru değişen ilişkiyi deneyimleyebilmesine olanak tanımaktadır (Goldin ve Gross, 2010; Scott-Hamilton ve Schutte, 2016). Bilinçli farkındalığın özünde var olan kendini düzenleme kavramı, duygusal zekanın duyguları kontrol edebilmesi ile bağlantılıdır. Bireylerin hem kendi duygularını farkına vararak kullanmasına hem de başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılayıp düzenlemelerine yardımcı olmaktadır (Schutte ve Malouff, 2011). Aynı zamanda bilinçli farkındalık, yargılardan mümkün olduğunca uzaklaşarak yaşanan o ana dikkat kesilmeyi ve fark etmeyi savunmaktadır (Kabat-Zinn, 2012). Bu doğrultuda farkındalık ve kabul yaklaşımları; dikkatte düşüncelere, duygulara veya dikkat odaklarına yönelik yersiz kaymaları fark ederek ve bunun yerine dikkati daha yararlı, görevle ilgili ipuçlarına yönlendirerek bu süreçte bir çözüm olarak önerilmektedir (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012; Masters ve Maxwell, 2008). Bu bilgilere ek olarak; dikkat, biliş ve duygu arasındaki etkileşimi en iyi şekilde yöneterek atletik performansı artırmanın bir yöntemi olarak önerilmektedir. Böylece açık, tepkisiz, şimdiki an farkındalığını eğiterek sporcuların görev odaklı dikkati sürdürmelerine yardımcı olduğu bildirilmiştir (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012). Daha önce de bahsedildiği üzere sporcuların yarışma esnasında dikkatlerini ilgili olana çevirmeleri gerekmesi sporcularda endişeye yol açabilmektedir. Bu bağlamda, sporcular için bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin yarışma kaygısı için etkili olabileceği düşünülebilir.

Literatürde sporcular üzerinde yapılan depresyon ve kaygı, strese ilişkin bazı araştırmalar (Atia ve Sallam, 2019; Lepera, 2011; Lomas, Medina, Ivtzan, Rupperecht ve Eiroa-Orosa, 2017; Madvedev vd., 2018; Norouzi ve diğerleri, 2019; Schneider vd., 2019; Song ve Lindquist, 2015; Tuncer, 2017) olmasına rağmen, bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kapsamda mevcut araştırmanın amacı, kadın voleybolcularda bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir. İlgili literatüre bu bağlamda katkı sağlayabileceği gibi kadın voleybolcuların performanslarının artırılması konusunda da fikir oluşturabileceği düşünülmektedir.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Katılımcı sayısını belirlemek amacıyla G\*Power 3.1. programı kullanılmıştır. Çoklu lineer regresyon modelde orta etki büyüklüğü (.15), .05 hata payı, %90 güç ile çalışmaya dahil edilmesi gereken katılımcı sayısı 108 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların çalışmayı bırakma, hatalı ya da eksik yanıt verme ihtimalleri göz önüne alınarak örneklem sayısı %10 artırılmış ve en az 119 katılımcının araştırmaya dahil edilmesine karar verilmiştir. Bu doğrultuda Türkiye'deki çeşitli illerde Sultanlar Ligi (%29,26) ve Kadınlar 1. Liginde (%70,73) yer alan 123 kadın voleybolcu çalışmaya dahil edilmiştir ( $Or_{Yaş} = 24.38 \pm 5.03$ ).

### Veri Toplama Araçları ve İşlem Yolu

Veriler Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Yaş ve sporcunun yer aldığı lig demografik bilgi formunu oluşturmuştur. Sporcular, gönüllü olarak demografik bilgi formunu yanıtladıktan sonra 15'er maddeden oluşan Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Sporda Yarışma Kaygısı Ölçeği-Yetişkin Formu'nu çevrimiçi ortamda yanıtlamıştır. Kullanılan ölçeklerin bu çalışmadaki güvenilirliğine bakıldığında Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ) için Cronbach's Alpha katsayısı .61 olarak, Sporda Yarışma Kaygısı Ölçeği-Yetişkin Formu (SCAT-A) için ise .80 olarak hesaplanmıştır. Literatürde .60 ile .74 aralığının güvenilir olduğu bildirilmektedir (Taber, 2017). Dolayısıyla ölçeklerin çalışma açısından güvenilir olduğunu görülmektedir.

#### Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ)

Orijinali Thienot vd. (2014) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçeye uyarlaması Tingaz (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden ve farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin genelini Cronbach's Alpha iç tutarlık kat sayısı .82, Farkındalık:  $\alpha = .81$ , Yargılamama:  $\alpha = .70$ , Yeniden Odaklanma:  $\alpha = .77$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin, test-tekrar test güvenilirliğinin oldukça yüksek olduğu vurgulanmıştır ( $r = .89$ ) (Tingaz, 2020).

#### Sporda Yarışma Kaygısı Ölçeği -Yetişkin Formu (SCAT-A)

Spor alanında kaygı düzeyini ölçen ilk test olan SCAT-A (Sport Competitive Anxiety Test for Adults-Sporda Yarışma Kaygı Ölçeği-Yetişkin Formu) Martens tarafından 1977 yılında geliştirilmiştir (Koruç, Öztürk, Yılmaz, Bayar ve Kağan, 2005). SCAT-A'nın Türkçeye uyarlaması Koruç, Öztürk, Yılmaz, Bayar ve Kağan (2005) tarafından yapılmıştır. SCAT-A'nın madde analizinde dolgu maddeler dışında kalan 10 madde için en düşük .43 ile .72 arasında değerler elde edilmiştir. Cronbach-Alfa iç tutarlık katsayısı .79 bulunmuştur. Ölçeğin, test-tekrar test güvenilirliğinin yüksek olduğu raporlanmıştır ( $r = .90$ ).

### Verilerin Analizi

SPSS 23.0'de yapılan uç değer analizi sonucunda eksik ve hatalı veri girişi olup olmadığı tespit edilmiştir. Toplam 129 katılımcıdan alınan yanıtlar içerisinde 6 hatalı uç değer bu tespit

sonucunda çıkarılmıştır. Buna göre tutarlı veri sayısı 123 olarak belirlenmiştir. Veri incelemesinin ardından katılımcıların bilinçli farkındalık toplam puanları ve yarışma kaygısı toplam puanları hesaplanmış, uç değer incelemesi yapılmıştır. Verilerin dağılımının normal dağılım analizi "basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılarak" yapılmıştır. Normallik dağılımı analizi sonrasında, veriler Pearson Korelasyonu ve Çoklu Lineer Regresyon yöntemi ile analiz edilmiştir.

### Etik Beyan

Bu çalışma, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 21.12.2021 tarihinde onaylanmıştır (Onay Kodu: 2022-028).

### Bulgular

Verilerin normallik analizi sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Sporda Yarışma Kaygısı Ölçeği ile Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve alt boyutlarının Basıklık ve Çarpıklık Analizi

Ölçekler ve Alt Boyutları	Basıklık	Çarpıklık
Yarışma Kaygısı	-.035	.593
Bilinçli Farkındalık	1.199	.274
Farkındalık	3.985	-1.311
Yargılamama	-.182	.427
Yeniden Odaklanma	-.121	-.565

Tablo 1'e bakıldığında; Sporda Yarışma Kaygısı Ölçeği-Yetişkin Formu (SCAT-A) toplam puanı ile Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarının Basıklık ve Çarpıklık değerlerinin  $\pm 3.00$  aralığında değiştiği görülmektedir. Jondeau ve Rockinger (2003),  $\pm 3.00$  aralığında değişen verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmiştir. Bununla birlikte, basıklık değerinin  $\leq 3.0$ , çarpıklık değerinin ise  $\leq 10.0$  olması önerilmektedir (Kline, 2005, s. 77). Bu doğrultuda verilerin normal dağılım gösterdiği düşünülerek parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 2'de verilen; bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları ile yarışma kaygısı ölçeği puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, yarışma kaygısı ve bilinçli farkındalık ölçeğinin farkındalık alt boyutu ile Yarışma kaygısı; Farkındalık ( $-1.155, p < .05$ ), Yeniden Odaklanma ( $-.344, p < .01$ ) ve Bilinçli Farkındalıkla ( $-.370, p < .01$ ) negatif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, Yarışma Kaygısı ve Yargılamama arasında negatif yönde bir bağlantı olsa da ( $-.103$ ) bu bağlantı anlamlı değildir ( $p > .05$ ).

Yarışma kaygısı toplam puanları ile bilinçli farkındalık alt ölçekleri arasındaki yordayıcılık kontrol edildiğinde; Farkındalık alt boyutu tek başına yarışma kaygısı için anlamlı bir yordayıcı değilken ( $p > .05$ ), Yargılamama ( $-.243, p < .01$ ) ve Yeniden Odaklanma alt boyutu ( $-.409, p < .01$ ) ise yarışma kaygısı için negatif yönlü anlamlı yordayıcılardır. Farkındalık, Yargılamama ve Yeniden Odaklanma toplam varyansın %15'ini açıklamaktadır (Tablo 3).

**Tablo 2.** Bilinçli farkındalık ve alt boyutları ile yarışma kaygısı arasındaki ilişkiye ait Pearson korelasyon analizi

Değişkenler	n	$\bar{X}$	SS	1	2	3	4	5
1. Farkındalık	123	25.45	3.17	1				
2. Yargılamama	123	14.08	5.31	-.220**	1			
3. Yeniden Odaklanma	123	23.43	4.28	.430**	-.324**	1		
4. Bilinçli Farkındalık	123	62.97	6.80	.567**	.474**	.578**	1	
5. Yarışma Kaygısı	123	16.66	3.73	-.155*	-.103	-.344**	-.370**	1

\*\*p < .01, \*p < .05

**Tablo 3.** Bilinçli farkındalığın yarışma kaygısını yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi

Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	R	$\Delta R^2$	F
Farkındalık	-.038	.109	-.032	-.349	.728	.414	.150	8.183
Yargılamama	-.171	.062	-.243	-2.744	.007			
Yeniden Odaklanma	-.356	.083	-.409	-4.272	.000			

## Tartışma

Bu çalışmada; kadın voleybolcularda bilinçli farkındalık ile yarışma kaygısı arasındaki ilişki incelenerek, bilinçli farkındalığın yarışma kaygısı için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan bu çalışma; kadın voleybolcularda, yargılamamanın dışında farkındalığın, yeniden odaklanmanın ve artan bilinçli farkındalığın, azalmış yarışma kaygısı ile zayıf düzeyde ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte farkındalık alt boyutu tek başına yarışma kaygısı için anlamlı bir yordayıcı değilken; farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları hep birlikte yarışma kaygısının %15'ini açıklamaktadır.

Kabat-Zinn (2003) yarışma kaygısını; geleceğe yönelik sıklıkla endişeli düşünceler içerdiğini ve bunun bir zihin uçuşması olduğunu, bununla birlikte bilinçli farkındalığı, mevcut andaki deneyime yönelik bilinçli ve yargısız şekilde dikkatin yeniden getirilmesi olarak ifade etmiştir. Bu ifadeleri destekler nitelikte olan çalışmalar aşağıda tartışılmıştır. Yapılan bu çalışmada literatür araştırıldığında, voleybolcularda bilinçli farkındalık ve kaygı ilişkisini inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu sebeple örneklemin farklı olduğu diğer çalışmalar incelenmiştir.

Baltzell, Caraballo, Chipman ve Hayden (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, sporcuların farkındalık becerilerinin, hoş olmayan duyguları çözme ve rekabetle karşılaştığında odaklanmayı geliştirme yetenekleriyle ilişkili olduğunu ve bunun da oyuncuların yarışma kaygısı düzeylerini düşürdüğü raporlanmıştır. Benzer şekilde, yapılan bir diğer ilişkisel çalışma, bilinçli farkındalık ile yarışma kaygısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Zeidabadi ve Hamboshi, 2020). Bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı üzerine farklı yaklaşımlar da mevcuttur. Fuentes ve Svensson (2019), yapmış oldukları çalışmalarında yarışma kaygısının, bilinçli farkındalık ile algılanan performans arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde aracılık etmediğini ifade etmişlerdir. Bunun sebebinin yüksek farkındalığa sahip sporcuların kaygıyı tehdit edici ve performansı zayıflatıcı olarak yorumlamamasından kaynaklı olduğunu belirtmişlerdir. Bu

nunla birlikte, bu sporcuların belki de kaygıyı açıklıkla karşıladıklarını, kaygıdan rahatsız olmadıklarını ve kaygıya rağmen yüksek düzeyde performans gösterebileceklerini hissettiklerini bildirmişlerdir. Bu aynı zamanda bazı çalışmaların neden bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasında anlamlı ilişkiler bulamadığını da açıklayabilir (Scott-Hamilton, Schutte ve Brown, 2016). Literatürde verilen bu bilgiler, bizim çalışmamızla paralellik göstermemekle birlikte, bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasında önemli düzeyde negatif yönlü ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

Röthlin, Horvath, Birrer ve Holtforth'ın (2016) 23 farklı branştaki sporcularla yapmış oldukları çalışmada; artan farkındalık ile yarışma öncesi azalan bilişsel ve somatik kaygı arasında bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Buldukları bu sonuçta; sporcuların müsabaka esnasında karşılaştığı zorlu durumlarda, bilişsel yarışma kaygısının performans gösterme yeteneği üzerindeki etkisinin, bilinçli farkındalık tarafından düzenlendiğini belirtmişlerdir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın, bilişsel kaygı üzerinde negatif yönde yordayıcısı olduğunu ve bilinçli farkındalığın yalnızca somatik kaygı ile değil, öznel olarak algılanan atletik performansla da ilişkilendirilebilir olduğunu ifade etmişlerdir. Bilinçli farkındalık ve kaygı arasındaki bağlantıyı araştıran diğer çalışmalarda; negatif yönde, zayıf düzeyde ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir (Röthlin ve diğerleri, 2016; Thienot ve diğerleri, 2014). Ayrıca, Noetel, Ciarrochi, Zanden ve Lonsdale (2019) çalışmalarında bilinçli farkındalığın önemli ölçüde azalan kaygı ile ilişkili olduğunu vurgulamışlardır.

Katherine ve diğerleri (2021), kürekçiler üzerinde yaptığı bir çalışmada bilinçli farkındalık alt boyutlarının (farkındalık, yeniden odaklanma, yargılamama) durumluk kaygı ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Ancak bilinçli farkındalık toplam puanı

nın, durumluk kaygı ile hem gerçek hem de algılanan performans arasında anlamlı bir ilişkisinin olmadığını bulgulamışlardır. Literatürde verilen bu bilgiler ve bizim bulgularımız arasındaki farklılığın, bizim çalışmamızın özellikle durumluk kaygıyı analiz etmemesinden kaynaklı olabileceği söylenebilir. Bir başka çalışmada; Sparks ve diğerleri (2021), yüksek bilinçli farkındalık seviyelerinde kaygının düşük olduğunu ve aynı zamanda yeniden odaklanma ve yargılamamanın da üstün performansla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Mevcut çalışmamızda yargılamama alt boyutu ile yarışma kaygısı arasında rakamsal olarak (.103) negatif yönde bağlantı olmasına rağmen, bu bağlantı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkiyi farklı araçlarla açıklayan çalışmalar mevcuttur. Permadi ve Nurwianti (2019), çeşitli spor dallarından oyuncularla yapılmış olan bir regresyon çalışmasında; farkındalık ve stresle başa çıkma becerilerinin eş zamanlı olarak yarışma kaygısı ile doğrusal bir ilişkisi olduğunu bulgulamışlardır.

Bununla birlikte, farkındalık ve stresle başa çıkma becerilerinin yarışma kaygısının %29'unu ön gördüğü sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, bilinçli farkındalığın yarışma kaygısı ile yüksek düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğunu bildirmişlerdir. Bizim çalışmamız, literatürde verilen bu bilgilerle paralellik göstermektedir. Tingaz, Solmaz, Ekiz ve Atasoy (2022), yapmış oldukları çalışmalarında, farkındalığın kaygı, stres ve depresyonu yordadığını ifade etmişlerdir. Ayrıca, kaygı, stres ve depresyondan oluşan aracı değişken ile farkındalığın, performanstaki değişimin (varyansın) %13'ünü açıkladığını bildirmişlerdir. Baltzell, Caraballo, Chipman ve Hayden (2014) araştırmalarında; kendi kendine konuşmanın, imgelemenin, yoganın, gevşemenin ve farkındalığın, birlikte kullanıldığında sporcuların yarışma kaygılarını azaltmalarında etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Bunun yanı sıra, Zadkhosh ve Hemayattalab (2018) çalışmalarında futbolcuların yarışma kaygısı düzeylerini düşürmelerinde bilinçli farkındalık düzeylerinin etkili olduğunu, Hasanah ve Refanthira (2019) da yapmış oldukları bilinçli farkındalık ve kabul yaklaşımları üzerine bir derleme çalışmasında benzer bulguların olduğunu belirtmiştir.

## Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, mevcut araştırma grubundaki kadın sporcuların artan bilinçli farkındalık düzeylerinin azalan yarışma kaygısı ile ilişkili olduğu söylenebilir. Dahası; yarışma kaygısının ilişkili olduğu sayısız kavram düşünüldüğünde, bu kavramlar arasında yarışma kaygısının nispeten önemli bir kısmı (%15) bilinçli farkındalık tarafından açıklanmaktadır. Bu bilgiler ışığında, özellikle yarışma kaygısı yaşayan kadın voleybolcuların fiziksel antrenmanlarına ek olarak; yeni nesil bilinçli farkındalık temelli zihinsel antrenmanları programlarına eklemesi, spor psikologları eşliğinde antrenörlerin de bilinçlenerek teorik ve uygulamalı bir alt-yapı sağlanması önerilmektedir.

Bununla birlikte bu araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Mevcut araştırmanın kesitsel modelde tasarlanmış olması sebebiyle nedensel bir çıkarımın yapılmasının güç olduğu söylenebilir. Ancak, konuyla ilgili literatür bulgularına katkı sağlaması bakımından da önemli olduğu düşünülmektedir. Sadece kadın voleybolcuların çalışmaya dahil edilmiş olması ise bir diğer sınırlılıktır. İleriki araştırmalarda cinsiyet farklılıklarının da göz önüne alınması faydalı olabilir.

## Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

## Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayımlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: UB; Araştırma Tasarımı: SY, EOT; Verilerin Analizi: EOT, SY; Makale Yazımı: SY, UB; Eleştirel İnceleme: EOT

## Kaynaklar

1. **Aminnezhad, P., Zeidabadi, R., Hamboshi, L. ve Khojasteh, M.** (2020). Structural relationship between sport mindfulness and emotion regulation strategies with athletes' competitive anxiety, *Journal of Psychology*, 24, 317-333.
2. **Atia, M. M. ve Sallam, L. E.** (2020). The effectiveness of mindfulness training techniques on stress anxiety and depression of depressed patient. *American Journal of Nursing*, 8(1), 103-113.
3. **Baltzell, A., Caraballo, N., Chipman, K. ve Hayden, L.** (2014). A qualitative study of mindfulness meditation training for sport: Division I female soccer players' experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(3), 221-244.
4. **Birrer, D., Röthlin, P. ve Morgan, G.** (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3, 235-246.
5. **Broadhurst, P. L.** (1957). Emotionality and the Yerkes-Dodson law. *Journal of Experimental Psychology*, 54, 345-352.
6. **Buckworth, J. ve Dishman, R. K.** (2002). *Exercise psychology*. London: Human Kinetics.
7. **Cheng, W. N. K., Hardy, L. ve Markland, D.** (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271-278.
8. **Dana, A., Shahir, V. A. ve Ghorbani, S.** (2022). The impact of mindfulness and mental skills protocols on athletes' competitive anxiety. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 135-142
9. **Endler, N. S., Parker, J. D. A., Bagby, R. M. ve Cox, B.** (1991). Multidimensionality of state and trait anxiety: Factor structure of the Endler multidimensional anxiety scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 919-926.
10. **Fuentes, R. ve Svensson, J.** (2019). *An examination of the role of sport anxiety and rumination in the relationship between dispositional mindfulness and self-assessed performance*. School of Health and Welfare: Halmstad University.

11. **Goldin, P. R. ve Gross, J. J.** (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*(1), 83-91.
12. **Hanton, S., Evans, L. ve Neil, R.** (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping, 16*(2), 167-184.
13. **Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D. ve Fletcher, D.** (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science, 8*(3), 143-152.
14. **Hasanah, U. ve Refanthira, N.** (2019). Human problems: competitive anxiety in sport performer and various treatments to reduce it. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 395*.
15. **Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos N., Mpoupaki, S., ve Theodorakis, Y.** (2009). Mechanisms underlying the self H talk-performance relationship: The effects of motivational self- talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1), 186-192.
16. **Jondeau, E. ve Rockinger, M.** (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics and Control, 27*, 1699-1737.
17. **Kabat-Zinn, J.** (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Canada: Boulder, Sounds True.
18. **Kabat-Zinn, J.** (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR), *Constructivism in the Human Sciences, 8*(2), 73-83.
19. **Kocaeği, S. ve Koruç, Z.** (2012). Hentbol kadın milli takım oyuncularında çok boyutlu kaygı kuramının incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 5*(1), 16-22.
20. **Kline, R. B.** (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
21. **Koruç, Z., Öztürk, F., Yılmaz V., Bayar, P. ve Kağan, S.** (2005). Sporda yarışma kaygısı testi yetişkin formunun Türkçeye uyarlanması: SCAT-A. *Spor Bilimleri Dergisi, 18*(3), 131-139.
22. **LePera, N.** (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin, 8*(2), 15-25.
23. **Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupperecht, S. ve Eiroa-Orosa, F. J.** (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature. *Teaching and Teacher Education, 61*, 132-141.
24. **Masters, R. ve Maxwell, J.** (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(2), 160-183.
25. **Noetel, M., Ciarrochi, J., Zanden, B. V. ve Lonsdale, C.** (2019). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review, *International Review of Sport and Exercise Psychology, 12*(1), 139-175,
26. **Norouzi, E., Gerber, M., Masrou, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U. ve Brand, S.** (2019). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among: Retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise, 47*, 101636.
27. **Pernadi, D. ve Nurwianti, F.** (2019). Mindfulness and coping skills as predictors of competitive anxiety amongst athletes in Indonesia. *ANIMA Indonesian Psychological Journal, 33*(4), 231-240.
28. **Perry, J. D. ve Williams, J. M.** (1998). Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *Sport Psychologist, 12*(2), 169-179.
29. **Raglin, J. ve Hanin, Y.** (2000). Competitive anxiety and athletic performance. Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (ss. 93-112). Champaign, IL: Human Kinetics.
30. **Röthlin, P., Horvath, S. ve Birrer, D.** (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness, 7*, 727-733.
31. **Schneider, M. N., Zavos, H. M., McAdams, T. A., Kovas, Y., Sa-deghi, S. ve Gregory A. M.** (2019). Mindfulness and associations with symptoms of insomnia, anxiety and depression in early adulthood: a twin and sibling study. *Behaviour Research and Therapy, 118*, 18-29.
32. **Schutte, N. S. ve Malouff, J. M.** (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1116- 1119.
33. **Scott-Hamilton, J. ve Schutte, N. S.** (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health And Well-Being, 8*(1), 85-103.
34. **Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A.** (2009). *Mindfulness: What is it? where did it come from?*. F. Dionna, (Ed.), *In Clinical Handbook of Mindfulness*, (ss. 17-35). New York: Springer.
35. **Song, Y. ve Lindquist, R.** (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today, 35*(1), 86-90.
36. **Sparks, K. V., Kavussanu, M., Masters, R. S. W. ve Ring, C.** (2021). Mindfulness, reinvestment, and rowing under pressure: Evidence for moderated moderation of the anxiety-performance relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 56*, 101998.
37. **Stevenson, R. K.** (2009). *The super mental trainig book*. London: CreateSpace Independent Publishing Platform.
38. **Taber, K. S.** (2017). The use of Cronbach's Alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education, 48*, 1273-1296.
39. **Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M. ve Fournier, J. F.** (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(1), 72-80.
40. **Tingaz, E. O.** (2020). The mediating role of mindfulness in the relationship between the cognitive flexibility and irrational performance beliefs of university student-athletes. *Current Psychology, 39*(4), 1208-1214.
41. **Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A. ve Atasoy, M.** (2022). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: the mediating role of depression, anxiety and stress. *Sport Sciences for Health*.
42. **Tuncer, N.** (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
43. **Walker, K.** (2019). Mindful volleyball: A complete mindfulness program for volleyball teams, athletes, and coaches. *Masters of Education in Human Movement, Sport, and Leisure Studies Graduate Projects, 72*.
44. **Weinberg, R. S. ve Gould, D.** (2019). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (Çev. M. Şahin ve Z. Koruç). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.