

Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Zihinsel Antrenman Becerisi İle Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Erkan ÇİMEN¹, Reha BOZGÜNEY², Rukiye ÇİÇEKSÖĞÜT³

ÖZET

Amaç: Yapılan çalışmada, spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin zihinsel beceri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma, ilişkisel betimsel ve tarama metotları kullanılarak yapılmıştır. 2022-2023 eğitim öğretim yılında Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 665 öğrenciden 155 gönüllü öğrenci çalışmaya katılmıştır. Verilerin varyans ve homojenlik testleri uygulanmış ve homojen oldukları tespit edilen veriler için parametrik istatistik testleri kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanlar, çalışmaya katılanların aritmetik ortalaması ve standart sapması şeklinde sunulmuştur.

Bulgular: Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden ve zihinsel beceri ölçeğinden aldıkları puanların orta düzeyde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, zihinsel beceri ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Sonuçlar, spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin ve zihinsel becerilerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalık düzeyi ile zihinsel beceriler arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri, Zihinsel Antrenman, Bilinçli Farkındalık, Spor

ABSTRACT

Investigation of The Relationship Between Mental Training Skills and Conscious Awareness Levels of Students Studying at The Faculty of Sports Sciences

Purpose: In this study, the aim was to investigate the relationship between mental skills and mindful awareness among students in the Faculty of Sports Sciences.

Method: The study employed correlational descriptive and survey methods. A total of 155 voluntary students out of 665 enrolled in the academic year 2022-2023 at the Faculty of Sports Sciences, Süleyman Demirel University in Isparta, participated in the research. The data were tested for variance and homogeneity, and parametric statistical tests were applied to the data that were found to be homogeneous. The scores obtained by the participants from the scales were presented as mean and standard deviation (M ± SD).

Results: The findings revealed that the participants' scores on the mindful awareness scale and the mental skills scale were at a moderate level. Additionally, a positive moderate-level relationship was found between mental skills and mindful awareness.

Conclusion: The results indicate that the level of mindful awareness and mental skills of students in the Faculty of Sports Sciences is moderate. Moreover, the study demonstrates the existence of a positive moderate-level relationship between mindful awareness and mental skills.

Keywords: Sports Science, Mental Training, Mindful Awareness, Sport.

¹ Sorumlu Yazar: Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta /TÜRKİYE. ORCID: 0000-0002-0043-0110, erkancimen@sdu.edu.tr.

² Süleyman Demirel Üniversitesi Isparta /TÜRKİYE. ORCID:0000-0003-3873-8054 reha.bozguny@gmail.com.

³ Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta/TÜRKİYE. ORCID: 0009-0002-9759-3676 rukiyeciceksogut4@gmail.com.

GİRİŞ

Toplumun eğitim kademelerinden olan yüksek öğretim kurumlarında var olan spor bilimleri fakültesinde bulunan öğrencilerin aktif olarak sporun içinde olmasından kaynaklı bilinçli farkındalık ve zihinsel becerilerinin kayda değer olması literatür ve spor yaşamı için de önem arz etmektedir.

Türkiye, içinde bulunduğu ekonomik şartlar, şiddet olayları gibi artan olumsuz durumlar, geçirmekte olduğu hızlı değişimlerin de etkisiyle gençler bu dönemde negatif yaşam durumları gibi risklere ve olumsuz duygulanımlara daha açık hale gelmektedir (Baker ve Bıçak, 2006; Kartal, Çetinkaya ve Turan, 2009). Dolayısıyla günümüz üniversite öğrencileri önceki nesillere göre daha fazla duygusal mücadele vermekte ve daha fazla stres yaşamaktadır (Brunner, ve ark; 2014). Bu durumun farkında olmaları bakımından bilinçli hareket etmesi ve farkındalığın artmasını açısından önemlidir.

Brown ve Ryan'a göre (2003); bilinçlilik dikkat ve farkındalığı kapsar, farkındalık ise radar görevi görür ve bilinçliliğin arka planını oluşturarak iç dünyayı ve dış çevreyi izler. Bireyler algı ve duyularının bilincinde olup düşünce, duygu ve amaçlarının farkındadırlar. İnsan, dikkatin merkezinde olmadığı zamanda bile çevredeki uyarımları ayırım yapabilmektedirler. Westen'e göre (1999), kısıtlı tecrübeye karşı çoğaltılmış duyarlılığa sebep olan bilinç odaklama süreci içindedir.

Bilinçli farkındalık teorisi temelde, çevre hakkında yeni ayrımlar çizme sürecine aktif olarak dahil olan esnek ve açık bir zihnin, yargısal ve katı, esneklikten ödün vermeyen bir zihinden daha yararlı olduğunu söylemektedir (Carson ve Langer, 2006). Katı ve mutlakiyetçi olma son derece işlevsizdir ve bu tür düşünceler nevrozlara ve ruhsal bozukluklara yol açmaktadır (Altunkol, 2017). Psikopatolojinin pek çok biçimi hem düşünceleri bastırma ya da kaçınma gibi duygulanım/davranış düzenlemelerinin fazlalığı hem de beklenmedik durumlara uyum sağlama eksiklikleri ile ortaya çıkan azalmış bilişsel esneklik anlayışı açısından kavramsallaştırılmaktadır (Masuda ve Tully, 2012). Dolayısıyla zihinsel beceriler bilinçli farkındalıktan kaynaklı olarak ön plana çıkmaktadır.

Zihinsel antrenman optimum sportif performansa erişmek için, moral, güdüleme, konsantrasyon, hedef belirleme, kendine güven, dikkat, imgeleme, düşünce ve duygu kontrolü, pozitif düşünmek vb. psikolojik becerileri öğrenmeyi ve geliştirmeyi kapsayan programlı ve sistematik bir proses şeklinde nitelendirilmektedir (Yılmaz, 2019). Diğerdir tarifile zihinsel antrenman, müsabaka yahut hazırlık etabında gün yüzüne çıkabilecek olumlu

yahut olumsuz vaziyetin her çeşidine karşı tedbir alınması muhakeme edilen hareketlerin, yürütüm olmaksızın düzenli ve sık tekrarlı biçimde zihinde canlandırılması biçimi şeklinde ifade edilmektedir (Yıldız ve Erhan 2019). Alanyazında sporcuların akış ve özgüvenini geliştiren bilinçli farkındalık esaslı zihinsel antrenman programların varlığı bildirilmiştir (Kaufman, Glass ve Arnkoff, 2009). Literatür incelendiğinde, zihinsel antrenman ve becerilerini bilinçli farkındalığı çeşitli biçimlerde işleyen birçok çalışmanın bulunduğu bilinmektedir. (Akıncı ve ark., 2020; Yarayan ve Ayan, 2018; Tingaz ve ark., 2020; Pepe ve Ark 2020; Bulgay ve ark., 2020; Arısoy ve Koçyiğit 2022; 2018, Bayköse ve ark., 2021; Kılıç ve Bayköse, 2018; Kurtay ve Kılıç, 2021) konularında ayrı ayrı yapılan araştırmaların varlığı mevcuttur. Literatüre kaynak teşkil etmesi ve önemini altını çizmek maksadıyla spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin zihinsel beceri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin analiz edilmesi hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

- 1- Spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin duygusal zekâları ne düzeydedir?
- 2- Spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin bilinçli farkındalıkları ne düzeydedir?
- 3- Spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin zihinsel beceri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, var olan hali saptayan ilişkisel betimsel ve tarama metotları uygulanmıştır. Betimsel tarama modelleri, geçmişte ve güncelde bulunan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi hedefleyen çalışma biçimidir. İlişkisel tarama teknikleri ise 2 ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini ölçmeyi amaçlayan tetkik etme metotlarıdır (Karasar, 2007).

Katılımcılar

Araştırma evreni Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğretim hayatına devam eden Antrenörlük bölümü, Beden eğitimi spor öğretmenliği bölümü, Yöneticilik bölümü ve Spor bilimlerinde öğrenim hayatına devam eden toplamında 665 aday öğrenci oluşturmuştur. Örneklemini bu kitle içinden basit

tesadüfi örnekleme yöntemi (Büyüköztürk ve ark., 2018) ile belirlenmiş 155 aday öğrenciden teşkil etmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

	Değişkenler	N	%
Yaş	18-20	52	33,5
	21-23	80	51,6
	24 ve Üzeri	23	14,8
Cinsiyet	Kadın	97	62,6
	Erkek	58	37,4
Branş	Takım	96	61,9
	Bireysel	59	38,1
Sporculuk Düzeyi	Amatör	122	78,7
	Profesyonel	33	21,3
Spor Yılı	1-3	49	31,6
	4-6	36	23,2
	7-9	31	20,0
	10 Yıl Ve Üzeri	39	25,2

Tablo 1 incelendiği üzere yaş değişkeninde 18-20 yaş 52 (%33,5), 21-23 yaş 80 (%51,6), 24 ve üzeri 23 (%14,8) cinsiyet değişkeninde kadın 97 (62,6) erkek 58 (%37,4), branş bazında takım sporları 96 (%61,9) bireysel sporlarda 59 (%38,1), sporculuk düzeyinden amatör olarak katılım sağlayan 122(%78,7) profesyonel olarak katılım gösteren 33 (%21,3), spor yılına göre ise 1-3 yıl 49 (%31,6), 4-6 yıl 36 (%23,2), 7-9 yıl 31 (%20,0) ve 10 yıl ve üzerinde ise 39 (%25,2) olarak katılım sağlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada toplamak amacıyla elektronik ortam olan internette bulunan bir arama sisteminde bulunan platformdan faydalanılmıştır. Veri elde etme kademesinde, çalışma ile alakalı bilgi ve ölçek formları arama platformu vasıtasıyla örneklem oluşturmak için bölümlerde bulunan öğrencilere gönderilmiştir. Araştırmada katılımcılardan kişisel bilgi formu, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği yanıtlamaları istenmiştir.

Kişisel bilgi formu:

Araştırmacı tarafından oluşturulan; yaş, cinsiyet, branş, sporculuk düzeyi ve spor yılı gibi sorulardan oluşmaktadır.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçek Thienot ve ark., (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tingaz, (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek, Farkındalık (5 madde) ($\alpha=0.81$), Yargılamama (5 madde)

($\alpha=0.70$), Yeniden Odaklanma (5 madde) ($\alpha=0.77$) olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. 6'lı likert tipi yapısında olan envanter, (1) "Hemen Hemen Hiçbir Zaman" ve (6) "Hemen Hemen Her Zaman" biçiminde puanlanmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Ölçekte yargılamama alt boyut maddeleri ters kodlanmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ($\alpha=0.64$) olarak tespit edilmiştir.

Zihinsel Antrenman Envanteri Ölçeği

Zihinsel antrenman uygulamalarında kullanılan zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmeyi amaçlayan ölçek Behnke ve ark., (2017) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin Türkçe uyarlaması Yarayan ve İlhan (2018) tarafından yapılmıştır. Envanter, Zihinsel Temel Beceriler (4 madde) ($\alpha=0.82$), Zihinsel Performans Becerileri (6 madde) ($\alpha=0.82$), Kişilerarası Beceriler (4 madde) ($\alpha=0.85$), Kendinle Konuşma (3 madde) ($\alpha=0.91$), Zihinsel Canlandırma (3 madde) ($\alpha=0.82$) olmak üzere 5 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi yapısında olan envanter, (1) "Tamamen Katılmıyorum" ve (5) "Tamamen Katılıyorum" biçiminde puanlanmaktadır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ($\alpha=0.89$) olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin varyans ve homojenliği test edilmiş olup homojen oldukları belirlenen veriler için parametrik istatistik testleri uygulanmıştır. Sporcuların bilinçli farkındalık ölçeğinde bulunan ters maddeler dönüştürülerek analizler yapılmıştır. Çalışmaya katılanların ölçeklerden aldığı puanlar aritmetik ortalama ve standart sapma $X \pm Sd$ olarak sunulmuştur. George ve Mallery, (2016) bu değerlerin ± 1 aralığında veriler normal dağılmaktadır. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değer aralığında değiştiği görülmüş olup verilerin dağılımı normal kabul edilmiştir. Ölçeklerden arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için Pearson korelasyon analizleri yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçek	N	Min	Max	$\bar{x} \pm Sd$
Bilinçli farkındalık	155	40,00	90,00	71,43 \pm 9,75

Tablo 2 Çalışmaya katılan bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların (71,43 \pm 9,75) düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların zihinsel beceri ölçeğinden aldıkları puanların betimsel istatistiği

Ölçek	N	Min	Max	$\bar{x} \pm Sd$
Zihinsel beceri	155	15,00	69,00	50,12±9,46

Tablo 3 Çalışmaya katılan Zihinsel beceri ölçeğinden aldıkları puanların (50,12±9,46) düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4 Katılımcıların zihinsel beceri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki

	Bilinçli farkındalık	
Zihinsel beceri	r	,502**
	p	,001
	n	155

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların Zihinsel beceri ile Bilinçli farkındalık ($r=,502$, $p<0,000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Zihinsel antrenman, hareketlerin uygulamaya gerek kalmadan yoğun bir biçimde zihinde canlandırılması olarak bilinmektedir bu süreç gerçekleşirken bilinçli farkındalık açısından da ana odaklamak ve o anın dahilinde, iç alan ve dış alanda bulunan bütünlük kapsamında anda olmayı kabullenmektir. Bu anlamda bilinçli farkındalık düzeyleri ve zihinsel becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması önem arz etmektedir.

Araştırmada, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve zihinsel becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların bilinçli farkındalık skorlarının orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelemesinde Kozak ve ark., (2021) yaptığı çalışmada sporcu bilinçli farkındalık düzeylerinin en yüksek ortalama olduğunu aynı zamanda en düşük ortalama yargılamama alt boyunda olduğunu rapor etmişlerdir. Alanyazın yapılan bilinçli farkındalık çalışmaları incelendiğinde, Tingaz ve ark., (2021) Profesyonel futbolcuların amatör futbolcuların düzeyi yüksek, olduğunu tespit etmiştir. Yapılan literatür araştırmasında bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, Azak, (2018) hemşirelik öğrencilerine , Öz Yeşil'in (2011), mühendislik, mimarlık ve edebiyat bölümü öğrencilerine, Koçarslan'ın (2016) konservatuar öğrencilerine , Dubert ve ark., (2016) 80 hemşirelik öğrencilerine Howell ve ark.'nın (2008) çalışmasında, lisans öğrencilerine , Ramli ve ark., (2018) üniversite öğrencilerine ile yaptıkları çalışmalarda bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde olduğu rapor etmiştir. Sunulan bu çalışmada katılımcıların bilinci farkındalık skorlarının orta düzeyde olmasını Üniversite eğitim süreci içinde belirli bir sportif bilgi beceri düzeyine sahip olmaları ve bilinçli farkındalık temelli uygulamaların öğretilmesi ile gerekli olan öğrenim desteklerini alması ve olaylara bakış açısı

ile durum ve olaylara tekrardan konsantre olma özelliklerini geliştirerek farkındalığını artırdığı düşünülmektedir.

Çalışmada araştırmacı tarafından yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların zihinsel beceri skorlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Kozak ve ark., (2021) yaptığı çalışmada sporcuların zihinsel antrenman becerileri yüksek düzeyde olduğunu rapor etmiştir. Yapılan literatür araştırmasında Turgut ve Yaşar (2020), elit sporculara yönelik yaptığı çalışmada, Uğurlu (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerine Zengin ve Kirkbir (2020), profesyonel sporcuların amatör sporculara, Sural ve ark., (2021), elit boksörlere yaptığı araştırmada zihinsel antrenman skorlarını yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Sunulan bu araştırmada katılımcıların zihinsel antrenman skorlarının orta düzeyde olmasını katılımcıların göre daha istekli ve içten motive olmak için gayret ettikleri ayrıca katılımcıların Spor eğitimi sırasında zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeylerini yükseltmeye çalıştıkları olaya bakış açısı, karar verme mekanizması, odaklanma özelliklerini de geliştirmeye çalıştıkları düşünülmektedir.

Araştırmada katılımcıların Zihinsel beceri ile Bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Literatür incelemesinde Erman (2021), sporculara yapıldığı çalışmada Zihinsel Antrenman beceri düzeyi ile Bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu rapor etmiştir. Başka bir çalışmada Kozak ve ark., (2021) Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel antrenman becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Öte yandan Tingaz ve ark., (2020), zihinsel antrenman ile bilinçli farkındalığın ilişkili olduğunu rapor etmiştir. Alanyazın incelendiğinde Bulgay ve ark., (2020), spor yapan ve yapmayan sporculara, Kee ve Wang (2007), farklı spor branşlarındaki sporculara, Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Bervoets, 2013; Kaufman ve ark., 2018; Raes ve Williams, (2010) zihinsel antrenman beceri düzeyleri ile bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğunu bildiren çalışmalara rastlanmıştır. Horst'a (2010) göre, atletik performansın zihinsel yönlerini eğitime görevi, bilinçli farkındalığı geliştirmekle başlamalıdır. Sunulan bu çalışmada spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin orta düzeyde bilinçli farkındalığa sahip oldukları, stres yönetimi ve zihinsel sağlık yönünde bir temel oluşturdukları, bununla birlikte dikkatlerini odaklama ve farkındalık becerilerini geliştirme eğilimde oldukları ayrıca bilişsel kontrol, dikkat yönetimi ve zihinsel esneklik gibi faktörler kullandıkları zaman bilinçli farkındalık uygulamalarında gelişme yolunda ilerleme gösterdikleri düşünülmektedir. Bu anlamda zihinsel beceri ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin tespit edildiği

sonuçlarına ulaşılabilir. Bu bulgular, zihinsel becerilerin artmasıyla birlikte bilinçli farkındalık seviyesinin yükselmesinin mümkün olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak; Analiz sonuçları, spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ve zihinsel becerilerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu çalışma, bilinçli farkındalık düzeyi ile zihinsel beceriler arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, spor eğitiminde bilinçli farkındalık ve zihinsel becerilerin önemli olduğunu ve öğrencilerin bu alanlarda desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

SONUÇ

Sonuç olarak; Analiz sonuçları, spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ve zihinsel becerilerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu çalışma, bilinçli farkındalık düzeyi ile zihinsel beceriler arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, spor eğitiminde bilinçli farkındalık ve zihinsel becerilerin önemli olduğunu ve öğrencilerin bu alanlarda desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu çalışma, spor bilimleri fakültelerinde eğitim alan öğrencilerin psikolojik sağlıklarını ve spor performanslarını geliştirmek için bilinçli farkındalık ve zihinsel beceri eğitimlerinin uygulanmasının faydalı olabileceğini göstermektedir. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bu ilişkinin nedenlerini ve etkilerini daha ayrıntılı şekilde inceleyerek sporda zihinsel antrenman programlarının etkinliğini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır. Bu çalışmanın sınırlamaları arasında örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ve verilerin sadece tek bir üniversite örneğine dayanması bulunmaktadır. Bu nedenle, gelecekte daha büyük örneklem ve farklı üniversitelerden katılımcılarla yapılan çalışmalar, sonuçların genelleştirilebilirliğini artıracaktır. Sonuç olarak, bu çalışma spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini ve zihinsel becerilerini ortaya koymaktadır. Spor eğitiminde bu alanlara odaklanarak öğrencilerin psikolojik sağlıklarını ve performanslarını desteklemek önemlidir. Gelecekteki araştırmalar, bu ilişkinin etkilerini daha iyi anlamamızı sağlayacaktır.

Öneriler

Gelecekte daha büyük örneklem ve farklı üniversitelerden katılımcılarla yapılan çalışmalar, sonuçları genelleştirerek artırabilir.

Farklı bölgelerde öğrenim gören öğrencilerin bölgesel olarak karşılaştırılan çalışmalar yapılabilir.

Farklı spor branşlarına mensup sporcuların karşılaştırması üzerine küçük ve büyük ölçekli örneklemeler üzerine çalışmalar yapılabilir.

Küçük yaş gruplarında spor yapan öğrenciler üzerine çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Akıncı, A. Y., Çakır, F., Pepe, K ve Türkay, İ. K. (2020). Lisanslı Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 5(1), 64-72.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Arısoy, A. ve Koçyiğit, B. (2022). Halk Oyunları ve Zihinsel Antrenman. *Sportif Yönleriyle Türk Halk Oyunları*, 179, Efe Akademi Yayınları. İstanbul.
- Azak, A.(2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training As A Clinical İntervention: A Conceptual And Empirical Review. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2), 125-143.
- Baker, Ö. E. ve Bıçak, B. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 54-66. <https://doi.org/10.17240/Aibuefd...-5000091326>.
- Bayköse, N., Arı, Ç. ve Ceylan G. (2021). The Determining Role Of Positive And Negative Affect, Life Satisfaction And Self-Esteem Levels Of Physical Activity Participants In State Mindfulness For Physical Activity, *Pakistan Journal Of Medical & Health Sciences*,15(2). 679-685.
- Brown, K. W. ve R. M. Ryan (2003). The Benefits Of Being Present: Mindfulness Andits Role İn Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W.,ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits Of Being Present: Mindfulness And İts Role İn Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(4), 822
- Brunner, J. L., Wallace, D. L., Reymann, L. S., Sellers, J. J., ve Mc Cabe, A. G. (2014). College Counseling Today: Contemporary Students And How Counseling Centers Meet Their Needs. *Journal Of College Student Psychotherapy*, 28(4), 257-324. <https://doi.org/10.1080/87568225.2014.948770>
- Bulğay, C., Tingaz, E. O., Bayraktar, I. ve Çetin, E. (2020). Athletic Performance And Mindfulness İn Track And Field Athletes. *Current Psychology*, 1-8.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri, (25. Baskı), Pegem Akademi, <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Carson, S. H., ve Langer, E. J. (2006). Mindfulness And Self-Acceptance. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/S10942-006-0022-5>

- Dubert CJ, Schumacher AM, Locker Jr L, Gutierrez AP. ve Barnes VA. (2016). Mindfulness and emotion regulation among nursing students: Investigating the mediation effect of working memory capacity. *Mindfulness*. 7:1061-70. doi:10.1007/s12671-016-0544-6.
- Erman, M. Y, (2021). Sporcuların bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Muş Alparslan Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
- George, D., ve Mallery, P. (2016). Frequencies. In *IBM SPSS Statistics 23* (115-125). Routledge
- Horst, E. (2010). *Maximum Climbing: Mental Training for Peak Performance and Optimal Experience*. Rowman & Littlefield.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 773-777. doi: 10.1016/j.paid.2008.08.005
- Kartal, A., Çetinkaya, B. ve Turan, T. (2009). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Ruhsal Belirtilerin Taranması. *Taf Preventive Medicine Bulletin*, 8(2), 161–166.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., ve Pineau, T. R. (2018). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. *American Psychological Association*.
- Bervoets, J. (2013). Exploring The Relationships Between Flow, Mindfulness, & Self- Talk: A Correlational Study.
- Kılıç, T., ve Bayköse, N. (2018). The Mediator Role Of Family Support In Relation Between Continuous Anxiety And Mental Toughness In Athletes. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, (2), 769-773.
- Kocaarslan B. (2016). Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri (Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kozak, M., Zorba, E., ve Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Kurtay, M ve Kılıç,T. (2021). Examining the Mental Toughness Levels of Young Football Players, *Ambient Science*, Vol. 08(Sp1); 24-29 DOI: 10.21276/ambi.2021.08.sp1.ta04
- Masuda, A., ve Tully, E. C. (2012). The Role Of Mindfulness And Psychological Flexibility İn Somatization, Depression, Anxiety, And General Psychological Distress İn A Nonclinical College Sample. *Journal Of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66–71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş. ve Deniz ME. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*. 36(160):224-35. Available from: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271>
- Pepe, O., Turan, M. B. ve Koç, K. (2020). Examining The Effect Of Mental Toughness And Decision-Making Styles On The Competition Performances Of Footballer Candidates Receiving İnfrastructure Training İn Professional Football Teams. *Vıref: Revista De Educación Física* , Vol.9, No.4, 48-74.
- Raes, F., ve J. M. G. Williams (2010). The Relationship Between Mindfulness And Uncontrollability Of Ruminative Thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.

- Ramli NHH, Alavi M, Mehrinezhad SA.ve Ahmadi A.(2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behav Sci.*;8(12):1-9. doi:10.3390/bs8010012.
- Sural, V., Güler, H. ve Çar, B. (2021). Examination of Mental Training and Mental Toughness in Elite Boxers. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1647-1653.
- Tingaz, E. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 21-28.
- Tingaz, E. O., Kizar, O., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2021). Mindfulness in male soccer players: A cross-sectional study. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 388-399.
- Turgut, M. ve Yasar, O. M. (2020). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
- Uğurlu, A. (2020). The Level of Sports Career Predicts Mental Training Levels of Student Athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 252-255.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, Brain, & Culture*. John Wiley & Sons Inc.
- Yarayan, Y. E. ve Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi, *Journal Of International Social Research*, 11(60).
- Yıldız, M. E. ve Erhan S. E. (2019). Kış Sporü İle Uğraşan Sporcuların Psikolojik Becerilerinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 23-31.
- Yılmaz, O. (2019). Zihinsel Antrenman Uygulaması Otojenik Antrenman. *Spor ve rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 69-85.
- Zengin, S. ve Kirkbir, F. (2020). Investigation of mental training in sports branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(10),65-72.