

Sporcuların Algılanan Stres ile Bilinçli Farkındalık İlişkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü

Ali Rıza ATICI 

DOI: <https://doi.org/10.38021/asbid.1766209>

ORIGINAL ARTICLE

Aksaray Üniversitesi,
Spor Bilimleri
Fakültesi,
Aksaray/Türkiye.

Öz

Bu çalışmanın amacı, algılanan stres ile bilinçli farkındalık ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rol oynayıp oynamadığını ortaya koyabilmektir. Araştırma grubunu, Spor Bilimlerinde öğrenim gören 122' si kadın, 120'si erkek olmak üzere toplam 242 spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma grubu, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan model, ilişkisel tarama modelidir. Araştırmada, verileri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Algılanan Stres Ölçeği", "Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği" ve "Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği" kullanılmıştır. Analiz sürecinde betimsel analiz, regresyon analizi ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Çoklu regresyon için aracılık ilişkisi, Hayes tarafından geliştirilen SPSS PROCESS Macro v4.2 eklentisi kullanılarak analiz edilmiştir. Sporcuların algılanan stres düzeyleri ile sporda bilinçli farkındalık düzeyleri arasında yüksek düzeyde ve negatif yönde, algılanan stres düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde, bilinçli farkındalık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Regresyon analizine göre, algılanan stresin bilinçli farkındalığa doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur. Bununla birlikte, temel psikolojik ihtiyaçların bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Aracılık analizine göre, algılanan stresin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin bir kısmının temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla gerçekleştiğini doğrulamaktadır. Bireylerin algıladıkları stresin bilinçli farkındalıklarını doğrudan etkilediğini ve temel psikolojik ihtiyaçların bu ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin, stresin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini azaltabileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Algılanan Stres, Bilinçli Farkındalık, Temel Psikolojik İhtiyaçlar.

Sorumlu Yazar:
Ali Rıza ATICI
atici.alrz@gmail.com

The Mediating Role of Basic Psychological Needs in the Relationship between Perceived Stress and Mindfulness in Athletes

Abstract

The aim of this study is to reveal whether basic psychological needs play a mediating role in the relationship between perceived stress and mindfulness. The research group consists of a total of 242 sports students studying in Sports Sciences, 122 of whom are female and 120 of whom are male. The research group was determined by convenience sampling method. The model used in the research is the relational survey model. In the study, "Personal Information Form", "Perceived Stress Scale", "Athlete Mindfulness Scale" and "Basic Psychological Needs in Exercise Scale" were used to collect data. Descriptive analysis, regression analysis and correlation analysis were used in the analysis process. The mediation relationship for multiple regression was analyzed using the SPSS PROCESS Macro v4.2 plug-in developed by Hayes. It is seen that there is a high level and negative relationship between athletes' perceived stress levels and their level of mindfulness in sport, a moderate level and negative relationship between their perceived stress levels and their level of basic psychological needs, and a weak level and positive relationship between their level of mindfulness and their level of basic psychological needs. According to the regression analysis, the direct effect of perceived stress on mindfulness was significant. However, a significant effect of basic psychological needs on mindfulness was found in exercise. According to the mediation analysis, it confirms that some of the effect of perceived stress on mindfulness is mediated through basic psychological needs. It shows that individuals' perceived stress directly affects their mindfulness, and basic psychological needs mediate this relationship. This suggests that satisfying individuals' psychological needs may reduce the impact of stress on mindfulness.

Keywords: Basic Psychological Need, Mindfulness, Perceived Stress.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
16.08.2025

Kabul Tarihi:
15.09.2025

Online Yayın Tarihi:
28.09.2025

Giriş

Stres, bir kişinin etkinliğini, üretkenliğini, sağlığını ve iş kalitesini etkileyen fiziksel ve zihinsel bir durumdur (Kim ve Jung, 2022). Lazarus (2000) ise stresi, bireylerin fiziksel ve psikolojik sınırlarını zorlayan durumlar karşısında verdikleri tepkiler olarak ifade etmiştir. Sporcular, yoğun antrenman programları, rekabet baskısı ve performans beklentileri nedeniyle yüksek stres seviyelerine maruz kalabilmektedirler (Lazarus 2000). Bu durum hem takım sporcuları hem de bireysel sporcular için geçerlidir. Ancak, takım sporcularının stresle başa çıkma yöntemlerinin, bireysel sporculara göre farklılık gösterebileceği ifade edilmektedir. Yapılan bir çalışmada, takım sporcularının iyimser ve kendine güvenli yaklaşımlarının daha yüksek olduğu, buna karşın çaresiz yaklaşım puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Çetin ve Güçlü, 2019).

Algılanan stres, bir kişinin stres faktörlerinden kaynaklanan tehdit düzeyine ilişkin değerlendirmesi ve tehditlerle başa çıkma yeteneğidir (Liu vd., 2021). Başka bir tanımda ise algılanan stres; bireylerin streslerini nasıl değerlendirdiklerine bağlı olarak deneyimledikleri stres düzeylerini ifade ettiği belirtilmiştir. Sporcularda algılanan stres, performans kaygısı, sakatlık riski ve rekabetçi ortam gibi faktörlerden etkilenebilir (Cohen vd., 1983). Yapılan bir çalışmada, öğrenci sporcuların algıladıkları stres ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, bilinçli farkındalık düzeyinin ve algılanan sosyal desteğin aracı rol oynadığı bulunmuştur (Kabat, 2003).

Stres ve stresle başa çıkma konusunda öne çıkan önemli kavramlardan biri de bilinçli farkındalıktır (mindfulness). Bilinçli farkındalık, bireylerin anlık deneyimlerine yargılamadan ve bilinçli bir şekilde odaklanmalarını sağlayan bir beceridir (Kabat-Zinn, 2003). Spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının sporcuların stres ve kaygı düzeylerini azaltarak, odaklanma becerilerini geliştirdiğini ve zihinsel dayanıklılıklarını artırdığını ortaya koymuştur (Birrer, Röthlin, ve Morgan, 2012). Ayrıca bu uygulamaların takım içi iletişimi ve oyuncular arasındaki koordinasyonu desteklediği belirtilmektedir.

Günümüzün hızlı ve rekabetçi yaşam koşulları bireylerin stres seviyelerini artırarak psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Algılanan stres, bireylerin karşılaştıkları olayları tehdit edici veya başa çıkması zor olarak değerlendirmeleri sonucu ortaya çıkan öznel bir deneyimdir (Arslan, 2018). Bu stresle başa çıkmada, son yıllarda literatürde giderek daha fazla ilgi gören bilinçli farkındalık kavramı önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın stresin olumsuz etkilerini azalttığını ve bireylerin daha sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir (Cenkseven-Önder & Utkan, 2018).

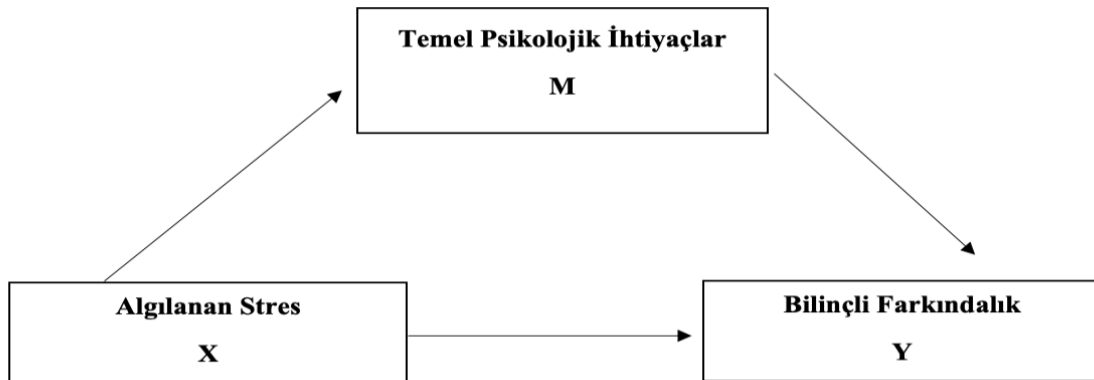
Bununla birlikte, bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasındaki ilişkinin hangi mekanizmalar aracılığıyla şekillendiği henüz tam olarak açıklığa kavuşmamıştır. Bu bağlamda, Hür İrade Kuramı (Self-Determination Theory) ortaya koyduğu temel psikolojik ihtiyaçlar (bağlılık, yeterlilik ve özerklik) bu ilişkinin anlaşılmasında önemli bir aracı değişken olarak değerlendirilebilir. Temel psikolojik ihtiyaçlar bireyin kendini anlamlı, yeterli ve sosyal olarak bağlı hissetmesini sağlayarak psikolojik iyi oluşunu destekler. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin bu temel ihtiyaçlarını daha sağlıklı bir şekilde karşılayabildiği ve bunun sonucunda stresin olumsuz etkilerinden daha az etkilendiği düşünülebilir (Ryan ve Deci, 2017).

Bu bağlamda, sporcuların algıladıkları stres ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkide, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının aracı bir rol oynayabileceği öngörülmektedir. Bu nedenle, sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının desteklenmesi, stresle başa çıkma becerilerini ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırarak, genel performansları ve iyilik halleri üzerinde olumlu bir etki yaratabilir. Bu çalışmanın amacı, algılanan stres ile bilinçli farkındalık ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rol oynayıp oynamadığını ortaya koyabilmektir.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Çalışmanın amacı, algılanan stres ile bilinçli farkındalık ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rol oynayıp oynamadığını ortaya koyabilmektir. Bu doğrultuda çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden yararlanılmış olup, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Model aracılığıyla araştırmanın yürütüleceği evreni temsil eden bir örneklemden faydalanılarak değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması ve örneklem üzerinden genellemeye ulaşabilmesi amaçlanmaktadır (Odabaş, 2023). Bu amaçla oluşturulan araştırma modeli aşağıda Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Test edilecek aracılık modeli

Evren ve Örneklem

Araştırma grubunu, Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 122' si (%50.4) kadın, 120'si (%49.6) erkek olmak üzere toplam 242 spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma grubu, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Bu yöntemin özelliği, araştırmacının örneklem oluştururken en kolay ulaşılabilir katılımcılardan başlamasıdır (Karasar, 2011).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, verileri toplamak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Algılanan Stres Ölçeği”, “Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği” ve “Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda, yaş, cinsiyet, spor yılı, branş ve öğrenim durumuna ilişkin sorular yer almaktadır.

Algılanan Stres Ölçeği

Bu çalışmada, bireylerin stres algısını ölçmek amacıyla Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır. ASÖ, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli durumları ne derece stresli algıladıklarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olup, toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, iki alt boyuttan (Yetersiz Öz Yeterlik Algısı, Stres/Rahatsızlık Algısı) meydana gelmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin istatistiksel olarak güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), bireylerin stres düzeylerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak kabul edilmektedir.

Sporcu Bilinçli Farkındalık (mindfulness) Ölçeği

Bu çalışmada, Thienot vd. (2014)-tarafından geliştirilen ve Tingaz (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ) kullanılmıştır. Ölçek, “Farkındalık”, “Yargılamama” ve “Yeniden Odaklanma” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam 15 maddeden oluşan ölçek, 6'lı Likert tipi derecelendirme kullanılarak değerlendirilmiştir (Nadiren, Ara sıra, Bazen, Sık sık, Genellikle, Her zaman). Envanterin güvenirliği, Cronbach's Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ile değerlendirilmiş olup; Genel envanter için $\alpha = .82$, “Farkındalık” alt boyutu için $\alpha = .81$, “Yargılamama” alt boyutu için $\alpha = .70$, “Yeniden Odaklanma” alt boyutu için $\alpha = .77$ olarak hesaplanmıştır.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği: Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPİÖ), Öz-belirleme Kuramı 'nın temelini oluşturan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma şeklindeki üç temel psikolojik ihtiyacı egzersiz ortamında değerlendirmek amacıyla Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 12 madde ve bu üç temel ihtiyacı temsil eden üç alt ölçekten (yeterlik, özerklik ve ilişkili olma) oluşmaktadır. ETPİÖ' nün Türkçe' ye uyarlaması, Vlachopoulos vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen kültürler arası bir çalışma ile yapılmıştır. Ölçek, "Tamamen Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) arasında değişen 5'li Likert tipi bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır. Yapılan uyum analizi sonucunda ETPİÖ 'nün uyum indeks değerleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur ($X^2 (42) = 284.57, p < .01$; CFI = .912; RMSEA = .074). 12 maddelik ölçeğin faktör yükleri ise 0.64 ile 0.76 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları, alt ölçekler için şu şekildedir: yeterlik için 0.73, özerklik için 0.78 ve ilişkili olma için 0.80 (Chambers vd., 2013). Bu değerler, ölçeğin iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Analiz sürecinde betimsel analiz, regresyon analizi ve korelasyon analizleri kullanılmıştır. Betimsel istatistikler kapsamında, algılanan stres, bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş; bu değerlerin -1,5 ile +1,5 aralığında yer aldığı görülmüştür. Bu bulgu, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çoklu regresyon için aracılık ilişkisi, Hayes tarafından geliştirilen SPSS PROCESS Macro v4.2 eklentisi kullanılarak analiz edilmiştir. Modeldeki etkilerin istatistiksel anlamlılığı, IBM SPSS 26'da PROCESS Macro aracılığıyla 5000 Bootstrap örneği ile test edilmiştir (Hayes, 2022). Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiş olup, analizlerde Hayes'in çağdaş yaklaşımı benimsenmiştir. Bu yaklaşımda, Bootstrap testi ile dolaylı etkinin doğrudan değerlendirilmesine öncelik verilmektedir. Buna göre, a, b, c veya c' yollarının tek başına anlamlı olması gerekmez; dolaylı etkinin %95 güven aralığının sıfırı içermemesi, aracılık etkisinin varlığını göstermektedir. Bu yöntem, geleneksel Baron ve Kenny yaklaşımının sıralı adımlarını gerektirmeyen daha esnek bir analiz çerçevesi sunmaktadır (Gürbüz, 2019). PROCESS Macro, aracı ve moderatör değişkenleri içeren karmaşık modelleri tek seferde analiz ederek hata payını azaltmaktadır. Bu sayede, aracı ve moderatör etkilerin daha doğru değerlendirilmesi mümkün olmaktadır (Hayes, 2022). Bu çalışmada, söz konusu özelliklerden faydalanılarak kapsamlı bir analiz gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Veri toplama süreci, öncelikle çalışma grubunun belirlenmesiyle başlamıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden bireylere, araştırmanın amacı, gizlilik esasları ve katılımın gönüllülük esasına dayandığı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Ardından, uygun olan zaman ve mekânda, yaptıkları

antrenmandan hemen sonrasında araştırmada kullanılacak ölçek formları katılımcılara uygulanmıştır. Veri toplama araçları katılımcılara yüz yüze ortamda sunulmuş ve tüm soruların eksiksiz ve doğru bir şekilde yanıtlanması sağlanmıştır. Katılımcıların yanıtlaması ortalama 10 dakika sürmüştür. Araştırmada elde edilen veriler, istatistiksel analizlere uygun şekilde kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Veri girişlerinde hata payını azaltmak amacıyla ikili kontrol yöntemi kullanılmıştır. Verilerin toplanması sürecinde etik kurallara riayet edilmiş, katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş ve veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır.

Bu araştırma, Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve uygun bulunmuştur (Sayı: E-34183927-020-00001014484, Protokol No: 2024-310, Tarih: 26.11.2024).

Bulgular

Tablo 1

Tanımlayıcı İstatistikler

Demografik	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	122	50.4
	Erkek	120	49.6
Spor Yılı	1-3 yıl	26	10.7
	4-6 yıl	52	21.5
	7-9 yıl	62	25.6
	10-12 yıl	36	14.9
	12 ve üstü	66	27.3
	Takım Sporları	144	59.5
Brans	Bireysel Sporlar	98	40.5
Yaş	$\bar{X}$	24.57	ss
			6.79

Tablo 1'e göre katılımcıların %50.4'si kadın (n=122), %49.6'sı erkek (n=120), %10.7'si 1-3 yıl (n=26), %21.5'i 4-6 yıl (n=52), %25.6'sı 7-9 yıl (n=62), %14.9'u 10-12 yıl (n=36), %27.3'ü 12 yıl ve üstü (n=66) spor yılı olduğu, %59.5'i takım sporları (n=144), %40.5'i bireysel sporlar (n=98) ile ilgilendikleri görülmüştür. Katılımcıların yaş ortalamaları ise, 24.57 olduğu görülmüştür.

Tablo 2

Normallik Testine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	N	Ortalama İstatistik	Basıklık (Kurtosis)		Çarpıklık (Skewness)	
			İstatistik	Standart Hata	İstatistik	Standart Hata
Algılanan Stres	242	2.807	0.301	0.312	-0.585	0.156
Bilinçli Farkındalık	242	3.943	0.145	0.312	0.501	0.156
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	242	3.575	-.0280	0.312	-0.916	0.156

Algılanan stres, bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenlerine ilişkin ortalama, standart hata, çarpıklık ve basıklık değerlerini göstermektedir.

Tablo 3

Ölçeklere Yönelik Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Uygulanan Ölçekler	Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)	Barlett	Toplam Açıklanan Varyans	Cronbach's Alpha	Soru Sayısı
Algılanan Stres	0.830	0.000	%62.036	%76.6	14
Bilinçli Farkındalık	0.926	0.000	%71.597	%86.3	15
Temel Psikolojik İhtiyaçlar	0.954	0.000	%82.898	%98.1	12

Tablo 3'e göre, ölçeklerin güvenilirlik analizi sonuçlarının Cronbach's Alpha katsayıları incelendiğinde, ölçeklerin oldukça yüksek güvenilirliğe sahip olduğu görülmektedir. KMO değerleri sırasıyla .830, .926, .954 olarak bulunmuştur. Tüm ölçeklerin (.830, .926, .954)>0.60 olması ve Barlett testi sonucunun anlamlı çıkması ($p<0.001$) ölçeğin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Tablo 4

Algılanan Stres, Bilinçli Farkındalık ve Temel Psikolojik İhtiyaç Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Algılanan Stres (X)	Sporda Bilinçli Farkındalık (Y)	Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar (M)
Algılanan Stres (X)	r	1	-0.744**	-0.316**
	P		0.000	0.000
Bilinçli Farkındalık (Y)	r		1	0.186**
	P			0.000
Temel Psikolojik İhtiyaçlar (M)	r			1
	P			

** $p<.01$

Tablo 4'te verilen Pearson Korelasyon analizine göre öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ile sporda bilinçli farkındalık düzeyleri arasında yüksek düzeyde ve negatif yönde ($r=-.744$; $p<0.1$); algılanan stres düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönde ($r=-.316$; $p<0.1$); bilinçli farkındalık düzeyleri ile temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde ($r=.186$; $p<0.1$) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Algılanan stresin sporcuların bilinçli farkındalıklarına etkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü olup olmadığını test etmek amacıyla Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi yapılmıştır. Bootstrap yönteminin, Baron ve Kenny (1986) geleneksel yönteminden ve Sobel testinden daha güvenilir sonuçlar verdiği öne sürülmektedir (Gürbüz, 2019). Analizlerde Bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bootstrap tekniği ile yapılan aracılık etki analizlerinde, araştırma hipotezinin desteklenebilmesi için analiz neticesinde elde edilen %95 güven aralığındaki değerlerin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir. Bu doğrultuda yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te paylaşılmıştır.

Tablo 5

Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model		Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar	t	p
		β	Std. Hata	β		
(Sabit)		64.115	5.367		8.491	0.000
1	Algılanan Stres (X)	177	0.067	0.177	2.638	0.000
2	Temel Psikolojik İhtiyaçlar (M)	308	0.077	0.269	4.018	0.000
R ²		180		0.374		

Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık

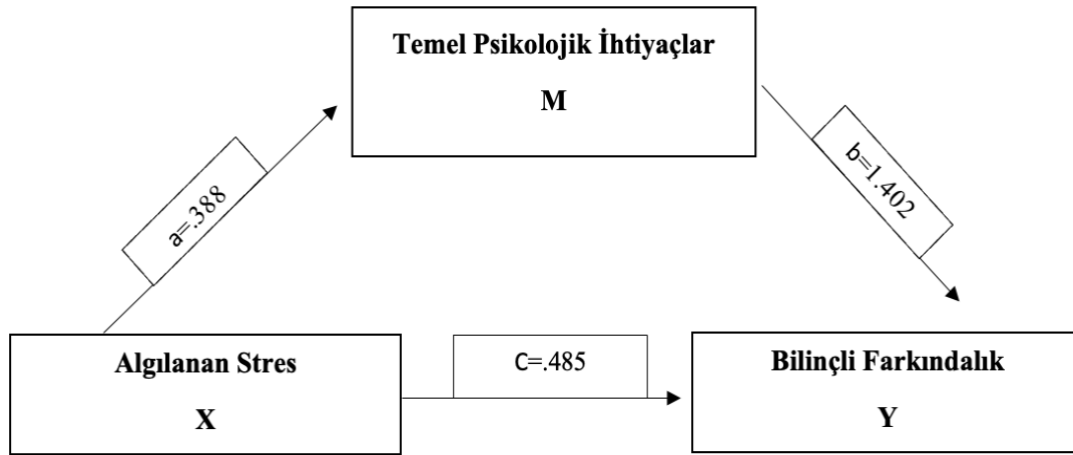
Tablo 5' e göre regresyon analizine göre, algılanan stresin bilinçli farkındalığa doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .177$, $p = .000$). Bu bulgu, bireylerin daha fazla stres algıladıklarında bilinçli farkındalıklarında da bir artış gözlemlenebileceğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmuştur ($\beta = .269$, $p = .000$). Bu sonuç, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin bilinçli farkındalığı arttırabileceğini göstermektedir.

Tablo 6

Aracılık Analizi Sonuçları

Temel Psikolojik İhtiyaçlar (Aracı Etki)	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Bootstrap Güven Aralığı
Algılanan Stres	.671	0.485	.0571	0.3379-0.8596
↓				
Bilinçli Farkındalık				

Tablo 6' ya göre aracılık analizi sonuçları; algılanan stresin bilinçli farkındalık üzerindeki toplam etkisinin .671, doğrudan etkisinin .485 ve temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla dolaylı etkisinin .0571 olduğunu göstermiştir. Ayrıca, Bootstrap güven aralığı (.3379-.8596) sıfırı içermediği için dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, algılanan stresin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin bir kısmının temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla gerçekleştiğini doğrulamaktadır. Bu amaçla yapılan aracılık analizi sonucu elde edilen standardize edilmemiş regresyon katsayıları Şekil 2' de verilmiştir.



Şekil 2. Uygulama örneği sonuçlarının model üzerinde gösterimi

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Bu çalışmada, sporcuların algılanan stres ile bilinçli farkındalık ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün olup olmadığı incelenmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; algılanan stres ile bilinçli farkındalık arasında güçlü ve negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, bireylerin bilinçli farkındalık seviyeleri arttıkça algıladığı stres seviyelerinin önemli ölçüde düştüğünü göstermektedir. Arslan (2018) yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stresin anlamlı derecede düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Literatürde stresin bilişsel süreçler ve dikkat üzerinde olumsuz etkiler yarattığına dair bulgular göz önüne alındığında (Baer vd., 2006), bu ilişkinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Ayrıca, Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach (2004) tarafından yapılan meta-analiz mindfulness temelli programların stresin olumsuz etkilerini azalttığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Gardner ve Moore (2004) sporcularda mindfulness uygulamalarının stres düzeyini azaltarak performansı geliştirdiğini belirtmiştir. Algılanan stres ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durum, bireylerin stres seviyeleri arttıkça, sporcuların egzersiz sırasında ‘‘özerklik, yeterlilik ve ilişkisellik’’ gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının daha az karşılandığını göstermektedir. Özellikle stresin motivasyonel süreçler üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda bireylerin yüksek stres altında egzersizden sağladıkları psikolojik faydanın azalması beklenmektedir (Deci ve Ryan 2000). Ryan ve Deci’nin (2017) Self-Determination Theory üzerine yaptıkları kapsamlı çalışmada, psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesinin bireylerin motivasyonel kaynaklarını güçlendirdiği vurgulanmıştır. Buna ek olarak,

Vlachopoulos ve Michailidou (2006) tarafından geliştirilen Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılarak yapılan çalışmalarda da ihtiyaç tatmininin düşük olduğu ortamlarda bireylerin stresle başa çıkmada zorlandıkları bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin, egzersiz sırasında temel psikolojik ihtiyaçlarının daha fazla karşılandığını göstermektedir. Ancak korelasyon katsayısının düşük olması, bu ilişkinin güçlü olmadığını ancak yine de istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma sonuçlarına paralel olarak Brown ve Ryan, (2013) yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalığın bireylerin egzersiz deneyimlerini daha olumlu hale getirebileceğini söylemişlerdir. Buna ek olarak, Birrer, Röthlin ve Morgan (2012) sporcularda mindfulness uygulamalarının dayanıklılığı artırarak psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını kolaylaştırabileceğini bildirmiştir.

Regresyon analizi sonuçlarına göre; algılanan stresin bilinçli farkındalık ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde, stresin bireylerin farkındalık düzeyleri üzerindeki etkilerine dair çeşitli bulgular bulunmaktadır (Chambers, 2009). Stresin aşırı seviyelerde olması bilinçli farkındalığı olumsuz etkileyebilirken, belirli düzeylerde stresin bireylerin farkındalık becerilerini geliştirmesine katkı sağlayabileceği öne sürülmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Bulgular ayrıca, temel psikolojik ihtiyaçların bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Hür İrade Kuramı kapsamında, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlilik ve aidiyet) karşılanmasının iyi oluş ve motivasyon üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmiştir. Literatürde, bu ihtiyaçların karşılanmasının sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırdığı, içsel motivasyonlarını güçlendirdiği ve bilinçli farkındalık düzeylerini yükselttiği öne sürülmektedir (Gül ve Güneş, 2024). Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, psikolojik ihtiyaçların bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğunu ve spor ortamlarında bu ihtiyaçların karşılanmasının farkındalık seviyelerini artırabileceğini desteklemektedir.

Araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün belirlenmesinde Bootstrap yöntemi esas alınarak regresyon analizi yapılmıştır. Bu yaklaşım, geleneksel yöntemlere kıyasla daha güvenilir sonuçlar sunmaktadır (Deci ve Ryan, 1985) Aracılık analizi sonuçları, bilinçli farkındalığın algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve bu etkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda, algılanan stresin sporda temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla bilinçli farkındalık üzerinde dolaylı etkisinin olduğuna ulaşılmıştır. Dolaylı etkinin (%95 güven aralığında) anlamlı olduğu söylenebilir. Temel psikolojik ihtiyaçların aracılık etkisi, bireylerin psikolojik olarak desteklendiklerinde sporda bilinçli farkındalıklarını daha fazla deneyimleyebileceklerini göstermektedir. Bu bulgu, hür irade kuramı Deci ve Ryan, (1985) ile tutarlı olup, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin olumlu psikolojik sonuçlara yol

açabileceğini desteklemektedir. Cenkseven-Önder ve Utkan (2018) de benzer şekilde, bilinçli farkındalığın stresle başa çıkmada aracı ve düzenleyici rol üstlenebildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Brown ve Ryan (2003) mindfulness'ın bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını fark etmelerini sağlayarak stresin olumsuz etkilerini azalttığını belirtmiştir. Özellikle özerklik, yeterlilik ve ait olma gibi temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireylerin stres faktörlerini daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine ve bilinçli farkındalıklarını artırmalarına yardımcı olabilir.

Sonuç olarak; bu çalışmada, algılanan stresin sporda bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini ve bu süreçte temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünü incelenmiştir. Bulgular, bireylerin algıladıkları stresin bilinçli farkındalıklarını doğrudan etkilediğini ve temel psikolojik ihtiyaçların bu ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Bu durum, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin, stresin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini azaltabileceğini ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini artırmak için stres yönetimi stratejilerinin yanı sıra temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleyici ortamların oluşturulmasının önemli olduğunu göstermektedir. Spor psikolojisi alanında çalışan uzmanların, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan eğitim ve müdahale programları geliştirmeleri önerilmektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın geliştirilmesine yönelik programların uygulanması, bireylerin spor performanslarını ve genel psikolojik iyilik hallerini destekleyebilir.

Bu araştırmanın bulguları, spor psikolojisi uygulamaları ve antrenman süreçleri açısından önemli pratik katkılar sunmaktadır. Öncelikle, sporcularda bilinçli farkındalığın geliştirilmesinin stres düzeylerini azaltmada ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında kritik bir rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle, sporcu eğitim programlarına mindfulness temelli müdahalelerin entegre edilmesi önerilmektedir. Özellikle nefes egzersizleri, odaklanma çalışmaları ve bedensel farkındalık uygulamaları, sporcuların stres yönetimi becerilerini güçlendirebilir.

Ayrıca, antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcuların özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleyecek eğitim yaklaşımları benimsemeleri önemlidir. Özerklik destekleyici antrenman yöntemleri, sporcuların kendi kararlarını verebilmelerine fırsat tanırken; yeterlik duygusunu pekiştiren geribildirimler motivasyonu artırabilir. Takım içi sosyal etkileşimleri güçlendiren uygulamalar ise ilişkili olma ihtiyacını karşılayarak sporcuların psikolojik dayanıklılığını destekleyebilir.

Son olarak, bu çalışma spor kulüpleri, üniversiteler ve spor federasyonları için de yol gösterici niteliktedir. Mindfulness temelli stres yönetimi atölyeleri ve psikolojik ihtiyaç odaklı eğitim seminerleri hem bireysel sporcularda hem de takım sporlarında performans ve iyi oluşun artırılmasına

katkı sağlayabilir. Böylece, elde edilen bulgular yalnızca teorik açıdan değil, aynı zamanda saha uygulamaları açısından da önemli bir rehber sunmaktadır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 26.11.2024

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2024-310

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baron, M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-me- diator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical con- siderations. *Journal of Personality and Social Psy- chology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Çetin, F., & Güçlü, M. (2019). Takım sporcularının stresle başa çıkma yöntemleri: İyimserlik, özgüven ve çaresizlik. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 45-56.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *In New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). Mindfulness and performance: Conceptualization and practical considerations. *The Sport Psychologist*, 18(4), 586-599. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.4.586>

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Gül, A., & Güneş, E. (2024). Algılanan örgütsel destek ile işe adanmışlık arasındaki ilişkide işte kendini yetiştirmenin aracı rolü. *Tourism and Recreation*, 6(1), 1-12.
- Gürbüz, S. (2019). *Mediator, moderator and situational effects analysis in social sciences*. Seçkin Publishing.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd Ed.). The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). In J. Kabat-Zinn (Ed.), *Full catastrophe living* (pp. 145–168). Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kim, J., & Jung, H.-S. (2022). The Effect of Employee Competency and Organizational Culture on Employees' Perceived Stress for Better Workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4428. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084428>
- Lazarus, R. S. (2000). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Liu, C., Huang, N., Fu, M., Zhang, H., Feng, X. L., & Guo, J. (2021). Relationship between risk perception, social support, and mental health among general Chinese population during the COVID-19 pandemic. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 1843–1853. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S302521>
- Odabaş, B. (2023). *Anksiyete duyarlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education Limited.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72–80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Tingaz, E. O (2020). Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Türkçe' Ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179–201. https://doi.org/10.1207/s15327841mpee1003_4
- Vlachopoulos, S. P., Asci, F. H., Cid, L., Ersoz, G., González-Cutre, D., Moreno-Murcia, J. A., & Moutão, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 622–631. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.03.002>



This paper by Mediterranean Journal of Sport Science is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)