



## SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi  
E-ISSN: 2717-6347



DOI: 10.33689/spormetre.642682

Geliş Tarihi (Received): 04.11.2019

Kabul Tarihi (Accepted): 08.03.2020

Online Yayın Tarihi (published): 17.03.2020

### SPORCU BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) ÖLÇEĞİ: TÜRKÇEYE UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI\*

Emre Ozan TİNGAZ <sup>1</sup> ID <sup>1\*\*</sup>,

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ANKARA; Çağ Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, MERSİN

**Öz:** Bu çalışmanın amacı, Thienot ve ark. (2014) tarafından geliştirilen Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeğini (SBFÖ) üniversiteli sporculardan oluşan bir grup üzerinde Türkçeye uyarlamaktır. Dilsel eşdeğerlik çalışması için öncelikle İngilizce-Türkçe ve Türkçe-İngilizce çevirileri uzmanlar tarafından yapılmış, ardından İngiliz Dili Eğitimi Bölümünde yüksek lisans yapan öğrenciler, İngilizce Öğretmenliği 4. sınıf öğrencileri ve İngilizce öğretmenleri çalışmaya dahil edilmiştir. İki hafta arayla uygulanan İngilizce-Türkçe ve Türkçe-İngilizce formlar arasındaki korelasyonlar pozitif ve anlamlı bulunmuştur. SBFÖ'nün faktör yapısını belirlemek için uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda; farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma olmak üzere 3 boyutlu 15 maddelik orijinal yapısını koruduğu görülmüştür. SBFÖ'nin ölçüt eş değer formlar geçerliğini sağlamak için Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ölçüt alınmıştır. SBFÖ ile BİFÖ arasında .64 ( $p < .01$ ) düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlılık kat sayısı .82 olarak hesaplanmıştır. SBFÖ'nün iki hafta arayla uygulanan test tekrar test sonucuna göre birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r = .89, p < .01$ ). 15 maddelik ölçeği tek numaralı maddeleri ile çift numaralı maddeleri ayrılmış ve iki yarım güvenirliliği analizi sonucu  $r = .80$  olarak hesaplanmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeğinin (SBFÖ) Türkiye koşullarında geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği, Sporcu mindfulness ölçeği, Geçerlik ve güvenirlilik

### ADAPTATION OF THE MINDFULNESS INVENTORY FOR SPORT INTO TURKISH: A VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

**Abstract:** The objective of the current study was to adapt the Mindfulness Inventory for Sport (MIS) developed by Thienot et al. into Turkish on a group of university student-athletes. For the linguistic equivalence study, initially, the English-Turkish and Turkish-English translations were done by experts, then the master students in the English Language Teaching Department, 4th-grade students of English Teaching Department, and English teachers were incorporated in the study. Correlations between English-Turkish and Turkish-English forms applied at two-week intervals were found to be positive and significant. As a result of exploratory and confirmatory factor analyses applied to determine the factor structure of the MIS, it was observed that the original structure of 15 items consisting of awareness, non-judgmental, and refocusing subscales was similar. In order to ensure parallel forms of validity, the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) was used. A significant correlation was found between MIS and MAAS at .64 ( $p < .01$ ) level. The Cronbach's alpha internal consistency of the scale was calculated as .82. There was a high positive correlation between the first and the second application according to the test re-test results of two weeks interval of MIS ( $r = .89, p < .01$ ). The 15-item scale was separated from the odd-numbered items and the even-numbered items, and it was found that  $r = .80$  as a result of the split-half reliability test. As a result of the present study, the Mindfulness Inventory for Sport (MIS) was determined as a valid and reliable instrument in Turkey's conditions.

**Keywords:** Mindfulness inventory for sports, Mindfulness, Sports, Validity and reliability

\*Bu çalışma 13-16 Kasım 2019 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel sunum olarak sunulmuştur.

## GİRİŞ

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), anbean ortaya çıkan deneyimlere yönelik, şimdiki anda, yargılamadan, bilinçli dikkatle meydana gelen farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003). “Mindfulness” kelimesi, farkındalık, dikkat ve hatırlamayı birleştiren Pali dilindeki (Pali, Buda'nın öğretilerinin asıl olarak kaydedildiği dildir) “sati” kelimesinin İngilizce tercümesidir (Siegel ve ark., 2009). Dikkat ve farkındalık, normal işleyişin değişmez özellikleri olmasına rağmen, bilinçli farkındalık geliştirilmiş dikkat etmeyi ve şimdiki deneyimler ya da mevcut gerçeklerin farkındalığı olarak görülebilir (Brown ve Ryan, 2003). 2500 yıllık Budist psikoloji geleneğinin merkezi yönü olan bilinçli farkındalığı anlayabilmek için doğrudan deneyimlememiz gerekir. Nitekim büyük ıstıraplarla karşı karşıya kalsa bile her birey, nasıl daha bilinçli farkında (mindful) olacağını pratiklerle öğrenebilir (Siegel ve ark., 2009).

Bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalar hem klinik popülasyonda (Baer ve ark., 2004; Bowen ve Enkema, 2014; Reibel ve ark., 2001), hem klinik olmayan popülasyon (Dane ve Brummel, 2014; Feltman ve ark., 2009; Howell ve ark., 2008), hem de sporcular (Bernier ve ark., 2009; John ve ark., 2011) üzerinde yapılmıştır. Bilinçli farkındalık; duygusal zekâ (Baer ve ark., 2004; Brown ve Ryan, 2003), iyimserlik (Brown ve Ryan, 2003), benlik saygısı (Brown ve Ryan, 2003; Goldin ve Gross, 2010; Thompson ve Waltz, 2008), yaşam doyumu (Baer ve ark., 2004; Brown ve Ryan, 2003) ve koşulsuz kendini kabul (Thompson ve Waltz, 2008) ile pozitif yönde bir korelasyona sahiptir. Bununla birlikte, nevroitiklik (Baer ve ark., 2004; Brown ve Ryan, 2003), kaygı, depresyon (Brown ve Ryan, 2003; Evans ve ark., 2008; Goldin ve Gross, 2010), belli bir tema etrafında dönen, geçmişe dönük, yineleyici ve kontrol edilemeyen bilinçli düşünce sınıfı olarak tanımlanan (Brinker ve Dozois, 2009; Martin ve Tesser, 1999) ruminasyon (Brown ve Ryan, 2003; Goldin ve Gross, 2010), duygusal ahrazlık olarak da ifade edilebilen (Şahin, 1991) aleksitimi ve travmatik deneyimler sonucunda değişen kendini algılamanın iç dünya ile dış gerçeklik arasındaki karşılıklı ilişki bozulmasına katkıda bulunması olarak tanımlanan (Sar ve Ozturk, 2006) dissosiyatif yaşantılar ile negatif yönde bir korelasyona sahiptir (Baer ve ark., 2004). Sporcular ile yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık; tükenmişlik (Gustafsson, ve ark., 2015; Moen ve ark., 2015; Walker, 2013) ve stres (Kaiseler ve ark., 2017; Moen ve ark., 2015) ile negatif bir ilişkiye sahipken, algılanan performansla pozitif yönde bir ilişkiye sahiptir (Moen ve ark., 2015).

Gardner ve Moore, sportif performansı artırmak için bilinçli farkındalık, kabul ve kararlılık yaklaşımını spor psikolojisi alanında kullanan öncü isimlerdendir. Sportif performansı artırmak için kullanılan geleneksel bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, negatif duygu ve düşüncelerin kontrol edilmesi, elimine edilmesi ve değiştirilmesi gerekliliğini vurgular. Bu yaklaşımın aksine, bilinçli farkındalık ve kabul yaklaşımları bilişsel ve duygusal durumların kontrol edilmesi, elimine edilmesi ya da değiştirilmesini değil yargısız kabulünü içerir (Gardner ve Moore, 2004). Nitekim, bilinçli farkındalık ve kabul uygulamasının (Bernier ve ark., 2009), bilinçli farkındalık meditasyonlarının (John ve ark., 2011), bilinçli farkındalık-kabul-kararlılık protokollerinin sportif performansı artırmada etkili yöntemler olduğu da bulgular arasında yer almaktadır (Schwanhausser, 2009). Kaufman ve ark. (2018) tarafından sporcular için özel olarak geliştirilmiş, Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) (Kabat-Zinn, 1982, 1990) ile Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) (Segal ve ark., 2002) uygulamalarının birleşimine dayanan, Mindful Sportif Performansı Geliştirme (MSPE) programı da bu protokollere örnek gösterilebilir. Okçular ve golfçüler ile gerçekleştirilen MSPE uygulamasının akış (optimal performans duygu durumu), bilinçli farkındalık ve spor güvenini geliştirdiği bulgular arasındadır (Kaufman ve ark., 2009). Bununla birlikte, okçular, golfçüler

ve atletler ile yürütülen, MSPE uygulamasının kullanıldığı 1 yıllık bir takip çalışması sonucunda okçu ve golfçülerin performanslarında bir değişme meydana gelmezken, uzun mesafe koşucularının performanslarının geliştiği belirtilmiştir (Thompson ve ark., 2011). Ancak, De Petrillo ve ark. (2009) MSPE uygulamasını uzun mesafe koşucuları ile gerçekleştirmiştir. Koşucuların performanslarında değişme gözlenmezken, sporla ilgili kaygıda düşüş ve bilinçli farkındalıkta bir gelişme olduğunu ifade etmişlerdir. Hem Thompson ve ark. (2011) yaptıkları çalışmada okçu ve golfçülerin performanslarında değişme meydana gelmemesinin, hem de De Petrillo ve ark. (2009) yaptıkları çalışmalarda koşucuların performanslarında değişme meydana gelmemesinin nedeninin, uygulama süresinin 4 hafta olması olabilir. Nitekim daha uzun 6 hafta süreyle yapılan çalışmalarda daha anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Glass, 2019).

Sporda bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalar dünyada hızla devam etmektedir. Türkiye’de de ilgili çalışmaların yapılabilmesi için sporcu spesifik geliştirilmiş bir ölçme aracının olmaması bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

## YÖNTEM

### Çalışma I-Dilsel Eşdeğerlik

#### Çalışma Grubu

Ölçme aracının dilsel eşdeğerliğini test etmek için Gazi Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği Bölümü 4. sınıf öğrencileri, Çağ Üniversitesi İngiliz Dili Eğitimi yüksek lisans öğrencileri ve TED Adana Koleji İngilizce öğretmenleri toplamda 67 katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir. Mevcut katılımcılar rastgele iki farklı gruba ayrılmış ve 27 katılımcıya önce Türkçe form 2 hafta sonra İngilizce form uygulanmıştır. 40 katılımcıdan oluşan diğer bir gruba ise önce İngilizce form 2 hafta sonra Türkçe form uygulanmıştır. Çalışma grubu sayısının belirlenmesi için kullanılan PASS 2019 sonuçlarına göre; orta düzeyde bir korelasyona ulaşmak için, .05 anlamlılık düzeyi ve %90 güçle en az 55 kişi ile çalışılması gerekmektedir. %20 çalışmayı bırakma oranı da göz önüne alınarak 67 kişi ile çalışılmasının uygun olduğu görülmüştür.

#### İşlem

Ölçme aracının orijinali, İngilizce dilinde Thienot ve ark. (2014) tarafından çalışılmıştır. Öncelikle ilgili çalışmanın yazarlarına SBFÖ’nün Türkçeye uyarlama talebi e-mail yoluyla iletilmiş ve kabul edilmiştir. Bu aşamadan sonra Sousa ve Rojjanasrirat (2011) tarafından önerilen adımlar izlenmiştir. Bu doğrultuda hem Türkçeyi hem de İngilizceyi iyi düzeyde bildiği varsayılan 4 dil uzmanı tarafından ölçme aracı Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviriler tek bir forma dönüştürülmüş ardından farklı 3 dil uzmanı mevcut formu İngilizceye çevirmişlerdir. Oluşan form ile ölçme aracının orijinal formu karşılaştırılmıştır. Ölçme aracının Türkçe ve İngilizce formları iki dil uzmanı ve İngilizce ders veren Öğretim Görevlisi bir Klinik Psikolog tarafından incelenmiş ve maddelerin uygunluğuna ilişkin uzman görüşü alınarak son hali oluşturulmuştur.

#### Bulgular

Ölçeğin Türkçe-İngilizce ( $r = .84, p < .001$ ) ve İngilizce-Türkçe ( $r = .89, p < .001$ ) uygulamaları arasında yüksek düzeyde pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. .70 ve .90 arasındaki korelasyon değeri yüksek olarak yorumlanabilir (Hinkle, Wiersma ve Jurs, 2003).

## Çalışma II-Açımlayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi

### Çalışma Grubu

SBFÖ'nün yapı geçerliğini test etmek için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, Gazi Üniversitesi ve Karabük Üniversitesinde öğrenim gören bireysel ve takım sporlarından çeşitli branşlarda 324 sporcu öğrenci (% 41. 4'ü kadın, %58.6 erkek,  $\bar{X}$ = 22.02 yaş,  $S_s$ =3.49) ile gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi için, 300 katılımcı ile çalışılmasının iyi olduğu düşünülmektedir (Comrey ve Lee, 2013).

### İşlem

Verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett (Sphericity) Küresellik testi ile incelenmiştir. Kaiser Meyer Olkin (KMO) katsayısının .825 ve Barlett Sphericity testi sonucunun  $\chi^2= 1595.445$ ,  $df= 105$ , ( $p<.01$ ) istatistiksel olarak anlamlı bulunması verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

### Bulgular

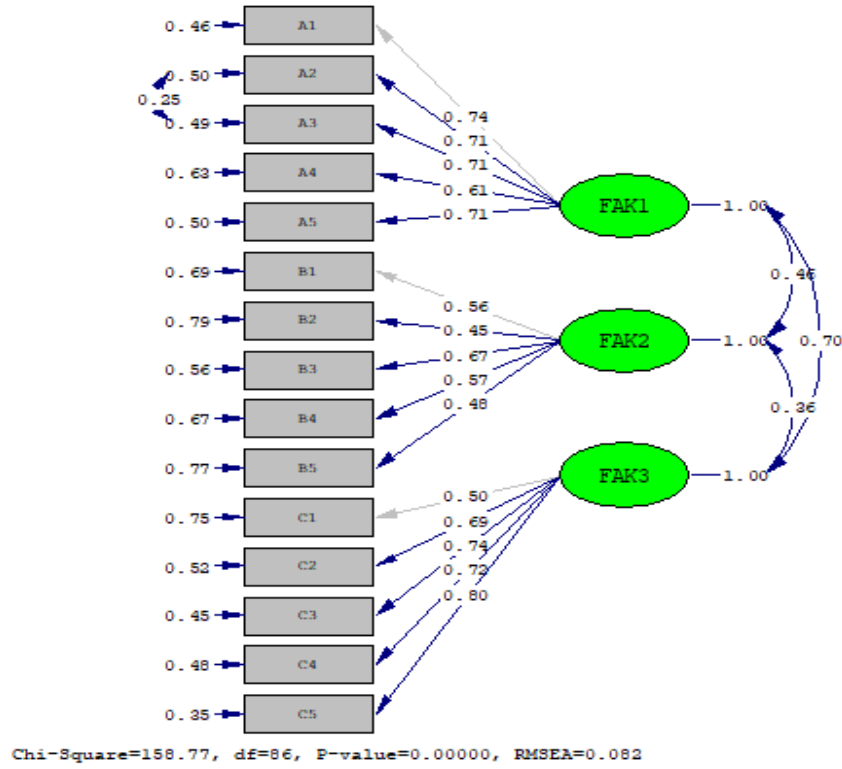
Yapılan faktör analizi sonucunda maddelerin, özdeğeri 1'den büyük olan 4 faktör altında toplandığı gözlenmiştir. Söz konusu 4 faktör açıklanan toplam varyans tablosu ve scree plot grafiği de incelenerek, toplam varyansa yaptıkları katkının önemi çerçevesinde değerlendirildiğinde, 3 faktörden sonra katkının hem küçük hem de yaklaşık olarak aynı olduğu görülmüştür. Ölçeğin orijinal formunun 3 faktörlü olduğu bilindiğinden analizler 3 faktör için tekrarlanmıştır. Birinci faktörün özdeğeri 4.74'tür ve açıklanan toplam varyansa %31.66 düzeyinde bir katkı sağlamaktadır. İkinci faktörün özdeğeri 1.90'dır ve açıklanan toplam varyansa katkısı %12.66 düzeyindedir. Üçüncü faktörün özdeğeri 1.42'dir ve %9.48 oranında toplam varyansa katkı sağlamaktadır. Bu üç faktör toplam varyansın %53.81'ini açıklamaktadır. Madde faktör yükleri .530 ve .804 arasında değişmektedir. Birinci faktör, 1, 2, 3, 4, 5. maddelerden oluşmuş ve "Farkındalık" olarak isimlendirilmiştir. İkinci faktör (ters), 6, 7, 8, 9, 10. maddelerden oluşmakta ve "Yargılamama" olarak adlandırılmıştır. Üçüncü faktör ise, 11, 12, 13, 14, 15. maddelerden oluşmuş ve "Yeniden Odaklanma" olarak isimlendirilmiştir. SBFÖ, 6 dereceli (Hemen Hemen Hiçbir Zaman (1), Oldukça Seyrek (2), Nadiren (3), Bazen (4), Çoğu Zaman (5), Hemen Hemen Her Zaman (6)) Likert tipi bir ölçektir.

**Tablo 1.** SBFÖ madde faktör yükleri ve madde toplam korelasyon analizi

| Alt Boyutlar       | Maddeler                                                                                                                                              | Madde Faktör Yüğü | Madde Toplam Korelasyonu |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| Farkındalık        | 1. Zihnimden geçen düşüncelerin farkındayım.                                                                                                          | .754              | .519                     |
|                    | 2. Hissettiğim kaygının yoğunluğunu fark edebilirim.                                                                                                  | .730              | .562                     |
|                    | 3. Hissettiğim heyecanı fark edebilirim.                                                                                                              | .776              | .613                     |
|                    | 4. Fiziksel rahatsızlık hissettiğimde nerede olduğunu fark edebilirim.                                                                                | .747              | .463                     |
|                    | 5. Hissettiğim duyguların türüne dikkat ederim.                                                                                                       | .553              | .519                     |
| Yargılamama (Ters) | 6. Geçmiş bir performansımı düşündüğümün farkına vardığımda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.                             | .547              | .443                     |
|                    | 7. Hata yaptığım için kendime kızdığımın farkına vardığımda böyle bir tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.                                        | .645              | .384                     |
|                    | 8. Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda, dikkatim dağıldığı için kendimi suçlarım.                                                 | .754              | .386                     |
|                    | 9. Performansımın nihai sonucunu düşündüğümün farkına vardığımda, performansım için gerekli olan ilgili şeylere odaklanmadığım için kendimi suçlarım. | .786              | .339                     |
|                    | 10. Kaybediyor olduğum için çok üzgün olduğumun farkına vardığımda, bu şekilde tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.                               | .545              | .301                     |

| Yeniden Odaklanma | 11. Bazı kaslarımın ağrıdığı farkına vardığımda derhal yapmak zorunda olduğum şeye hemen yeniden odaklanırım.                                        | .530 | .442 |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|                   | 12. Ne kadar yorgun olduğumu düşündüğüm farkına vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.                           | .699 | .472 |
|                   | 13. Kazanıyor olduğum için heyecanlı olduğum farkına vardığımda, yapmak zorunda olduğum şeye odaklanmaya devam ederim.                               | .670 | .531 |
|                   | 14. Gergin olduğum farkında vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.                                           | .804 | .391 |
|                   | 15. Kendi performansına odaklanmadığım farkına vardığımda, iyi performans göstermeme yardımcı olacak şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim. | .750 | .510 |

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri şu şekildedir:  $\chi^2 = 158.77$  (sd=86,  $p < .01$ ),  $\chi^2/sd = 1.84$ , RMSEA=0.08, GFI=0.86, CFI=0.95, IFI=0.95. Uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi modeli Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Modeli

### Çalışma III-Güvenirlilik Çalışması

#### Çalışma Grubu

Cronbach's alpha katsayısı için aynı 324 sporcu ile çalışılmıştır. Test tekrar test analizleri için Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 34 sporcu öğrenci (% 44.1'i kadın, %55.9 erkek,  $\bar{X} = 21.41$  yaş,  $Ss = 2.00$ ) çalışmaya dahil edilmiştir. Test-tekrar test analizleri için kullanılan PASS 2019 sonuçlarına göre .50 düzeyinde bir korelasyona ulaşmak için, .05 anlamlılık düzeyi ve %80 güçle en az 28 kişiyle çalışılması gerekmektedir. Bununla birlikte, %20 çalışmayı bırakma oranı da göz önüne alınarak 34 kişi ile çalışılmasının uygun olduğu görülmüştür.

### **İşlem**

SBFÖ'nün güvenilirlik çalışması için Cronbach's alpha katsayısı, test-tekrar test yöntemi ve iki yarım test tekniği kullanılmıştır.

### **Bulgular**

Ölçeğin orijinal formundaki üç faktörlü yapının geçerliği test edilmiştir ve uygun bir yapı bulunmuştur. Bu faktörler, Farkındalık (1, 2, 3, 4, 5. maddeler), yargılamama (6, 7, 8, 9, 10. maddeler) ve yeniden odaklanma (11, 12, 13, 14, 15. maddeler) olarak orijinal isimleriyle belirtilmiştir.

Ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlık kat sayısı .82 olarak hesaplanmış alt boyutlar için ise Farkındalık:  $\alpha=.81$ , Yargılamama:  $\alpha=.70$ , Yeniden Odaklanma:  $\alpha=.77$  olarak hesaplanmıştır. 6, 7, 8, 9 ve 10. maddeler tersten kodlanmıştır. Ölçeğin orijinal formunun Cronbach's alpha değerleri incelendiğinde, Farkındalık:  $\alpha=.77$ , Yargılamama:  $\alpha=.78$ , Yeniden Odaklanma:  $\alpha=.77$  olduğu görülmüştür.

### **Test-Tekrar Test Güvenirliği**

SBFÖ'nün iki hafta arayla uygulanan test tekrar test sonucuna göre birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r=.89$ ,  $p<.01$ ). Bununla birlikte, SBFÖ ile üç alt boyutun test-tekrar test puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Farkındalık:  $r=.72$ , Yargılamama:  $r=.77$  ve Yeniden Odaklanma:  $r=.96$ ,  $p<.01$ ).

### **İki Yarım Test Güvenirliği**

15 maddelik ölçeği tek numaralı maddeleri ile çift numaralı maddeleri ayrılmış ve iki yarım test güvenilirliği analizi sonucu  $r=.80$ ,  $p<.01$  olduğu görülmüştür.

### **Çalışma IV-Ölçüt Bağımlı Geçerlik**

#### **Çalışma Grubu**

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliğini sağlamak için Gazi Üniversitesi spor Bilimleri Fakültesi ve Karabük Üniversitesi Hasan Doğan BESYO'da öğrenim gören bireysel ve takım sporlarından çeşitli branşlarda 290 sporcu öğrenci (%40'ı kadın, %60 erkek,  $\bar{X}=21.91$  yaş,  $Ss=3.33$ ) çalışmaya dahil edilmiştir.

### **İşlem**

SBFÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğini sağlamak için, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılmış olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği ölçüt alınmıştır.

### **Bulgular**

SBFÖ ile alt boyutları arasında farkındalık ile .84 düzeyinde, yargılamama ile .72 düzeyinde ve yeniden odaklanma ile .83 düzeyinde ilişkiler saptanmıştır. BİFÖ ve SBFÖ arasında .64 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. BİFÖ ile SBFÖ'nün alt boyutları farkındalık ile arasında .27 düzeyinde, yargılamama arasında .07 düzeyinde ve yeniden odaklanma ile .25 düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

### **Analizler**

Analizler için SPSS 23.0, Lisrel 8.80 ve PASS 2019 kullanılmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, Thienot ve ark. (2014) tarafından geliştirilen Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeğini (SBFÖ) üniversiteli sporculardan oluşan bir grup üzerinde Türkçeye uyarlamaktır. Ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışması sonucunda İngilizce ve Türkçe form ( $r = .89$ ,  $p < .001$ ) ve Türkçe-İngilizce formlar ( $r = .84$ ,  $p < .001$ ) arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bilgilerle ölçeğin dil eşdeğerliği açısından yeterli olduğu söylenebilir.

Yapılan faktör analizi sonucunda maddelerin, özdeğeri 1'den büyük olan 4 faktör altında toplandığı gözlenmiştir. Söz konusu 4 faktör açıklanan toplam varyans tablosu ve scree plot grafiği de incelenerek, toplam varyansa yaptıkları katkının önemi çerçevesinde değerlendirildiğinde, 3 faktörden sonra katkının hem küçük hem de yaklaşık olarak aynı olduğu görülmüştür. Ölçeğin orijinal formunun 3 faktörlü olduğu bilindiğinden analizler 3 faktör için tekrarlanmıştır. Birinci faktörün özdeğeri 4.74'tür ve açıklanan toplam varyansa %31.66 düzeyinde bir katkı sağlamaktadır. İkinci faktörün özdeğeri 1.90'dır ve açıklanan toplam varyansa katkısı %12.66 düzeyindedir. Üçüncü faktörün özdeğeri 1.42'dir ve %9.48 oranında toplam varyansa katkı sağlamaktadır. Bu üç faktör toplam varyansın %53.81'ini açıklamaktadır. Faktör analizinde önemli bir kriter, açıklanan varyansın toplam varyans üzerinden %50'yi geçiyor olmasıdır (Yaşlıoğlu, 2017). Madde faktör yükleri .530 ve .804 arasında değişmektedir. Birinci faktör, 1, 2, 3, 4, 5. maddelerden oluşmuş ve "Farkındalık" olarak isimlendirilmiştir. İkinci faktör (ters), 6, 7, 8, 9, 10. maddelerden oluşmakta ve "Yargılamama" olarak adlandırılmıştır. Üçüncü faktör ise, 11, 12, 13, 14, 15. maddelerden oluşmuş ve "Yeniden Odaklanma" olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda da (Thienot ve ark., 2014) 3 faktörlü bir yapı elde edilmiş ve isimlendirmeler aynı şekilde kullanılmıştır. Bunun yanı sıra doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indeksleri şu şekildedir:  $\chi^2 = 158.77$  ( $sd=86$ ,  $p < .01$ ),  $\chi^2/sd=1.84$ ,  $RMSEA=0.08$ ,  $GFI=0.86$ ,  $CFI=0.95$ ,  $IFI=0.95$ . Uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir.  $GFI$ 'nin 0.8'den büyük olması modelin iyi olduğunu (Forza ve Flippini, 1998; Greenspoon ve Saklofske, 1998),  $\chi^2/sd$ 'nin  $0 \leq \chi^2/df \leq 2$  arasında olması tam uyumu,  $RMSEA$ 'nin  $.05 < RMSEA \leq .08$  arasında olması ve  $CFI$ 'nin  $95 \leq CFI < .97$  arasında olması kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003). Ayrıca  $IFI > .90$  olması da kabul edilir aralık da olduğuna işaret etmektedir (Meyers, Gamst ve Guarine, 2016). SBFÖ'nün ölçüt bağımlı geçerliğini sağlamak için, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlaması Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılmış olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği ölçüt alınmıştır. SBFÖ ile farkındalık arasında .84, yargılamama arasında .72 ve yeniden odaklanma arasında .83 düzeyinde ilişkiler saptanmıştır. Bununla birlikte, BİFÖ ve SBFÖ arasında .64 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. BİFÖ ile farkındalık arasında .27, yargılamama arasında .07 ve yeniden odaklanma arasında .25 düzeyinde ilişkiler saptanmıştır. Korelasyon değerlerinin .00-.30 arasında olması önemsiz, .30-.50 arasında olması düşük, .50-.70 arasında olması orta, .70-.90 arasında olması yüksek ve .90-1.00 arasında olması çok yüksek olarak değerlendirilmektedir (Hinkle, Wiersma ve Jurs, 2003). Bu doğrultuda SBFÖ ile alt boyutları olan farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma arasında yüksek bir korelasyondan söz edilebilir. BİFÖ ve SBFÖ arasında ise orta düzeyde bir korelasyondan bahsedilebilir. BİFÖ ile SBFÖ'nün alt boyutları arasındaki korelasyon değeri önemsiz olarak yorumlanabilir.

SBFÖ'nün güvenilirlik çalışması için Cronbach's alpha katsayısı, test-tekrar test yöntemi ve iki yarım test tekniği kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlık kat sayısı .82 olarak

hesaplanmış alt boyutlar için ise Farkındalık:  $\alpha=.81$ , Yargılamama:  $\alpha=.70$ , Yeniden Odaklanma:  $\alpha=.77$  olarak hesaplanmıştır. 6., 7., 8., 9. ve 10. maddeler tersten kodlanmıştır. Ölçeğin orijinal formunun (Thienot ve ark., 2014) Cronbach's alpha değerleri incelendiğinde, Farkındalık:  $\alpha=.77$ , Yargılamama:  $\alpha=.78$ , Yeniden Odaklanma:  $\alpha=.77$  olduğu görülmüştür. Cronbach's alpha  $>.7$ 'nin kabul edilebilir,  $>.8$ 'in ise iyi olduğu söylenebilir (Mallery ve George, 2003). SBFÖ'nün iki hafta arayla uygulanan test tekrar test sonucuna göre birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r=.89$ ,  $p<.01$ ). Bununla birlikte, SBFÖ ile üç alt boyutun test-tekrar test puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Farkındalık:  $r=.72$ , Yargılamama:  $r=.77$  ve Yeniden Odaklanma:  $r=.96$ ,  $p<.01$ ). 15 maddelik ölçeği tek numaralı maddeleri ile çift numaralı maddeleri ayrılmış ve iki yarım test güvenilirliği analizi sonucu  $r=.80$ ,  $p<.01$  olduğu görülmüştür. Bu korelasyon değerlerinin yüksek olduğu söylenebilir (Hinkle, Wiersma ve Jurs, 2003). 6'lı Likert tipi SBFÖ'den alınabilecek en düşük puan 40 iken en yüksek puan ise 65'tir.

Sonuç olarak SBFÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Türkçe literatürde benzer bir ölçme aracının olmaması çalışmayı önemli kılmaktadır. Gelecekte yapılması planlanan çalışmalarda, ölçeğin sporcular için özel olarak geliştirildiği göz önüne alınarak kullanılabilir.

## KAYNAKLAR

- Baer, R. A., Smith, G. T., Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177%2F1073191104268029>
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>
- Bowen, S., Enkema, M. C. (2014). Relationship between dispositional mindfulness and substance use: Findings from a clinical sample. *Addictive behaviors*, 39(3), 532-537. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.10.026>
- Brinker, J. K. ve Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- 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. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Comrey, A. L., Lee, H. B. (2013). *A first course in factor analysis*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 217.
- Dane, E., Brummel, B. J. (2014). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human relations*, 67(1), 105-128. <https://doi.org/10.1177%2F0018726713487753>
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357>
- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders*, 22(4), 716-721. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.07.005>
- Feltman, R., Robinson, M. D., Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 953-961. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.08.009>



- Forza, C., Filippini, R. (1998). TQM impact on quality conformance and customer satisfaction: a causal model. *International journal of production economics*, 55(1), 1-20. [https://doi.org/10.1016/S0925-5273\(98\)00007-3](https://doi.org/10.1016/S0925-5273(98)00007-3)
- Gardner, F. L., Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., Kaufman, K. A. (2019). Mindful sport performance enhancement: Randomized controlled trial of a mental training program with collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 609-628. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0044>
- Goldin, P. R., Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018441>
- Green Spoon, P. J., Saklofske, D. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the multidimensional students' life satisfaction scale. *Personality and Individual Differences*, 25(5), 965-971. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00115-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00115-9)
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-4098> sayfasından erişilmiştir.
- Hinkle, D. E., Wiersma, W., Jurs, S. G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (Vol. 663). Houghton Mifflin College Division.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.08.005>
- John, S., Verma, S. K., Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21. <https://pdfs.semanticscholar.org/34fa/5173398e20aeb7c1c6255905a02974bad483.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delacourte. 59-72.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kaiseler, M., Poolton, J. M., Backhouse, S. H., Stanger, N. (2017). The relationship between mindfulness and life stress in student-athletes: The mediating role of coping effectiveness and decision rumination. *The Sport Psychologist*, 31(3), 288-298. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0083>
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., Pineau, T. R. (2018). *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. American Psychological Association. 3-7. <http://dx.doi.org/10.1037/0000048-001>
- Mallery, P., George, D. (2003). *SPSS for Windows step by step*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon, Inc.
- Martin, L. L. ve Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in Social Cognition*, 9, 1-47.

- Meyers, L. S., Gamst, G., Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. Sage publications.
- Moen, F., Federici, R. A., Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school-and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9(1). 3-19.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160). 224-235. <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB> sayfasından erişilmiştir.
- Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C., Rosenzweig, S. (2001). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General hospital psychiatry*, 23(4), 183-192. [https://doi.org/10.1016/S0163-8343\(01\)00149-9](https://doi.org/10.1016/S0163-8343(01)00149-9)
- Sar, V., Ozturk, E. (2006). What is trauma and dissociation?. *Journal of Trauma Practice*, 4(1-2), 7-20. [https://doi.org/10.1300/J189v04n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J189v04n01_02)
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 377-395. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.377>
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press
- Siegel, R. D., Germer, C. K., Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness*. Springer, New York, NY. 17-35 [https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2)
- Sousa, V. D., Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, adaptation and validation of instruments or scales for use in cross-cultural health care research: a clear and user-friendly guideline. *Journal of evaluation in clinical practice*, 17(2), 268-274. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2010.01434.x>
- Şahin, A. R. (1991). Peptik ülser ve aleksitimi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(3), 25-30.
- 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>
- Thompson, B. L., Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0059-0>
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99-116. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99>
- Walker, S. P. (2013). Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players. *South African Journal of Sports Medicine*, 25(4), 105-108. oi:10.7196/SAJSM.498
- Yaşhoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.