




ISSN: 2636-848X

**Türk Spor Bilimleri  
Dergisi**  
*Türk Spor Bil Derg*

Cilt 3, Sayı 1  
Mart 2020, 21-28

**The Journal of Turkish  
Sport Sciences**  
*J Turk Sport Sci*

Volume 3, Issue 1  
March 2020, 21-28

 **Emre Ozan TINGAZ**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Gazi Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi

Sorumlu Yazar: E.O. Tingaz  
e-mail: emreozantingaz@gmail.com

Geliş Tarihi: 01.03.2020  
Kabul Tarihi: 15.03.2020

**ORIGINAL RESEARCH**  
**ORJİNAL ARAŞTIRMA**

## Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

### Özet

Bu çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı demografik değişkenler açısından incelenmesidir. Ankara ve Karabük'teki devlet üniversitelerinin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 295 sporcu öğrenci (% 41,7'si kadın, %58,3 erkek,  $\bar{X}$ = 22,01 yaş,  $S_s$ =3,44) çalışmaya dahil edilmiştir. Orijinali Thienot vd. (2014) tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlaması Tingaz (2019) tarafından yapılmış olan Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu'ndan elde edilen veriler SPSS 23 ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucuna göre, bilinçli farkındalık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından alınan puanlar mevcut çalışma grubunda cinsiyete, spor branşına, lisans yılına ve daha önce yoga yapma durumuna göre farklılaşmamaktadır. Bilinçli farkındalık toplam puanı, farkındalık ve yargılamama alt boyutundan alınan puan ortalamaları öğrenim görülen bölüme ve en yüksek başarıya göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Ancak yeniden odaklanma alt boyutunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümündeki sporcu öğrencilerin ortalaması Spor Yöneticiliği Bölümündeki sporcu öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı şekilde daha yüksektir. Bununla birlikte, yeniden odaklanma alt boyutunda, Türkiye derecesi elde etmiş sporcuların puan ortalamaları hiçbir başarı elde edememiş sporcuların puan ortalamasından anlamlı şekilde daha yüksektir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli farkındalık, üniversiteli sporcular, demografik değişkenler

## Examination of Mindfulness According to Some Variables in Student-Athletes of Sports Sciences Faculty

### Abstract

It was sought to examine the mindfulness according to some demographic variables in student-athletes of sports sciences faculty. 295 athletes (41.7% women, 58.3% men,  $\bar{X}$ = 22.01 age,  $S_d$ =3.44) studying in the sports sciences faculty of public universities in Ankara and Karabük (Turkey) were included the study. Data obtained from the Demographic Information Form and the Mindfulness Inventory for Sport which was originally developed by Thienot (2014) and adapted to Turkish by Tingaz (2019), were analyzed by SPSS 23. According to the results of the study, the scores obtained from the general and subscales of mindfulness do not differ according to gender, sports type, sports year and previous yoga practice. The mean scores obtained from the mindfulness total score, awareness and non-judgmental subscale do not differ significantly according to the department and the best score in a competition. In the refocus subscale, however, the mean of the students who study in the Department of Physical Education and Sports Teaching is significantly higher than the students in the Department of Sports Management. In addition, the refocus subscale, the mean scores of athletes who have a best score in Turkey is significantly higher than the athletes who have not any score in a competition.

**Keywords:** Mindfulness, university student-athletes, demographic variables

## GİRİŞ

Budist felsefesi ve pratiklerine dayanan (Bodhi, 2011) bilinçli farkındalık (mindfulness), mevcut andaki deneyimlere yönelik, yargılamadan, şimdiki anda, bilinçli dikkatle meydana gelen farkındalık şeklinde tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2003). Dikkat ve farkındalık, normal işleyişin göreceli olarak sabit özellikleri olmasına rağmen, bilinçli farkındalık mevcut deneyime ya da mevcut gerçekliğe yönelik artmış dikkat ve farkındalık olarak değerlendirilebilir (Brown ve Ryan, 2003).

Keng, Smoski ve Robins (2011) ampirik çalışmalarla yaptıkları derleme araştırmasında, bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu, azalmış psikolojik semptomları, duygusal tepkiselliği ve davranış düzenlemeyi etkilediğini, psikolojik sağlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Bilinçli farkındalık her ne kadar psikolojinin çeşitli alanlarında ilgi görse de spor psikolojisi araştırmacıları da bilinçli farkındalığı spor ortamına uyarlayarak, sportif performansı artırmaya çalışmışlardır (Thienot vd., 2014; Schwanhauser, 2009). Nitekim bunda da başarılı olmuşlardır. Örneğin, Bühlmayer, Birrer, Röthlin, Faude ve Donath (2017) bilinçli farkındalığın sportif performans üzerindeki etkisini inceledikleri meta-analiz çalışmasında, bilinçli farkındalık pratiklerinin performansı olumlu yönde etkilediği sonucuna varmışlardır. Bilinçli farkındalık ve sportif performans ile ilgili daha fazla randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç olduğunu belirterek, sporcular için bilinçli farkındalığın zihinsel beceri eğitimi yaklaşımı olarak görmenin faydalı olacağını vurgulamışlardır.

Patolojik olmayan psikolojik engelleyiciler yüksek performansa ket vururken, optimal psiko-fizyolojik durum yüksek performansı destekler (Birrer, Röthlin ve Morgan, 2012). Bu psikolojik engelleyicilerden bazıları; öz yeterlik (Nicholls, Polman ve Levy, 2010), kaygı (Kais ve Raudsepp, 2005), duygu düzenleme (Wagstaff, 2014) ve dikkat (Liliana ve Adrian, 2013) olarak ifade edilebilir. Nitekim bilinçli farkındalığın ilişkili olduğu önemli yapılar arasında öz yeterlik (Greason ve Cashwell, 2009), kaygı (Bajaj, Robins ve Pande, 2016), duygu düzenleme (Hill ve Updegraff, 2012) ve dikkat (Jha, Krompinger ve Baime, 2007) yer almaktadır. Bilinçli farkındalık, sporcuların performans hedeflerine ulaşmalarını destekleyecek ipuçlarına dikkatlerini odaklamalarına yardımcı olabilir (Thienot, 2013). Kaufman, Glass ve Arnkoff (2009) tarafından geliştirilmiş Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Artırma (MSPE) uygulaması sporcular için iyi bir örnek olabilir.

### *Araştırmanın Amacı*

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların sporcularda kaygı, dikkat, duygu düzenleme ve öz yeterlik gibi psikolojik engelleyicileri hafifleterek performansı artırmada kullanılabileceği düşünülebilir. Mevcut araştırma, spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının bazı demografik bilgiler ile değerlendirilmesi ve ileriki çalışmalara ışık tutması açısından önemlidir.

## YÖNTEM

Bu çalışma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylanmıştır (Onay no: 2020-085).

### **Çalışma Grubu**

Çalışma grubu oluşturulurken ölçme aracındaki madde sayısının 10-15 katı gözetilmiştir (Pett, Lackey ve Sullivan, 2003). Bu doğrultuda, Ankara ve Karabük'teki devlet üniversitelerinin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören 295 sporcu öğrenci (% 41,7'si kadın, %58,3 erkek,  $\bar{X}$ = 22,01 yaş, Sd=3,44) çalışmaya dahil edilmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

#### **Demografik Bilgi Formu**

Yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, spor branşı, lisans yılı, elde edilen en iyi derece ve daha önce yoga yapma durumlarını içermektedir.

## Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ)

Orijinali Thienot vd. (2014) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçeye uyarlaması Tingaz (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden ve farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin genelinin Cronbach's alpha iç tutarlık kat sayısı ,82, Farkındalık:  $\alpha=,81$ , Yargılamama:  $\alpha=,70$ , Yeniden Odaklanma:  $\alpha=,77$  olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

SPSS 23.0 programında eksik ve hatalı veri girişi olup olmadığı tespit edilmiştir. Veri incelemesinin ardından katılımcıların bilinçli farkındalık toplam puanları hesaplanmış, uç değer incelemesi yapılmıştır. Ardından normallik incelemesi amacıyla çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayıları hem ölçek toplam puanı hem de alt ölçekler için  $\pm 1$  aralığında yer aldığı görülmüştür. Bununla birlikte histogram grafikleri ve Q-Q Plot grafiklerinin de normal dağılımdan aşırı sapma göstermemesi nedeniyle parametrik testler tercih edilmiştir.

Katılımcılara ait demografik bilgiler için betimsel istatistik analizi yapılmıştır. Birbirinden bağımsız iki grup için bağımsız gruplar t-testi, ikiden fazla gruplar için ise ANOVA kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla, örneklem sayıları eşit olmadığı için (Miller, 1969) Bonferroni post hoc testi kullanılmıştır.

## BULGULAR

Tablo 1. Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık ve Alt Ölçeklerine ait Puanların İncelenmesi

| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Cinsiyet | N   | M     | SS   | t    | p    |
|-----------------------------|----------|-----|-------|------|------|------|
| Farkındalık                 | Kadın    | 123 | 25,87 | 2,79 | 1,59 | ,113 |
|                             | Erkek    | 172 | 25,33 | 2,99 |      |      |
| Yargılamama                 | Kadın    | 123 | 13,17 | 3,99 | -,42 | ,672 |
|                             | Erkek    | 172 | 13,37 | 3,95 |      |      |
| Yeniden Odaklanma           | Kadın    | 123 | 23,76 | 3,89 | ,73  | ,465 |
|                             | Erkek    | 172 | 23,44 | 3,48 |      |      |
| Toplam                      | Kadın    | 123 | 62,82 | 5,75 | ,95  | ,340 |
|                             | Erkek    | 172 | 62,15 | 5,97 |      |      |

Bilinçli farkındalık toplam ( $t= ,95$ ;  $p> ,05$ ), farkındalık ( $t= 1,59$ ;  $p> ,05$ ), yargılamama ( $t= -,42$ ;  $p> ,05$ ) ve yeniden odaklanma ( $t= ,73$ ;  $p> ,05$ ) puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 2. Öğrenim Görülen Bölüme Göre Bilinçli Farkındalık ve Alt Ölçeklerine ait Puanların İncelenmesi

| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | N                       | M   | SD    | F    | p     | Anlamlı Fark |     |
|-----------------------------|-------------------------|-----|-------|------|-------|--------------|-----|
| Farkındalık                 | BES Öğretmenliği        | 99  | 25,79 | 2,67 | 1,269 | ,283         | -   |
|                             | Antrenörlük Eğitimi     | 114 | 25,65 | 3,03 |       |              |     |
|                             | Spor Yöneticiliği       | 82  | 25,13 | 3,02 |       |              |     |
|                             | Toplam                  | 295 | 25,55 | 2,91 |       |              |     |
| Yargılamama                 | BES Öğretmenliği        | 99  | 13,18 | 4,07 | 1,190 | ,306         | -   |
|                             | Antrenörlük Eğitimi     | 114 | 12,99 | 3,72 |       |              |     |
|                             | Spor Yöneticiliği       | 82  | 13,85 | 4,14 |       |              |     |
|                             | Toplam                  | 295 | 13,29 | 3,96 |       |              |     |
| Yeniden Odaklanma           | BES Öğretmenliği (a)    | 99  | 24,27 | 3,98 | 3,995 | ,019*        | a>c |
|                             | Antrenörlük Eğitimi (b) | 114 | 23,57 | 3,51 |       |              |     |
|                             | Spor Yöneticiliği (c)   | 82  | 22,74 | 3,29 |       |              |     |
|                             | Toplam                  | 295 | 23,57 | 3,65 |       |              |     |
| Toplam                      | BES Öğretmenliği        | 99  | 63,25 | 6,16 | 1,620 | ,200         | -   |
|                             | Antrenörlük Eğitimi     | 114 | 62,22 | 5,73 |       |              |     |
|                             | Spor Yöneticiliği       | 82  | 61,73 | 5,69 |       |              |     |
|                             | Toplam                  | 295 | 62,43 | 5,88 |       |              |     |

\* $p<,05$

Bilinçli farkındalık toplam ( $F=1,620$ ;  $p> ,05$ ), farkındalık ( $F= 1,269$ ;  $p> ,05$ ) ve yargılamama ( $F= ,360$ ;  $p> ,05$ ) puan ortalamaları öğrenim görülen bölüme göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Ancak yeniden odaklanma ( $F= ,019$ ;  $p< ,05$ ) boyutunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören

sporcu öğrencilerin ortalaması (M=24,27), Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamasından (M=22,74) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 3. Spor Branşına Göre Bilinçli Farkındalık ve Alt Ölçeklerine ait Puanların İncelenmesi

| Bilinçli Farkındalık Ölçeği |           | N   | M     | SD   | F    | p    |
|-----------------------------|-----------|-----|-------|------|------|------|
| Farkındalık                 | Futbol    | 66  | 25,34 | 3,14 | ,644 | ,632 |
|                             | Basketbol | 38  | 25,47 | 2,86 |      |      |
|                             | Voleybol  | 45  | 26,04 | 2,86 |      |      |
|                             | Taekwondo | 31  | 25,19 | 2,65 |      |      |
|                             | Diğer     | 107 | 25,75 | 2,79 |      |      |
|                             | Toplam    | 287 | 25,60 | 2,87 |      |      |
| Yargılamama                 | Futbol    | 66  | 13,04 | 4,42 | ,366 | ,833 |
|                             | Basketbol | 38  | 13,71 | 3,81 |      |      |
|                             | Voleybol  | 45  | 13,28 | 3,94 |      |      |
|                             | Taekwondo | 31  | 13,93 | 3,68 |      |      |
|                             | Diğer     | 107 | 13,22 | 3,90 |      |      |
|                             | Toplam    | 287 | 13,33 | 3,98 |      |      |
| Yeniden Odaklanma           | Futbol    | 66  | 23,39 | 3,89 | ,885 | ,473 |
|                             | Basketbol | 38  | 23,07 | 3,72 |      |      |
|                             | Voleybol  | 45  | 24,15 | 2,96 |      |      |
|                             | Taekwondo | 31  | 23,06 | 3,57 |      |      |
|                             | Diğer     | 107 | 23,93 | 3,77 |      |      |
|                             | Toplam    | 287 | 23,63 | 3,65 |      |      |
| Toplam                      | Futbol    | 66  | 61,78 | 5,53 | ,722 | ,578 |
|                             | Basketbol | 38  | 62,26 | 6,90 |      |      |
|                             | Voleybol  | 45  | 63,48 | 5,63 |      |      |
|                             | Taekwondo | 31  | 62,19 | 5,70 |      |      |
|                             | Diğer     | 107 | 62,91 | 5,78 |      |      |
|                             | Toplam    | 287 | 62,58 | 5,84 |      |      |

Bilinçli farkındalık toplam (F= ,722; p> ,05), farkındalık (F= ,644; p> ,05), yargılamama (F= ,366; p> ,05) ve yeniden odaklanma (F= ,885; p> ,05) puan ortalamaları spor branşına göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4. Lisans yılına göre Bilinçli Farkındalık ve Alt Ölçeklerine ait Puanların İncelenmesi

| Bilinçli Farkındalık Ölçeği |          | N   | M     | SD   | F     | p    |
|-----------------------------|----------|-----|-------|------|-------|------|
| Farkındalık                 | 0-1 yıl  | 43  | 25,88 | 2,96 | 1,170 | ,324 |
|                             | 2-4 yıl  | 59  | 25,81 | 2,62 |       |      |
|                             | 5-7 yıl  | 66  | 25,48 | 2,79 |       |      |
|                             | 8-10 yıl | 55  | 26,10 | 3,07 |       |      |
|                             | 10 yıl + | 57  | 25,05 | 2,76 |       |      |
|                             | Toplam   | 280 | 25,65 | 2,83 |       |      |
| Yargılamama                 | 0-1 yıl  | 43  | 13,09 | 3,82 | ,560  | ,731 |
|                             | 2-4 yıl  | 59  | 13,71 | 4,18 |       |      |
|                             | 5-7 yıl  | 66  | 13,04 | 3,81 |       |      |
|                             | 8-10 yıl | 55  | 12,87 | 3,70 |       |      |
|                             | 10 yıl + | 57  | 13,59 | 3,98 |       |      |
|                             | Toplam   | 280 | 13,27 | 3,89 |       |      |
| Yeniden Odaklanma           | 0-1 yıl  | 43  | 23,32 | 3,70 | 1,910 | ,109 |
|                             | 2-4 yıl  | 59  | 22,67 | 3,45 |       |      |
|                             | 5-7 yıl  | 66  | 23,95 | 3,54 |       |      |
|                             | 8-10 yıl | 55  | 24,01 | 3,69 |       |      |
|                             | 10 yıl + | 57  | 24,33 | 3,73 |       |      |
|                             | Toplam   | 280 | 23,67 | 3,64 |       |      |
| Toplam                      | 0-1 yıl  | 43  | 62,30 | 6,23 | ,226  | ,924 |
|                             | 2-4 yıl  | 59  | 62,20 | 5,06 |       |      |
|                             | 5-7 yıl  | 66  | 62,48 | 5,73 |       |      |
|                             | 8-10 yıl | 55  | 63,00 | 6,63 |       |      |
|                             | 10 yıl + | 57  | 62,98 | 5,74 |       |      |
|                             | Toplam   | 280 | 62,60 | 5,83 |       |      |

Bilinçli farkındalık toplam ( $F= ,226$ ;  $p> ,05$ ), farkındalık ( $F= 1,170$ ;  $p> ,05$ ), yargılamama ( $F= ,560$ ;  $p> ,05$ ) ve yeniden odaklanma ( $F= 1,910$ ;  $p> ,05$ ) puan ortalamaları lisans yılına göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 5. Başarılarına Göre Bilinçli Farkındalık ve Alt Ölçeklerine ait Puanların İncelenmesi

| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | N                            | M   | SD    | F    | p     | Anlamlı Fark |                     |
|-----------------------------|------------------------------|-----|-------|------|-------|--------------|---------------------|
| Farkındalık                 | Yok                          | 88  | 25,47 | 2,79 | ,378  | ,824         | -                   |
|                             | İl derecesi                  | 39  | 25,41 | 3,10 |       |              |                     |
|                             | Bölge derecesi               | 45  | 25,28 | 3,31 |       |              |                     |
|                             | Türkiye derecesi             | 70  | 25,90 | 2,86 |       |              |                     |
|                             | Avrupa ve Dünya derecesi     | 47  | 25,61 | 2,74 |       |              |                     |
|                             | Toplam                       | 289 | 25,56 | 2,92 |       |              |                     |
| Yargılamama                 | Yok                          | 88  | 13,32 | 3,82 | ,249  | ,910         | -                   |
|                             | İl derecesi                  | 39  | 13,35 | 4,24 |       |              |                     |
|                             | Bölge derecesi               | 45  | 12,84 | 3,88 |       |              |                     |
|                             | Türkiye derecesi             | 70  | 13,50 | 4,19 |       |              |                     |
|                             | Avrupa ve Dünya derecesi     | 47  | 13,00 | 3,75 |       |              |                     |
|                             | Toplam                       | 289 | 13,24 | 3,95 |       |              |                     |
| Yeniden Odaklanma           | Yok (a)                      | 88  | 22,64 | 3,27 | 13,80 | ,005         | a<d<br>(Bonferroni) |
|                             | İl derecesi (b)              | 39  | 22,82 | 4,05 |       |              |                     |
|                             | Bölge derecesi (c)           | 45  | 23,84 | 3,68 |       |              |                     |
|                             | Türkiye derecesi (d)         | 70  | 24,61 | 3,74 |       |              |                     |
|                             | Avrupa ve Dünya derecesi (e) | 47  | 24,17 | 3,27 |       |              |                     |
|                             | Toplam                       | 289 | 23,58 | 3,63 |       |              |                     |
| Toplam                      | Yok                          | 88  | 61,45 | 5,71 | 2,23  | ,065         | -                   |
|                             | İl derecesi                  | 39  | 61,58 | 6,25 |       |              |                     |
|                             | Bölge derecesi               | 45  | 61,97 | 5,73 |       |              |                     |
|                             | Türkiye derecesi             | 70  | 64,01 | 6,13 |       |              |                     |
|                             | Avrupa ve Dünya derecesi     | 47  | 62,78 | 5,12 |       |              |                     |
|                             | Toplam                       | 289 | 62,39 | 5,85 |       |              |                     |

\* $p<,05$

Bilinçli farkındalık toplam ( $F= 2,23$ ;  $p> ,05$ ), farkındalık ( $F= ,378$ ;  $p> ,05$ ) ve yargılamama ( $F= ,249$ ;  $p> ,05$ ) puan ortalamaları en yüksek başarıya göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Yeniden odaklanma alt boyutunda ise ( $F=13,80$ ;  $p<,01$ ), Türkiye derecesi elde etmiş sporcuların puan ortalamaları ( $M=24,17$ ) hiçbir başarı elde edememiş sporcuların puan ortalamasından ( $M=22,64$ ) anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 6. Yoga Yapma Durumuna Göre Sporcuların Bilinçli Farkındalık ve Alt Ölçeklerine Ait Puanların İncelenmesi

| Bilinçli Farkındalık Ölçeği | Yoga  | N   | M     | SS   | t    | p    |
|-----------------------------|-------|-----|-------|------|------|------|
| Farkındalık                 | Evet  | 47  | 25,93 | 2,47 | 1,07 | ,285 |
|                             | Hayır | 177 | 25,43 | 2,94 |      |      |
| Yargılamama                 | Evet  | 47  | 13,68 | 4,07 | ,53  | ,593 |
|                             | Hayır | 177 | 13,33 | 3,84 |      |      |
| Yeniden Odaklanma           | Evet  | 47  | 24,04 | 3,89 | ,77  | ,439 |
|                             | Hayır | 177 | 23,56 | 3,71 |      |      |
| Toplam                      | Evet  | 47  | 63,65 | 6,63 | 1,34 | ,179 |
|                             | Hayır | 177 | 62,33 | 5,78 |      |      |

Bilinçli farkındalık toplam ( $t= 1,34$ ;  $p> ,05$ ), farkındalık ( $t= 1,07$ ;  $p> ,05$ ), yargılamama ( $t= ,53$ ;  $p> ,05$ ) ve yeniden odaklanma ( $t= ,77$ ;  $p> ,05$ ) puan ortalamaları yoga yapma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Bilinçli farkındalık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından alınan puanlar mevcut çalışma grubunda cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Bu bulguya benzer olarak Cengiz, Serdar ve Donuk (2016), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı şekilde değişmediğini bulgulamışlardır. Yine bir başka araştırma psikolojik danışman adayları ile

gerçekleştirilmiş ve bilinçli farkındalığın cinsiyete göre değişmediğini raporlamışlardır (Acar ve Eker, 2019). Baer, Samuel ve Lykins, (2011) de bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulayanlar arasında yer almaktadır. Bu bulgulardan farklı olarak Gündüz (2016) erişkinlerle yaptığı yüksek lisans tezinde erkek katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalamalarının kadın katılımcılardan yüksek olduğunu bulgulamıştır. İlgili literatürde, mevcut çalışmanın sonucuna paralel çalışmaların daha sık yer alması bununla birlikte farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların da olması, konuyla ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu düşündürmektedir.

Bilinçli farkındalık toplam puanı, farkındalık ve yargılamama alt boyutundan alınan puan ortalamaları öğrenim görülen bölüme göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Ancak yeniden odaklanma boyutunda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören sporcu öğrencilerin ortalaması Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı şekilde daha yüksektir. Yeniden odaklanma, odaklanmaya devam etmek veya görevle ilgili ipuçlarına hızla odaklanmak için ayrıntılı işlem (dikkat dağınıklığı, ruminasyon, kaygı gibi) uzaklaşma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Thienot vd., 2014). İlgili ölçek maddeleri incelendiğinde de yeniden odaklanma, dikkatin üstünde bir dikkat becerisi yani meta-dikkat olarak düşünülebilir. Bu doğrultuda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümündeki sporcu öğrencilerin, Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilere göre odaklanmaya daha kolay devam edebildikleri ya da dikkatin dağılması durumunda bunu tekrar sağlayabilmeleri açısından daha başarılı oldukları söylenebilir.

Bilinçli farkındalık ve alt boyutları spor branşına göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Mevcut çalışmada sporcu öğrencilerin branşları futbol, voleybol, basketbol, taekwondo ve diğer kategorisinde değerlendirilmiştir. Atıcılık ve okçuluk gibi dikkat ögesinin daha ön planda olduğu spor branşlarının da dahil edildiği çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşılacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık ve alt boyutları lisans yılına göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Sporcularda lisans yılının artması deneyimin de artmasıyla ilişkilendirilebilir. Ancak bu artışın bilinçli farkındalığın farklılaşmasına neden olmayabileceği söylenebilir. Nitekim, sporcular için bilinçli farkındalığın artırılması adına 2000'li yıllardan sonra kullanılan Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık Yaklaşımları-MAC (Gardner ve Moore, 2004) ve Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme-MSPE (Kaufman, Glass ve Pineau, 2018) gibi programlar mevcuttur. Sporcuların bilinçli farkındalıklarının artırılması için özel bir çaba sarf edilmesi gerektiği açıktır.

Bilinçli farkındalık toplam, farkındalık ve yargılamama puan ortalamaları en yüksek başarıya göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Ancak, yeniden odaklanma alt boyutunda, Türkiye derecesi elde etmiş sporcuların puan ortalamaları hiçbir başarı elde edememiş sporcuların puan ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Bilinçli farkındalığın sportif performansı artırmada etkili bir yaklaşım olduğunu gösteren çalışmaların (Thienot vd., 2014; Schwanhauser, 2009) ışığında mevcut bulgunun şaşırtıcı bir sonuç olmadığı düşünülebilir.

Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde, bilinçli farkındalık ve alt boyutlarından alınan puan ortalamaları daha önce yoga yapma durumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Yoga pratikleri ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olduğunu bulgulayan çalışmalar mevcuttur (de Castro, 2015; Gaiswinkler, ve Unterrainer, 2016). Ancak mevcut çalışmada “Daha önce hiç yoga yaptınız mı?” sorusu sporcu öğrencilerde yoga ve bilinçli farkındalık ilişkisi için aydınlatıcı olmayabilir. Daha detaylı demografik bilgi soruları ve ölçme araçları ile sporcu öğrencilerin yoga yapmaları ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi faydalı olacaktır.

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından alınan puanlar mevcut üniversiteli sporcularda cinsiyete, spor branşına, lisans yılına ve daha önce yoga yapma durumuna göre farklılaşmamaktadır. Bilinçli farkındalık toplam puanı, farkındalık ve yargılamama alt boyutundan alınan puan ortalamaları öğrenim görülen bölüme ve en yüksek başarıya göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Yeniden odaklanma alt boyutunda, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümündeki sporcu öğrencilerin

ortalaması, Spor Yöneticiliği Bölümündeki sporcu öğrencilerin ortalamasından anlamlı şekilde daha yüksektir. Yine aynı alt boyutta, Türkiye derecesi elde etmiş sporcuların puan ortalamaları hiçbir başarı elde edememiş sporcuların puan ortalamasından anlamlı şekilde daha yüksektir.

## KAYNAKLAR

- Acar, E. & Eker, C. (2019). Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(29), 421-443. doi: 10.29329/mjer.2019.210.22
- Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. (2011). Differential item functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is minimal in demographically matched meditators and nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3-10. <https://doi.org/10.1177%2F1073191110392498>
- Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.085>
- 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>
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- 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
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- de Castro, J. M. (2015). Meditation has stronger relationships with mindfulness, kundalini, and mystical experiences than yoga or prayer. *Consciousness and Cognition*, 35, 115-127. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.04.022>
- Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 123-127. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2016.03.011>
- 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)
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counselor Education and Supervision*, 49(1), 2-19. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2009.tb00083.x>
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duyguların düzenleme arasındaki ilişki (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)*. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Jha, A. P., Krompinger, J., & Baime, M. J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>
- 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>
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology: International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology*, 37(1), 13-20. <https://hrcak.srce.hr/4138> sayfasından erişilmiştir.
- 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>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Liliana, M., & Adrian, S. M. (2013). The role of attention in the achievement of sport performance in judo. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1242-1249. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.737
- Miller, R. G. (1969). *Simultaneous Statistical Inference*. New York: McGraw-Hill.
- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102. <https://doi.org/10.1080/17461390903271592>
- Pett, M. A., Lackey, N. R., & Sullivan, J. J. (2003). *Making Sense of Factor Analysis: The Use of Factor Analysis for Instrument Development in Health Care Research*. ABD: Sage.
- Schwanhauser, 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>

- Thienot, E. (2013). *Mindfulness in elite athletes: conceptualisation, measurement, and application*. Doctoral dissertation, University of Western Australia
- 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., (2019, Kasım). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde Sunulmuş Bildiri*, Antalya.
- Wagstaff, C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 36*(4), 401-412. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257>