

## Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma

Cengizhan VURAL<sup>1</sup>, İlyas OKAN<sup>1</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
Ankara/Türkiye

### Öz

Bu araştırmanın amacı atıcılık sporcularının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya 120'si erkek  $X_{yaş}=24,99±8,18$  (%61,2), 76'sı kadın (%38,8)  $X_{yaş}=23,68±7,06$  olmak üzere toplam 196 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ile Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak normallik varsayımları çarpıklık basıklık değerleri ile test edilmiştir ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda sporcuların cinsiyet ve milli durum değişkenlerine göre T-Testi, spor yaşı ile ölçek arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-Korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan bulgular incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre gruplar içinde bilinçli farkındalık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, milli durum değişkenine göre gruplar için anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte spor yaşı değişkenine göre yapılan korelasyon analiz sonuçları incelendiğinde, bilinçli farkındalık toplam puan ve yeniden odaklanma alt boyutunda pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; bilinçli farkındalığın milli durum değişkenine göre farklılaşmadığı, spor yapma yılı değişkenine göre farkındalık kavramının bir ilişki içinde olduğu ve son olarak cinsiyet değişkenine göre sporcuların farkındalık düzeylerinin farklılaştığı söylenebilir.

**Sorumlu Yazar:** Cengizhan VURAL

Orcid ID: 0000-0002-4117-7393

### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 05.06.2021

Kabul Tarihi: 09.07.2021

Online Yayın Tarihi:  
28.08.2021

Doi: 10.38021/asbid.962437

**Anahtar kelimeler:** Atıcılık, Bilinçli Farkındalık, Spor

## Mindfulness in Sports: A Study on Shooting Sports Branches

### Abstract

The aim of this research is to examine the mindfulness levels of the athletes in the shooting branch according to various variables. For this purpose, a total of 196 athletes, including 120 male  $M_{age}=24.99±8.18$  (61.2%) and 76 female (38.8%)  $M_{age}=23.68±7.06$ , participated in the study voluntarily has joined. Within the scope of the research, the Personal Information Form and the Athlete Conscious Awareness Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data, firstly, normality assumptions were tested using skewness - kurtosis values. And the distribution was found to be normal. In this direction, T-Test was used according to the gender and national status variables of the athletes, and Pearson-Correlation analysis was used to determine the relationship between the sports age and the scale. When the findings obtained within the scope of the research were examined, it was determined that while there was a significant difference in mindfulness sub-dimensions within the groups according to the gender variable, there was no significant difference for the groups according to the national status. However, when the correlation analysis results according to the sports age variable were examined, it was determined that there were positive low-level significant relationships in the mindfulness total score and refocus sub-dimension. As a result; It can be said that mindfulness does not differ according to the national status variable, the concept of awareness is in a relationship according to the variable of the year of doing sports, and finally, the awareness levels of the athletes differ according to the gender variable.

**Keywords:** Shooting, Sport, Mindfulness

## Giriş

Günümüzde performansa etki eden psikolojik faktörlerin önemi her geçen gün artmaktadır. Nitekim ilgili literatürde farkındalık ile birlikte performans bileşenine etki eden psikolojik faktörlere odaklanan birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Yarayan ve diğerleri, 2020; Arı ve diğerleri, 2020; Yarayan ve Ayan 2018; Gülşen ve diğerleri 2018; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness), kökünü doğu tabanlı meditasyon geleneklerinden almış bir dikkat odaklama biçimidir; ancak batı köklü kültürlerde de yaygınlaşarak konuşulmaya ve kullanılmaya başlanmıştır (Kabat ve Zinn, 2003). Budizm tabanlı psikolojinin ana temasına göre bilinç iki koldan meydana gelmektedir. Bunlar, farkındalık çağrıştıran nesnelere ve farkındalıktır (Nydaahl, 2008). Bir başka ifadeyle bilinçli farkındalık, duygusal ve zihinsel olarak yaşanan zamanda olma halidir (Kalafatoğlu ve Turgut, 2015, s.772). Farkındalık kişinin duygularıyla hissettiği yaşantılarda yükselme yaşaması olarak tanımlanır. Bilinçli farkındalık ise çoğunlukla bireyin odağını o süreçte yaşananlara sorgulamadan ve razı olmuş biçimde dikkat kesilmesi şeklinde açıklanabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık uygulama temelli yaklaşımlarla kişilerin dikkatlerini nefes alışverişine ve düşünme biçimlerine odaklayarak duyguları, hisleri, alışkanlıkları düzenleme yöntemidir (Leary ve Tate, 2007). Bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik yapılan çalışmalar çoğunlukla klasik meditasyon yöntemlerinden farklı olarak uygulanmaktadır. Dolayısıyla konsantrasyonu yönlendirici uygulamalar kişinin dikkatini tek bir kelime veya cümle, mum alevi ya da kendi nefesi gibi tek bir farkındalık üzerinde sürdürmeyi kapsar (Çelik, 2019). Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin uyum sağlayarak gerçekleştirdiği başa çıkma uygulamalarını nispeten fazla, çekingen tavırlı başa çıkma uygulamalarını daha düşük ve stres oluşturan yaşanmışlıklarla başa çıkma uygulamalarını daha yüksek ölçüde sarf ettikleri ortaya konulmuştur (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009). Ayrıca bilinçli farkındalık için, kendini denetleme ve düzenleme uygulamalarının ve pozitif duygu hissettiren oluşumların bir belirleyicisi olarak görüldüğü neticelerine varılmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık, fiziksel ve ruhsal açıdan deneyimlenen bütün olumsuz hislerin daha az olmasına yardım etmekte ve olumlu kişilik oluşumunu kolaylaştırmaktadır (Kınay, 2013). İlgili literatürden yola çıkarak bilinçli farkındalık çalışmaları, spor yapan bireylerin sportif amaçlarına erişmelerine yardım edecek olup, zihinlerini odaklamalarına fayda sağlayacağı yorumu yapılabilir. Örneğin, Bühlmayer ve diğerleri (2017) bilinçli farkındalığın sportif performanslarda yaptığı değişiklikleri gözlemledikleri meta-analiz çalışmasında,

bilinçli farkındalık uygulamalarının sportif faaliyetlerdeki sonuçları pozitif olarak etkilediği neticesine varmışlardır. Yine Schwanhauser (2009) çalışmasında, bilinçli farkındalığı spor ortamına adapte ederek, sportif performansı artırmaya çalışmış olduklarını belirtmektedir ve bilinçli farkındalık, kabul, kararlılık protokollerinin sportif performansın arttırılmasında etkili yöntemler olduğu sonucuna varmıştır.

Bu bilgiler ışığında araştırmanın kapsamında, özellikle dikkat ve konsantrasyon gerektiren bir branş olan atıcılık sporcularında bilinçli farkındalığın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

## **Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Araştırma, tarama modelinin kullanıldığı bir çalışmadır. “Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2017).

### ***Araştırma Grubu***

Araştırmaya atıcılık branşlarında faal olarak spor hayatına devam eden 120’si erkek  $X_{yaş}=24,99\pm 8,18$  (%61,2), 76’sı kadın (%38,8)  $X_{yaş}=23,68\pm 7,06$  olmak üzere toplam 196 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların ortalama spor yapma yılının, erkek katılımcılar için  $6,77\pm 6,35$ , kadın katılımcılar için ise,  $6,37\pm 5,25$  olduğu tespit edilmiştir.

### ***Veri Toplama Araçları***

#### ***Kişisel Bilgi Formu***

Araştırma kapsamına alınan sporcuların cinsiyet, yaş, spor deneyimi, spor branşı ve milli olma durumu ile ilgili demografik bilgilerini içeren sorulardan oluşmaktadır.

#### ***Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği***

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçek Thienot ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Tingaz (2020), tarafından yapılmıştır. Ölçek, farkındalık (5 madde) ( $\alpha=0.81$ ), yargılamama (5 madde) ( $\alpha=0.70$ ), yeniden odaklanma (5 madde) ( $\alpha=0.77$ ) olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. 6’lı likert tipi yapısında olan ölçek, (1) “hemen hemen hiçbir zaman” ve (6) “hemen hemen her zaman” biçiminde puanlanmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Ölçekte yargılamama alt boyut maddeleri ters kodlanmaktadır. Bu çalışmada envanter geneli için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ( $\alpha=0.80$ ) olarak tespit edilmiştir.

### **Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması**

Ölçekten elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Microsoft Excel ve SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmış ve hatalı doldurulan veriler tespit edilmiştir. Bu işlemler neticesinde 3 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Bu aşamadan sonra uç verilerin değerlendirilmesi için mahalanobis uzaklığı göz önünde bulundurulmuş ve belirlenen 2 kişinin daha verileri analiz dışı bırakılarak toplam 196 kişinin verileri üzerinden analizler yapılmıştır. Devam eden süreçte analiz yöntemlerini belirlemek adına normallik testi işlemleri yapılmıştır. Ölçek alt boyutlarına ait toplam puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda sporcuların cinsiyet ve milli durum değişkenlerine göre ölçekten alınan puanlar arasında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi, spor yaşı ile ölçek arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise Pearson-Korelasyon analizi uygulanmıştır.

### **Bulgular**

Tablo 1

Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçeğe İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Alt Boyutlar	N	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sporcu Bilinçli	Farkındalık	196	24,5357	4,00944	-1,137	1,498
Farkındalık Ölçeği	Yargılamama	196	14,7041	4,75709	,571	,337
	Yeniden Odaklanma	196	23,4235	4,07485	-,611	,676
	BF Toplam	196	62,6633	8,68177	,155	,956

Tablo 1’de çarpıklık değerlerinin -1,137 ile ,571 arasında basıklık değerlerinin ise ,337 ile 1,498 arasında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell, (2013) önerdiği -1,5 +1,5 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alındığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort	Ss	f	t	df	p
Farkındalık	Erkek	120	24,9250	3,52700	4,726	1,717	194	,108
	Kadın	76	23,9211	4,62965				
Yargılamama	Erkek	120	14,8250	4,99018	,806	,446	194	,656
	Kadın	76	14,5132	4,38936				
Yeniden Odaklanma	Erkek	120	24,0750	3,54126	6,553	2,864	194	<b>,008*</b>
	Kadın	76	22,3947	4,63919				
BF Toplam	Erkek	120	63,8250	8,01958	2,226	2,382	194	<b>,018*</b>
	Kadın	76	60,8289	9,39984				

Tablo 2’de sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, farkındalık ( $t_{(194)}=1,717, p>.05$ ) ve yargılamama ( $t_{(197)}=.464, p>.05$ ), alt boyutlarında bilinçli farkındalık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yeniden odaklanma ( $t_{(194)}=2,864, p<.05$ ) ve toplam puan ( $t_{(194)}=2,382, p<.05$ ) açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 3

Sporcuların Milli Durum Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Durum	N	Ort	Ss	f	t	df	p
Farkındalık	Evet	62	24,5968	4,11100	,180	,145	194	,885
	Hayır	134	24,5075	3,97690				
Yargılamama	Evet	62	14,6452	4,40974	,573	-,118	194	,906
	Hayır	134	14,7313	4,92525				
Yeniden Odaklanma	Evet	62	23,2419	3,75777	,812	-,423	194	,673
	Hayır	134	23,5075	4,22443				
BF Toplam	Evet	62	62,4839	9,54496	1,017	-,196	194	,845
	Hayır	134	62,7463	8,28867				

Tablo 3’te sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri milli durum değişkenine göre incelendiğinde, farkındalık ( $t_{(194)}=.145, p>.05$ ), yargılamama ( $t_{(197)}=-.118, p>.05$ ), yeniden

odaklanma ( $t_{(197)}=-,423$ ,  $p>.05$ ) ve toplam puan ( $t_{(197)}=-,196$ ,  $p>.05$ ) açısında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 4

Sporcuların Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

(n=196)		Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	BF Toplam
<b>Spor Yapma</b>	<b>r</b>	,094	,046	,174*	,150*
<b>Yılı</b>	<b>p</b>	,190	,527	<b>,015</b>	<b>,036</b>

Tablo 4’te sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile yeniden odaklanma puanları arasında ( $r=,174$ ;  $p<.05$ ) pozitif yönde düşük düzeyde ve toplam puan arasında ( $r=,150$ ;  $p<.05$ ) pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ve elde edilen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç, spor yapma yılı arttıkça yeniden odaklanma ve genel bilinçli farkındalık düzeyinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir.

## Tartışma ve Sonuç

### *Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tartışma*

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, bilinçli farkındalık alt boyutlarından farkındalık ve yargılamama boyutlarının anlamlı bir farklılık göstermediği ancak yeniden odaklanma ve toplam puanda erkek sporcuların puanlarının ortalamasının kadın sporculara nazaran yüksek bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bilinçli farkındalığın cinsiyet değişkenine göre incelendiği benzer çalışmalara bakıldığında Gündüz (2016) yetişkinler üzerinde uyguladığı yüksek lisans tez çalışmasında katılımcılar arasında erkeklerin kadınlara kıyasla bilinçli farkındalık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kesler (2020), elit güreşçilerle yaptığı çalışmada erkek güreşçilerin kadın güreşçilerden daha yüksek bilinçli farkındalık puan ortalamasına sahip olduğunu belirtmiştir. Bir diğer çalışmada Gür (2020) farklı branşlardaki engelli sporcular ile yaptığı araştırmasında görsel, fiziksel ve işitsel engel türlerinde erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin kadın sporculardan yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra Tingaz (2020) tarafından spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrenciler üzerinde yapılan araştırma ile Acar (2019) tarafından psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan çalışmada, bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik göstermediği ve yine Baer, Samuel ve Lykins (2011) bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Dolayısıyla konu ile ilgili farklı sonuçlar elde edilen araştırmaların olması, daha fazla çalışmaya gerek duyulduğu yorumunu da beraberinde getirmektedir.

### ***Milli Durum Değişkenine İlişkin Tartışma***

Bilinçli farkındalık düzeyi milli durum değişkenine göre incelendiğinde farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Milli durum değişkenine göre yapılmış araştırmaların kısıtlı olmasıyla birlikte Tingaz (2020) bilinçli farkındalığı en yüksek başarı değişkenine göre incelediği çalışmasında bilinçli farkındalık toplam, yargılamama ve farkındalık puan ortalamaları belirgin biçimde farklılaşmadığını fakat, yeniden odaklanma alt boyutunda, sporcular arasında Türkiye derecesine sahip olmuş olanların puan ortalamalarının herhangi bir sportif derece elde edememiş olanlara göre anlamlı bir biçimde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla konu ile ilgili yapılacak çalışmaların artması, daha belirgin sonuçların ortaya çıkması için faydalı olacaktır.

### ***Spor Yapma Yılı Değişkenine İlişkin Tartışma***

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi spor yapma yılı değişkeni açısından incelendiğinde; spor yapma yılı ile yeniden odaklanma alt boyutu ve toplam puan arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu, elde edilen bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Ulaşılan bu sonuca bakıldığında spor yapma yılı arttıkça yeniden odaklanma ve genel bilinçli farkındalık düzeyinin de artacağı yorumu yapılabilir. Benzer çalışmalara bakıldığında, Kesler (2020) tarafından elit güreşçiler ile yapılan araştırmada ve Maraşlı (2018) tarafından genç hentbolcular ile yapılan araştırmada, çalışmaya katılan sporcuların spor yaşıyla bilinçli farkındalık seviyeleri puan ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmektedir.

Sonuç olarak; bilinçli farkındalık leğinin genelinden ve alt boyutlarından elde edilen sonuçlar mevcut çalışma grubunda milli durum değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Cinsiyet ve spor yapma yılı değişkenine bakıldığında ise farkındalık ve yargılamama alt boyutlarından alınan sonuçlarda mevcut sporcularda anlamlı bir farklılaşma görülmemesine karşın yeniden odaklanma ve bilinçli farkındalık toplam puanında erkek sporcuların puan ortalamalarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine aynı alt boyutların spor yapma yılı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu, spor yapma yılı arttıkça yeniden odaklanma ve genel bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireyin zihinsel değişimine ve sportif performansına olan etkisi yok sayılamayacak biçimde görülmektedir. Temeli oldukça eskiye dayanan bilinçli farkındalık uygulamaları hakkında yapılan çalışmaların artarak devam etmesi, konu ile ilgili daha belirgin ve ayrıntılı sonuçları doğuracağı gibi, sportif başarıların akıbeti açısından da önem arz etmektedir.

## Kaynakça

- Acar, E. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., ve Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2-S), e2020024.
- 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.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., ve 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.
- Brown, K. W., ve 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- 824.
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Gülşen, D. B. A., Yıldız, A. B., Bayköse, N., ve Eryücel, M. E. (2018). Bireysel ve takım sporu yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kendinle konuşma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-66.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gür, Y. (2020). *Farklı branşlardaki engelli sporcuların algılanan stres düzeyleri ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *clinical psychology: Science and Practice*. 10(2): 144-156.
- Kalafatoğlu, Y. ve Turgut, T. (2015). Another benefit of mindfulness: ethical behaviour. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(3), 772-782.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler (27. Baskı)*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kımay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leary, M. R. ve Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255.



- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Nydahl, O. (2008). *The way things are*. UK: O Books.
- 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.
- Tezbaşaran, A. (1997). *Likert Tipi Ölçek Hazırlama Kılavuzu*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., ve Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.
- Tingaz, E. O. (2020). Adaptation of the mindfulness inventory for sport into turkish: a validity and reliability study. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1): 71-80.
- Tingaz, E. O. (2020). Examination of mindfulness according to some variables in student-athletes of sports sciences faculty. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 21-28.
- Weinstein, N., Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Yarayan, Y. E., ve Ayan, S. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 1416-1421.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., ve İlhan, L. (2020). Futbolculuk seviyesi prososyal ve antisosyal davranışların bir belirleyicisi midir? *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 125-133.