



SPORMETRE
The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1670882
Research/Review Article

Geliş Tarihi (Received): 06.04.2025

Kabul Tarihi (Accepted): 22.09.2025

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2025

**BASKETBOLCULARDA DUYGU DÜZENLEME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
(MINDFULNESS) DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Mehmet Ali Üzgü^{1*}, Oğuzhan Acıburnar²

¹ Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, TÜRKİYE

² Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Çankırı, TÜRKİYE

Öz: Bu araştırma ile basketbolcularda duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen, Google formlar aracılığıyla çevrimiçi olarak ulaşılan katılımcılar Ankara ve Çankırı’da farklı liglerde aktif olarak basketbol oynayan, 177 erkek ve 58 kadın olmak üzere toplam 235 basketbol sporcusundan (yaşort = 22.63 ± 3.37 , deneyimort = 9.64 ± 3.96) oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, sporcu duygu düzenleme ve sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeklerinden elde edilen veriler SPSS 29 kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi, çoklu karşılaştırmalarda ise tek yönlü Anova testi kullanılmıştır. Farklılığın belirlenmesinde Post-Hoc testlerinden Tukey ve LSD testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve yeniden odaklanma boyutlarında basketbolcularda erkeklerin kadınlardan daha yüksek değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Yaş gruplarına göre ise basketbolcular, bastırma ve bilinçli farkındalık toplam boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar sergilemektedir ($p < 0.05$). Sonuç olarak, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet ve yaş grubu gibi demografik faktörlere göre değişim olduğu, ancak deneyim, oynanılan lig, pozisyon, haftalık antrenman sıklığı ve sakatlık geçmişi gibi faktörlere göre değişim olmadığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme, spor, yargılamama, yeniden odaklanma

**EMOTION REGULATION AND MINDFULNESS IN BASKETBALL PLAYERS: A
COMPARATIVE ANALYSIS OF DEMOGRAPHIC AND SPORT-RELATED
FACTORS**

Abstract: This research aims to investigate emotion regulation and mindfulness levels among basketball players across various variables. The participants, consisting of 235 basketball athletes (177 males and 58 females) actively playing in different leagues in Ankara and Çankırı, were selected using convenience sampling and reached online via Google Forms. Their average age was 22.63 ± 3.37 years, with an average experience of 9.64 ± 3.96 years. Data collected through a personal information form, emotion regulation scale for athlete, and mindfulness scale for athlete were analyzed using SPSS 29. Independent samples t-tests were used for pairwise comparisons, and one-way ANOVA for multiple comparisons. Post-hoc tests (Tukey and LSD) were used to determine differences. The analysis revealed that male basketball players scored higher than females in cognitive reappraisal, suppression, and refocusing dimensions ($p < 0.05$). By age group, basketball players exhibited statistically significant differences in suppression and total mindfulness dimensions ($p < 0.05$). In conclusion, variations in emotion regulation and mindfulness levels among basketball players were found according to demographic factors such as gender and age group, but not according to factors like experience, league played, position, weekly training frequency, and injury history.

Keywords: Suppression, cognitive reappraisal, sports, non-judgment, refocusing



*Sorumlu Yazar: Mehmet Ali Üzgü, E-mail: maliuzgu@gmail.com

GİRİŞ

Basketbol, kısa süre içerisinde sık sık ikili mücadelelere maruz kalınan, seyirci, rakip gibi dış baskıların yoğun olduğu ve dolayısıyla fiziksel becerilerin yanı sıra zihinsel dayanıklılık, odaklanma ve duygusal denge gerektiren bir spor dalıdır. Sporcuların performanslarını etkileyen faktörler arasında fiziksel kondisyon kadar psikolojik faktörler de önemli bir rol oynar (Weinberg ve Gould, 2019). Özellikle duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık (mindfulness) gibi psikolojik beceriler, sporcuların stresle başa çıkma, odaklanma ve performanslarını optimize etme süreçlerinde kritik bir öneme sahiptir (Birrer ve ark., 2012; Tingaz ve ark., 2022).

Duygu düzenleme, Gross (1998) tarafından “kişilerin hangi duygulara sahip olduklarını, bu duyguları ne zaman yaşadıklarını, nasıl deneyimledikleri ve ifade ettiklerini etkileyen süreçler” olarak tanımlanmaktadır. Gross (2002), duygunun yoğunluğunu azaltmak amacıyla iki temel strateji olduğunu belirtmiştir: bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma. Bilişsel yeniden değerlendirme, bir durum hakkında düşünme biçimini değiştirerek duygusal etkisini azaltmayı içeren öncül odaklı bir strateji iken; bastırma, devam eden duygu ifade edici davranışları engellemeyi içeren tepki odaklı bir stratejidir. Bilinçli farkındalık (mindfulness) ise, Kabat-Zinn (2003) tarafından “anlık ortaya çıkan deneyimlere yönelik, yargılamadan ve bilinçli bir dikkatle farkında olma hali” olarak tanımlanmıştır. Brown ve Ryan (2003) ise bu kavramı, “şu an içinde olanlara yönelik dikkatli ve farkında olma durumu” şeklinde tanımlayarak benzer bir bakış açısı sunmuştur.

Sporcuların performansını etkileyen psikolojik faktörler üzerine yapılan çalışmalar, son yıllarda giderek artmıştır (Şahan ve Şahin, 2020; Akbaş ve ark., 2023; Çimen ve ark., 2023). Duygu düzenleme becerileri, özellikle rekabet sırasında ortaya çıkan olumsuz duyguların yönetilmesine ve daha etkili performans sergilenmesine yardımcı olmaktadır (Gross, 2015). Benzer şekilde, mindfulness uygulamaları sporcuların dikkatlerini toplamalarını, stresle başa çıkmalarını ve performanslarını artırmalarını desteklemektedir (Gardner ve Moore, 2004; Uzgu ve Tingaz, 2024). Literatürde basketbolcular özelinde psikolojik faktörlerin incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Çoğu araştırma fiziksel performans ve teknik beceriler üzerinde yoğunlaşırken, psikolojik becerilerin basketbol performansına etkisi yeterince araştırılmamıştır. Örneğin, Hanin (2000) ve Kabat-Zinn (2003) tarafından yapılan çalışmalar genel sporcu popülasyonu üzerine odaklanmış, basketbolculara özgü bulgular sunmamıştır. Bu durum, basketbolcuların duygu düzenleme ve mindfulness becerilerinin farklı değişkenler açısından sistematik biçimde incelenmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmanın amacı, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu sayede, basketbolcuların psikolojik becerilerinin hangi faktörlere göre farklılık gösterdiği ortaya konarak, performanslarını artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesine katkı sağlanması hedeflenmektedir. Bu araştırma, spor psikolojisi alanına önemli bir katkı sunmanın yanı sıra, basketbolcuların psikolojik becerilerini geliştirmeye yönelik uygulamalara da ışık tutacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma nicel bir çalışmadır ve betimsel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Betimsel tarama modeli, belirli bir popülasyon veya örnekleme değişkenlerinin mevcut durumunu sistematik olarak incelemeye ve değişkenler arasındaki olası ilişkileri ortaya koymaya olanak tanır (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2019). Bu çalışmada bağımlı değişkenlerimiz

basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri, bağımsız değişkenler ise cinsiyet, yaş, aktif sporcu lisansı durumu ve kaç yıldır aktif olduğu, oynanılan pozisyon ve lig, ciddi spor sakatlığı (20 günden fazla sahalardan uzak kalma) geçmişi ve haftada kaç birim antrenman yapıldığı gibi demografik değişkenlerdir. Betimsel tarama modeli, bu değişkenler arasındaki farklılıkları ve olası ilişkileri tespit etmek amacıyla uygun bir yöntem olarak seçilmiştir.

Araştırma Grubu

Bu çalışmada, istatistiksel analizler için gerekli minimum örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla G*Power 3.1 yazılımı kullanılmıştır. Bağımsız gruplar t-testi için yapılan güç analizinde, etki büyüklüğü Cohen (1988) tarafından önerilen orta düzey etki büyüklüğü olan 0.50 olarak belirlenmiş, anlamlılık düzeyi 0.05 ve istatistiksel güç 0.95 olarak ayarlanmıştır. Çift yönlü hipotez temel alınarak yapılan hesaplama sonucunda, en az 210 katılımcının gerekli olduğu bulunmuştur. Eksik/kayıp veriler ve dahil etme kriterlerine uymayan katılımcıları göz önünde bulundurarak %10 artırım uygulanmış ve sonuç olarak 154 katılımcı minimum örneklem olarak belirlenmiştir. Çalışmada toplamda 235 katılımcının yer alması, analizlerde daha yüksek istatistiksel güç sağlamak amacıyla tercih edilmiştir (Lachin, 1981; Friedman ve ark., 2010). Katılımcılar, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi olarak ulaşılmıştır. Araştırmaya Ankara ve Çankırı’da farklı liglerde aktif olarak basketbol oynayan toplam 235 basketbolcu dahil edilmiştir; bunlardan 177’si erkek, 58’i kadındır ($yaş_{ort} = 22.63 \pm 3.37$, $deneyim_{ort} = 9.64 \pm 3.96$). Araştırmaya dahil edilme kriterleri şunlardır: katılımcıların aktif olarak basketbol oynaması, araştırma sırasında sakatlık veya ciddi bir sağlık problemi bulunmaması ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmeleri. Dahil edilmeme kriterleri ise, aktif basketbol oynamayanlar, ciddi sağlık problemi veya sakatlığı bulunanlar ve araştırmaya gönüllü olmayan kişilerdir. Çalışmada kullanılan kolayda örnekleme ve çevrimiçi anket yöntemi, katılımcıların kendi tercihlerine göre dahil olmasına dayandığı için temsil gücünü sınırlayabilir ve yanıtların doğruluğu katılımcı beyanına bağlıdır. Bu durum, araştırmanın genellenebilirliğini sınırlayan bir kısıtlama olarak değerlendirilmelidir.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

Değişkenler	N	%	
Cinsiyet	Erkek	177	75,3%
	Kadın	58	24,7%
Yaş	18-21 Yaş	84	35,7%
	22-25 Yaş	101	43,0%
	26+ Yaş	50	21,3%
Deneyim	1-5 Yıl	28	11,9%
	6-10 Yıl	142	60,4%
	11+ Yıl	65	27,7%
Pozisyon	Guard	35	14,9%
	Forvet	137	58,3%
	Pivot	47	20,0%
	Diğer	16	6,8%
Lig	Yerel Lig	50	21,3%
	Bölgesel Basketbol Ligi	86	36,6%
	Türkiye Basketbol 2. Ligi	55	23,4%
	Türkiye Basketbol 1. Ligi	36	15,3%
	Basketbol Süper Ligi	8	3,4%
Haftalık Antrenman	2-3 Birim	11	4,7%
	4 Birim	31	13,2%
	5 Birim	22	9,4%
	6 Birim	42	17,9%
	7 Birim	64	27,2%
	8 Birim	65	27,7%
Sakatlık Geçmişi	Var	54	23,0%
	Yok	181	77,0%

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın etik izni Çankırı Karatekin Üniversitesi Fen, Matematik ve Sosyal Bilimler Etik Kurulundan alınmıştır (Tarih: 22-01-2025, Toplantı no: 50). Veriler aşağıdaki ölçme araçları kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik bilgilerinin elde edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, cinsiyet, yaş, aktif sporcu lisansı durumu ve kaç yıldır aktif olduğu, oynanılan pozisyon ve lig, ciddi spor sakatlığı (20 günden fazla sahalardan uzak kalma) geçmişi ve haftada kaç birim antrenman yapıldığı gibi soruları ve ifadeleri içermektedir.

Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği: Gross ve John (2003) tarafından geliştirilen duygu düzenleme ölçeğini Eldeleklioğlu ve Eroğlu (2015) Türkçe'ye uyarlamıştır. Tingaz ve Altun Ekiz (2021) ise ölçeği sporculara uyarlamış ve psikometrik özelliklerini incelemiş, sonuç olarak toplamda sekiz madde ve iki faktörden oluşan (bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma oluşan) bir yapı ortaya koymuştur. Ölçeğin kuramsal alt yapısından ötürü alt boyutlara ait maddeler toplanarak kullanılamamaktadır. Ölçeğin iç tutarlık kat sayısı bilişsel yeniden değerlendirme boyutu için ,74, bastırma boyutu için ,65 olarak hesaplanmıştır. Bastırma alt boyutu için bu değer düşük olması dikkat çekmekte olup bulguların yorumlanmasında bir sınırlılık yaratmaktadır.

Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Thienot ve ark. (2014) tarafından geliştirilen ölçek, Tingaz (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarından oluşan ölçek toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlık kat sayısı ,82, Farkındalık alt boyutunun ,81, yargılamama alt boyutunun ,70 ve yeniden odaklanma alt boyutunun ,77 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 29 kullanılarak yapılmıştır. Toplamda 305 katılımcıdan veri toplanmış, 19 kişinin spor lisansı olmadığı ve 51 kişinin psikoterapi desteği aldığından ötürü analize dahil edilmemiştir. Bu dışlanan katılımcıların oranı (%23) çalışmanın sınırlılıkları arasında değerlendirilmiştir. İki sporcu haftada kaç birim antrenman yaptığını belirtmediğinden EM metodu kullanılarak kayıp veri tamamlanmıştır. Tüm kayıp/eksik verilerin kontrolü sağlandıktan sonra normallik varsayımları basıklık ve çarpıklık değerlerine göre kontrol edilmiş, değerlerin ± 1 aralığında olduğu görülmüştür. Dolayısıyla verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır (Hair ve ark., 2013). Son olarak varyansların homojenlikleri de kontrol edilmiş olup, ikili karşılaştırmaların analizinde bağımsız örneklem t testi, çoklu karşılaştırmaların analizinde ise tek yönlü Anova testi kullanılmıştır. Farklılığın belirlenmesinde Post-Hoc testlerinden Tukey testi kullanılırken, bir analizde Tukey testi farklılığı belirleyemediğinden LSD testi kullanılmıştır. Bu testin seçilmesinin nedeni küçük grup farklarını belirleme konusunda daha yüksek duyarlılık sağlamasıdır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Ayrıca gruplar arasındaki farklılığın büyüklüğünü ve pratik önemini gösterebilmek adına Cohen's d ve Eta-squared (η^2) değerleri de kullanılmıştır. Bu değerler Cohen's d için 0.20 – 0.50 Küçük etki, 0.50 - 0.80 Orta etki, 0.80 ve üzeri büyük etki olarak yorumlanırken; Eta-squared (η^2) için 0.01 – 0.06 küçük etki, 0.06 – 0.14 orta etki, 0.14 ve üzeri ise büyük etki olarak yorumlanmaktadır (Cohen, 1988).

BULGULAR

Bu araştırma ile basketbolcularda duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda tasarlanan çalışmada, Sporcu Duygu Düzenleme Ölçeği ve Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği kullanılarak elde edilen verilerin analiz sonuçları bu kısımda sunulmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyete göre basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerine ait T-testi sonuçları

Duygu Düzenleme	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p	Cohen's d
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Erkek	177	5,07	1,05	2,09	,038*	,316
	Kadın	58	4,74	,96			
Bastırma	Erkek	177	4,89	1,06	3,31	,001**	,501
	Kadın	58	4,34	1,16			
Bilinçli Farkındalık							
Farkındalık	Erkek	177	4,68	,84	,10	,918	,015
	Kadın	58	4,67	,91			
Yargılamama	Erkek	177	2,70	,99	-1,36	,177	-,205
	Kadın	58	2,91	1,00			
Yeniden Odaklanma	Erkek	177	4,63	,79	2,70	,007**	,408
	Kadın	58	4,29	,95			
Toplam	Erkek	177	4,01	,41	,81	,418	,122
	Kadın	58	3,96	,41			

*p< 0.05, **p<0.01

Cinsiyete göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcular farkındalık, yargılamama ve bilinçli farkındalık toplam boyutlarında cinsiyete göre farklılık sergilemezken, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve yeniden odaklanma boyutlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek değerlere sahip olduğu ve bu farklılığın istatistikî açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 3. Yaş gruplarına göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi

Duygu Düzenleme	Yaş	N	X	Ss	F	p	η^2
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	18-21 Yaş	84	4,94	1,07	1,66	,192	,014
	22-25 Yaş	101	5,12	,96			
	26 ve üzeri	50	4,81	1,14			
Bastırma	18-21 Yaş	84	4,68	1,20	3,14	,045*	,026
	22-25 Yaş ^a	101	4,95	1,07			
	26 ve üzeri ^b	50	4,50	1,01			
Bilinçli Farkındalık							
Farkındalık	18-21 Yaş	84	4,57	,94	1,29	,278	,011
	22-25 Yaş	101	4,76	,84			
	26 ve üzeri	50	4,73	,74			
Yargılamama	18-21 Yaş	84	2,71	1,00	,33	,718	,003
	22-25 Yaş	101	2,74	1,01			
	26 ve üzeri	50	2,86	,96			
Yeniden Odaklanma	18-21 Yaş	84	4,45	,95	1,04	,357	,009
	22-25 Yaş	101	4,62	,82			
	26 ve üzeri	50	4,60	,73			
Toplam	18-21 Yaş ^a	84	3,91	,42	3,20	,043*	,027
	22-25 Yaş ^b	101	4,04	,40			
	26 ve üzeri ^b	50	4,06	,40			

* p< 0.05, ^{a,b} Post Hoc (LSD) farklılık kaynağı

Yaş gruplarına göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcular bilişsel yeniden değerlendirme, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma boyutlarında yaş gruplarına göre farklılık sergilemezken, bastırma ve bilinçli farkındalık toplam boyutlarında istatistikî olarak anlamlı farklılıklar sergilemektedir (p<0.05). Bastırma boyutunda

22-25 yaş aralığındaki basketbolcuların değerlerinin 26 ve üzeri yaştaki basketbolculardan daha yüksek olduğu, bilinçli farkındalık toplam boyutunda ise 18-21 yaş aralığındaki basketbolcuların değerlerinin diğer yaş gruplarından daha düşük değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4. Deneyim değişkenine göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi

Duygu Düzenleme	Yıl	N	X	Ss	F	p	η^2
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	1-5 Yıl	28	4,98	1,06	,90	,408	,008
	6-10 Yıl	142	5,06	1,03			
	11 ve üzeri	65	4,85	1,07			
Bastırma	1-5 Yıl	28	5,02	,97	1,02	,361	,009
	6-10 Yıl	142	4,75	1,16			
	11 ve üzeri	65	4,66	1,07			
Bilinçli Farkındalık							
Farkındalık	1-5 Yıl	28	4,36	1,07	2,61	,076	,022
	6-10 Yıl	142	4,76	,85			
	11 ve üzeri	65	4,67	,76			
Yargılamama	1-5 Yıl	28	2,71	,99	,16	,851	,001
	6-10 Yıl	142	2,74	1,02			
	11 ve üzeri	65	2,82	,97			
Yeniden Odaklanma	1-5 Yıl	28	4,39	,95	,76	,471	,006
	6-10 Yıl	142	4,60	,88			
	11 ve üzeri	65	4,53	,73			
Toplam	1-5 Yıl	28	3,82	,38	2,90	,057	,027
	6-10 Yıl	142	4,03	,43			
	11 ve üzeri	65	4,01	,37			

* p= 0.05

Deneyim yılına göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin basketboldaki deneyim düzeylerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 5. Oynanılan pozisyon değişkenine göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi

Duygu Düzenleme	Pozisyon	N	X	Ss	F	p	η^2
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Guard	35	4,99	,88	,10	,962	,001
	Forvet	137	5,00	1,08			
	Pivot	47	5,02	1,10			
	Diğer	16	4,86	,96			
Bastırma	Guard	35	4,81	1,01	1,13	,339	,014
	Forvet	137	4,78	1,12			
	Pivot	47	4,82	1,16			
	Diğer	16	4,27	1,17			
Bilinçli Farkındalık							
Farkındalık	Guard	35	4,59	,90	,23	,878	,003
	Forvet	137	4,71	,85			
	Pivot	47	4,67	,90			
	Diğer	16	4,76	,79			
Yargılamama	Guard	35	2,72	,98	,07	,974	,001
	Forvet	137	2,78	,96			
	Pivot	47	2,71	1,15			
	Diğer	16	2,78	,95			
Yeniden Odaklanma	Guard	35	4,64	,72	,15	,929	,002
	Forvet	137	4,54	,87			
	Pivot	47	4,52	,86			
	Diğer	16	4,55	,89			
Toplam	Guard	35	3,98	,43	,18	,907	,002
	Forvet	137	4,01	,42			
	Pivot	47	3,97	,39			
	Diğer	16	4,03	,36			

Diğer: Pozisyonel karma veya esnek roller üstlenen oyuncular

Oynanılan pozisyona göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin basketboldaki pozisyonlarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Oynanılan lig değişkenine göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi

Duygu Düzenleme	Lig	N	X	Ss	F	p	η^2
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Yerel Lig	50	4,92	1,01	,81	,517	,014
	Bölgesel Basketbol Ligi	86	5,06	,92			
	Türkiye Basketbol 2. Ligi	55	4,92	1,14			
	Türkiye Basketbol 1. Ligi	36	5,15	1,07			
	Basketbol Süper Ligi	8	4,53	1,73			
Bastırma	Yerel Lig	50	4,61	1,19	,66	,617	,011
	Bölgesel Basketbol Ligi	86	4,82	1,08			
	Türkiye Basketbol 2. Ligi	55	4,70	1,13			
	Türkiye Basketbol 1. Ligi	36	4,95	,88			
	Basketbol Süper Ligi	8	4,56	1,86			
Bilinçli Farkındalık							
Farkındalık	Yerel Lig	50	4,70	,92	,65	,629	,011
	Bölgesel Basketbol Ligi	86	4,66	,76			
	Türkiye Basketbol 2. Ligi	55	4,64	,95			
	Türkiye Basketbol 1. Ligi	36	4,87	,81			
	Basketbol Süper Ligi	8	4,43	1,12			
Yargılamama	Yerel Lig	50	2,97	1,08	1,12	,349	,019
	Bölgesel Basketbol Ligi	86	2,79	,89			
	Türkiye Basketbol 2. Ligi	55	2,64	1,11			
	Türkiye Basketbol 1. Ligi	36	2,59	,92			
	Basketbol Süper Ligi	8	2,60	1,13			
Yeniden Odaklanma	Yerel Lig	50	4,35	,87	1,27	,282	,022
	Bölgesel Basketbol Ligi	86	4,54	,79			
	Türkiye Basketbol 2. Ligi	55	4,63	,89			
	Türkiye Basketbol 1. Ligi	36	4,73	,83			
	Basketbol Süper Ligi	8	4,65	1,03			
Toplam	Yerel Lig	50	4,01	,52	,42	,795	,007
	Bölgesel Basketbol Ligi	86	4,00	,37			
	Türkiye Basketbol 2. Ligi	55	3,97	,38			
	Türkiye Basketbol 1. Ligi	36	4,06	,40			
	Basketbol Süper Ligi	8	3,89	,38			

Oynanılan lig düzeyine göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin oynadıkları lig düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Haftalık antrenman değişkenine göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi

Birim	BYD			BAS		FAR		YAMA		YO		Toplam	
	N	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss	X	Ss
2-3 Birim	11	5,55	,65	5,20	,98	4,60	,93	2,47	,90	4,71	,74	3,93	,58
4 Birim	31	4,82	1,01	4,74	,96	4,71	,84	2,52	,96	4,61	,90	3,95	,32
5 Birim	22	5,14	1,23	4,64	1,32	4,94	1,12	2,66	1,01	4,73	,99	4,11	,44
6 Birim	42	5,03	1,10	4,74	1,30	4,63	,94	2,79	1,11	4,59	,90	4,00	,43
7 Birim	64	4,93	1,00	4,75	1,02	4,54	,78	2,80	,91	4,39	,79	3,91	,38
8 Birim	65	4,97	1,05	4,75	1,12	4,79	,77	2,88	1,04	4,58	,82	4,08	,41
F			,93		,40		1,00		,80		,76		1,66
p			,462		,846		,419		,552		,579		,144
η^2			,020		,009		,021		,017		,016		,035

BYD: Bilişsel Yeniden Değerlendirme, BAS: Bastırma, FAR: Farkındalık, YAMA: Yargılamama, YO: Yeniden Odaklanma, Toplam: Bilinçli Farkındalık Toplam

Haftalık antrenman sayısına göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin haftalık kaç birim antrenman yaptıklarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 8. Sakatlık geçmişi değişkenine göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi

Duygu Düzenleme	Var/Yok	N	X	Ss	t	p	Cohen's d																																																																
Bilişsel Yeniden Değerlendirme	Var	54	4,95	1,31	-,29	,770	1,046																																																																
	Yok	181	5,01	,95				Bastırma	Var	54	4,76	1,39	,04	,967	1,119	Yok	181	4,76	1,03	Bilinçli Farkındalık								Farkındalık	Var	54	4,69	,99	-,01	,994	,862	Yok	181	4,69	,82	Yargılamama	Var	54	2,68	1,16	-,56	,575	,998	Yok	181	2,78	,95	Yeniden Odaklanma	Var	54	4,57	,97	,20	,844	,849	Yok	181	4,55	,81	Toplam	Var	54	3,98	,46	-,38	,705	,411
Bastırma	Var	54	4,76	1,39	,04	,967	1,119																																																																
	Yok	181	4,76	1,03				Bilinçli Farkındalık								Farkındalık	Var	54	4,69	,99	-,01	,994	,862	Yok	181	4,69	,82	Yargılamama	Var	54	2,68	1,16	-,56	,575	,998	Yok	181	2,78	,95	Yeniden Odaklanma	Var	54	4,57	,97	,20	,844	,849	Yok	181	4,55	,81	Toplam	Var	54	3,98	,46	-,38	,705	,411	Yok	181	4,00	,39								
Bilinçli Farkındalık																																																																							
Farkındalık	Var	54	4,69	,99	-,01	,994	,862																																																																
	Yok	181	4,69	,82				Yargılamama	Var	54	2,68	1,16	-,56	,575	,998	Yok	181	2,78	,95	Yeniden Odaklanma	Var	54	4,57	,97	,20	,844	,849	Yok	181	4,55	,81	Toplam	Var	54	3,98	,46	-,38	,705	,411	Yok	181	4,00	,39																												
Yargılamama	Var	54	2,68	1,16	-,56	,575	,998																																																																
	Yok	181	2,78	,95				Yeniden Odaklanma	Var	54	4,57	,97	,20	,844	,849	Yok	181	4,55	,81	Toplam	Var	54	3,98	,46	-,38	,705	,411	Yok	181	4,00	,39																																								
Yeniden Odaklanma	Var	54	4,57	,97	,20	,844	,849																																																																
	Yok	181	4,55	,81				Toplam	Var	54	3,98	,46	-,38	,705	,411	Yok	181	4,00	,39																																																				
Toplam	Var	54	3,98	,46	-,38	,705	,411																																																																
	Yok	181	4,00	,39																																																																			

Sakatlık geçmişine göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin daha önce ciddi sakatlık (20 günden fazla sahalardan uzak kalmak) yaşayıp yaşamadıklarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerini incelemek amacıyla betimsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada basketbolcular farkındalık, yargılamama ve bilinçli farkındalık toplam boyutlarında cinsiyete göre farklılık sergilemezken, bilişsel yeniden değerlendirme, bastırma ve yeniden odaklanma boyutlarında erkeklerin kadınlardan daha yüksek değerlere sahip olduğu ve bu farklılığın istatistiki açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde sporculara ait duygu düzenleme düzeylerinin incelenmiş olduğu araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bulgularımıza benzer olarak Bayrakdaroğlu ve ark. (2022) öğrenci-sporcular üzerinde yapmış oldukları çalışmada sporcuların bastırma boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek değerlere sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Yazıcı (2022), sporcuların duygu düzenleme düzeylerini incelediği çalışmasında erkeklere ait bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme değerlerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etse de yalnızca bilişsel yeniden değerlendirme boyutundaki farklılığın istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Güler (2022), spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcu-öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında ise bastırma ve bilişsel yeniden değerlendirme boyutlarında erkeklere ait değerlerin kadınlardan daha yüksek olduğunu fakat bu farklılığın istatistiki olarak anlamlı olmadığını raporlamıştır. Bilinçli farkındalık üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde ise; bulgularımızla paralel olarak Topal ve ark. (2021), lise düzeyindeki öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmada, yalnızca yeniden odaklanma boyutunda istatistiki farklılığın erkeklerden yana olduğunu rapor etmişlerdir. Tingaz (2020), spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcu-öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini incelemiş ve tüm boyutlarda cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığını rapor etmiştir. Cinsiyete göre farklılığın olmadığını bulgulamış, nispeten bulgularımızı destekleyen araştırmalar (Alper ve ark., 2021; Aygün, 2020; Cengiz ve ark., 2016) olduğu gibi, çelişkili olarak bilinçli farkındalık boyutunda cinsiyete göre farklılığın olduğu araştırmalara da rastlanmaktadır (Gür, 2022; Kesler, 2020; Tozoğlu ve ark., 2019). Bu çalışmalar incelendiğinde, çelişkili görünen sonuçların nedeninin örneklem ve ölçüm aracı farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yaş gruplarına göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcular bilişsel yeniden değerlendirme, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma boyutlarında yaş gruplarına göre farklılık sergilemezken, bastırma ve bilinçli farkındalık toplam boyutlarında istatistikî olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bastırma boyutunda 22-25 yaş aralığındaki basketbolcuların değerlerinin 26 ve üzeri yaştaki basketbolculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Karaçam ve ark. (2022), hakemler üzerine yapmış oldukları çalışmada hakemlerin yaşları ile bastırma boyutu arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Yani hakemlerin yaşları arttıkça duygularını bastırma durumu da daha fazla görülmektedir. Bu bulgu nispeten araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Bayrakdaroğlu ve ark. (2022) ise genel sporcu popülasyonunda duygu düzenleme düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Literatürde sınırlı sayıda araştırma olsa da bu farklılığın sebebinin örneklem farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Spesifik spor branşlarındaki sporculara yönelik araştırmaların yapılması bu tür çelişkilerin netleşmesi açısından önem taşımaktadır. Bilinçli farkındalık toplam boyutunda ise 18-21 yaş aralığındaki basketbolcuların değerlerinin diğer yaş gruplarından daha düşük değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu yaş grubundaki basketbolcuların a takımı kariyerlerinin başlangıcı, akademik kariyerlerinin başlangıcı ve sosyal ilişkilerin yoğunluğu arasında dengeyi kurmaları açısından stresli bir dönem olması muhtemeldir. Dolayısıyla bu bireylerin anda kalabilme becerilerinin diğer yaş gruplarından daha düşük olabilmesi muhtemeldir. Cengiz ve ark. (2016), üniversite öğrencileri popülasyonunda yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalık boyutunda yaş grupları arasında bir farklılık olmadığını rapor etmiştir. Farklı spor branşları üzerine yapılacak olan araştırmaların bu değişkenler arasındaki ilişkileri daha net ortaya koyabilmesi açısından önem taşımaktadır.

Basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin basketboldaki deneyim düzeylerine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yazıcı (2022), genel sporcu popülasyonunda yapmış olduğu araştırmasında duygu düzenleme düzeyinin deneyim yılına göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Bu çalışmanın bulgularıyla paralellik gösteren farklı çalışmaların da olduğu görülmektedir (Bayrakdaroğlu, 2022; Güler, 2022). Bilinçli farkındalık üzerine yapılmış araştırmaların da bulgularımızla paralellik gösterdiği görülmektedir (Kesler, 2020; Tingaz, 2020). Deneyim yılına göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılık göstermemesi normaldir, zira bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme gibi becerilerin geliştirilmesi için Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık Yaklaşımları (MAC), Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme (MSPE) ve duygu düzenleme uygulamaları gibi programlar mevcuttur. Bu programların uygulanması sporcuların bu tür psikolojik becerilerini geliştirmeleri için önemlidir.

Basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin basketboldaki oynadıkları pozisyona göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, takım sporcuları üzerinde yapılmış olan araştırmalara rastlanmamıştır. Kesler (2020), yapmış olduğu çalışmada bireysel spor olan grekoromen güreşçilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin serbest güreşçilerden daha yüksek olduğunu raporlamıştır. Takım sporu olmadığı için pozisyon olarak değerlendirilemese de grekoromen ve serbesti güreşin iki farklı dalı olarak değerlendirildiğinde bu farklılığın bulgularımızla örtüşmediği görülmektedir. Bu örtüşmezliğin sebebinin araştırmada kullanılan ölçeklerdeki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Oynanılan lig düzeyine göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin oynadıkları lig düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Hanin (2000) sporcuların psikolojik becerilerinin,

fiziksel ve teknik becerilerden farklı olarak, lig düzeyine göre değişmeyebileceğini ifade etmiştir. Bu gibi psikolojik beceriler belirli psikolojik uygulamalarla gelişmektedir.

Haftalık antrenman sayısına göre duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin haftalık kaç birim antrenman yaptıklarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık gibi psikolojik beceriler Bilinçli Farkındalık Kabul ve Kararlılık Yaklaşımları (MAC), Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Geliştirme (MSPE) ve duygu düzenleme uygulamaları gibi programlar ile gelişmektedir. Dolayısıyla haftalık antrenman sıklığına göre bu becerilerde değişim olmaması şaşırtıcı değildir. Tozoğlu ve ark. (2019) eğitim fakültesi öğrencileri popülasyonunda yapmış oldukları araştırmada haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılık göstermediğini raporlamıştır. Bu sonucun araştırmamızın bulgularını desteklediği görülmektedir.

Basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin daha önce ciddi sakatlık (20 günden fazla sahalardan uzak kalmak) yaşayıp yaşamadıklarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sakatlık sonrasında yaşanan psikolojik etkilerin ve nahoş duyguların zamanla azaldığını bilinmektedir (Evans ve ark., 2000). Dolayısıyla sakatlık geçmişi yaşayan ve yaşamayan sporcular arasında farklılık olmaması bu şekilde açıklanabilir. İlgili literatür incelendiğinde ilgili araştırmalara rastlanmamıştır. Bu alanda yapılacak olan çalışmaların literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, basketbolcuların duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet ve yaş grubu gibi demografik faktörlere göre değişim olduğu, ancak deneyim, oynanılan lig, pozisyon, haftalık antrenman sıklığı ve sakatlık geçmişi gibi faktörlere göre değişim olmadığı sonucuna varılabilir. Uygulama açısından, antrenörler ve spor psikologları, basketbolcuların duygu düzenleme ve mindfulness becerilerini geliştirmeye yönelik antrenman programlarına psikolojik beceri eğitimleri, müdahaleleri (örneğin nefes egzersizleri, dikkat odaklama çalışmaları, bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri, mindfulness müdahale programları) entegre edebilirler. Bilimsel katkı açısından, bu araştırma basketbol özelinde duygu düzenleme ve mindfulness düzeylerini bir arada inceleyen az sayıdaki çalışmadan biridir. Literatürde mindfulness çalışmalarının daha çok genel sporcu örneklemelerinde yoğunlaştığı (örn. Birrer ve ark. 2012; Gardner ve Moore, 2004), basketbolcular üzerinde yapılan araştırmaların ise sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda çalışma, basketbol sporcularının psikolojik becerilerinin anlaşılması ve geliştirilmesine yönelik özgün bulgular sunmaktadır.

KAYNAKLAR

- Akbaş, Y., Tingaz, E. O., Orhan, Ö., & Buruş, M. (2023). An investigation of the relationships between mindfulness, reappraisal, and suppression in adult male soccer players. *Journal of Sport Psychology*, 30(2), 45-58. <https://doi.org/10.1177/1359105315570882>
- Alper, R., Akpınar, S., & Akpınar, Ö. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-8.
- Aygün, M. (2020). Spor Lisesi ve Düz Lise Öğrencilerinin Kariyer Kaygısı ve Bilinçli Farkındalıklarının İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 90-100.
- Bayrakdaroğlu, Y., Şenel, E., & Karakuş, K. (2022). Çok yönlü liderlik ile duygu düzenleme arasındaki ilişki. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 228-239.
- 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/s12671-011-0086-x>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Çimen, E., Bozgüney, R., & Çiçeksoğüt, R. (2023). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Zihinsel Antrenman Becerisi ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 42-52.
- Evans, L., Hardy, L., & Fleming, S. (2000). Intervention strategies with injured athletes: An action research study. *The Sport Psychologist*, 14(2), 188-206.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to design and evaluate research in education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Friedman, L. M., Furberg, C. D., & DeMets, D. L. (2010). *Fundamentals of Clinical Trials* (4th ed.). Springer.
- 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.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Güler, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(1), 1-9.
- Gür, Y., & Alataş, M. (2022). Engelli Sporcu Antrenörlerinin Bilinçli Farkındalık Seviyelerinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 57-62.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.

Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in Sport*. Human Kinetics.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Karaçam, A., Orhan, B. E., Özdemir, A. S., & Sabuncu, A. (2022). Hakemlerin duygu düzenleme düzeylerinin incelenmesi. In L. Ceylan (Ed.), *Spor Bilimlerine Kuramsal Bakış* (pp. 121-138). Gazi Kitabevi.

Kesler, E. (2020). Elit Güreşçilerde Bilinçli Farkındalık, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu, Spora Katılım Motivasyonu ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

Lachin, J. M. (1981). Introduction to sample size determination and power analysis for clinical trials. *Controlled Clinical Trials*, 2(2), 93-113.

Şahan, H., & Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme gücü ile spor ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30.

Tingaz, E. O. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.

Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Guvendi, B. (2022). The Relationship Between Mindfulness and Happiness in Student-Athletes: The Role of Self-Compassion—Mediator or Moderator?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(1), 75-85.

Topal, A., Yılmaz, M., Dal, M., & Alıncak, F. (2021). Lise Düzeyindeki Öğrencilerin Farklı Değişkenler Açısından Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Education and New Approaches*, 4(2), 165-175.

Tozoğlu, E., Dursun, M., & Güler, B. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin merhamet düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 156-164.

Uzgu, M. A., & Tingaz, E. O. (2025). Are Mindfulness and Sleep Predictors of Cognitive Fatigue in Student Athletes?. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Salud*, 7(1), 1-13.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Yazıcı, Ö. F. (2022). Sporcuda Duygu Düzenleme Olan Bastırma ve Bilişsel Yeniden Değerlendirmelerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. In L. Ceylan (Ed.), *Spor Bilimlerine Kuramsal Bakış* (pp. 121-138). Gazi Kitabevi.