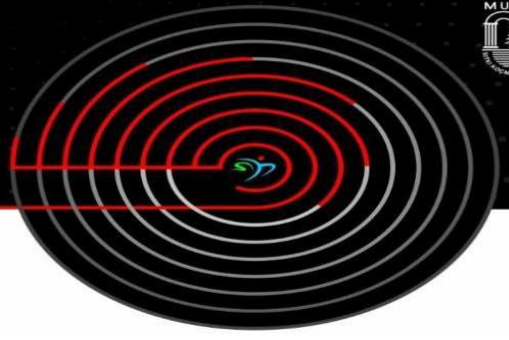




Sporda cesaret ve bilinçli farkındalık: Dövüş sporcuları üzerine bir araştırma

 Burcu Güvendi¹

 Vildan Kaban²

To cite this article: Güvendi, B., & Kaban, V. (2025). Sporda cesaret ve bilinçli farkındalık: Dövüş sporcuları üzerine bir araştırma. *Journal of Theory and Practice in Sport*, 4(2), 15-28.

Received: 21. 05.2025

Accepted: 14.12.2025

Published: 31.12.2025

¹Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova, Türkiye, burcuguvendi@gmail.com

²Bursa Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Bursa, Türkiye, vildankaban06@gmail.com

***Corresponding Author Information:** Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Yalova, Türkiye, burcuguvendi@gmail.com

Sporda cesaret ve bilinçli farkındalık: Dövüş sporcuları üzerine bir araştırma

Özet

Araştırmanın amacı dövüş sporcularının sporda cesaret ve bilinçli farkındalıklarının incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Araştırmaya yaş ortalaması 23.32 ± 7.59 ve spor yaşları 8.25 ± 6.73 olan; Boks, karate, taekwondo, judo ve kickboks branşlarından 34 kadın, 66 erkek toplamda 100 dövüş sporcusu dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sporda Cesaret Ölçeği ile Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin Kurtosis ve Skewness değerleri incelendiğinde normal dağılım sergilediği görülmüş olup buna bağlı olarak istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); Pearson korelasyon testi, independent samples t-testi ve ikiden fazla grupların karşılaştırılması için ANOVA (Tukey Post Hoc) kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara dövüş sporcularının cesaret düzeylerinin orta düzeyde olduğu, Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde ise farkındalık boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarında cinsiyete, yaşa, spor yılına ve branşa göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sporda Cesaret Ölçeğinde ise spor yaşına ve spor yılı göre anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporda cesaret ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak araştırmaya katılan dövüş sporcularının sporda bilinçli farkındalık seviyeleri arttıkça sporda cesaret düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Aynı zamanda dövüş sporcularının yaşları ve spor deneyimlerinin artmasıyla birlikte cesaret düzeylerinin, farkındalıklarının ve yeniden odaklanmalarının da arttığı bu sayede sporcuların daha bilinçli hareket ettikleri, zihinsel olarak kendilerini daha hızlı toparlayabildikleri ve bunun sonucu olarak da spor ortamında oluşun pozisyonlarda daha da cesaretli davranışlar sergileyebildikleri söylenebilir.

Keywords: Cesaret, Bilinçli farkındalık, Dövüş sporu

Courage and mindful attention awareness in sports: A study on combat athletes

Abstract

The aim of this study was to examine the courage and mindfulness in sport among combat athletes and to determine the relationship between these two variables. The study sample consisted of 100 combat sport athletes (34 female, 66 male) from the disciplines of boxing, karate, taekwondo, judo, and kickboxing, with a mean age of 23.32 ± 7.59 years and an average training experience of 8.25 ± 6.73 years. Data were collected using the Sport Courage Scale and the Mindfulness in Sport Scale. Based on the analysis of kurtosis and skewness values, the data were found to be normally distributed. Accordingly, descriptive statistics (frequency, mean, standard deviation), Pearson correlation analysis, independent sample t-tests, and ANOVA (Tukey Post Hoc) were employed. The results indicated that athletes exhibited a moderate level of sport courage. Among the mindfulness subdimensions, the awareness dimension had the highest mean score. Significant differences in mindfulness were observed based on gender, age, training years, and sport discipline. For sport courage, significant differences were found in relation to sport age and training experience. Furthermore, a positive correlation was identified between sport courage and the awareness and refocusing subdimensions of mindfulness. In conclusion, the findings suggest that as mindfulness levels increased, so did the levels of sport courage among combat athletes. Additionally, increases in age and sport experience were associated with higher levels of courage, awareness, and refocusing ability. These results imply that more experienced athletes tend to act more consciously, recover mentally more quickly, and demonstrate more courageous behaviors in competitive sports environments.

Anahtar Kelimeler: Courage, Mindfulness, Combat athletes

Giriş

Sporcunun fiziksel durumu, taktik ve teknik becerilerinin yanı sıra psikolojik faktörlerin bir araya gelmesi ile ortaya çıkan sportif performans, o spor branşında başarıyı da beraberinde getirir (Roberts vd., 1999). Başarılı sporcuların bazıları sportif meslek yaşantılarında odaklanmada güçlük, ortaya koymayı hedeflediği performans hakkında kuşku duyma ve kendine güven eksikliğine benzer çok farklı sorunlar yaşayabilmektedir. Buna benzer şekilde yaşanan problemlerin sürekli hale gelmesi kendisinde bulunan gücün ve yetinin harekete geçmesini engelleyerek sportif performansını olumsuz olarak etkileyebilir (Ercan, 2013). Olumsuz duygu ve düşüncelerin sporcunun sportif performansına olumsuz yönde etki etmesinden bilinçli farkındalık bu duygu ve düşüncelerin bilincinde olmanın sporcuların çok daha iyi psikolojik bir balansa sahip olmalarını ve sportif performanslarını en uygun ve en iyi şekle getirmelerine olanak tanır (Gardner ve Moore, 2007). Bishop (2004) bilinçli farkındalığı, bireyin mevcut yaşantısına yönelik dikkatini kasıtlı, açık ve yargılamadan sürdürebilme becerisi olarak tanımlar. Ayrıca bu sürecin merak, deneyime açıklık ve kabul gibi tutumlarla desteklenen ve řu anki deneyimlerin farkında olmayı sürdüren düzenli bir dikkat pratiğini içerdiğini belirtir. Bilinçli farkındalık, bireyin otomatik olarak eylemde bulunma halinden çıkıp, mevcut anın farkında olduğu bir varoluş düzeyine geçmesini sağlar. Bu farkındalık, düşünce ve eylemler arasında daha derin ve anlamlı bağlar kurarak, bireyin psikolojik bütünlüğünü destekler ve kendini gerçekleştirme sürecine katkıda bulunur (Sipahi, 2021). Brown ve Ryan (2003) yaşam doyumunu ve pozitif duygular ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğunu belirtirken, bilinçli farkındalık ve olumsuz duygular arasında negatif yönde bir korelasyon olduğunu ifade etmiştir. Sporculara uygulanan bilinçli farkındalık seanslarının, sporcunun ortaya koyacağı performansa ve psikolojik dönüşümüne olan tesiri yok sayılamayacak biçimde görülmektedir (Vural ve Okan, 2021). Bilinçli farkındalık, sporcuların rekabet, mücadele, yarışma ve tehdit algısı ile başa çıkmasına ve sportif performanslarını artırmalarına destek olan psikolojik bir yeti olarak ilgi odağı olmaktadır (Göncü ve Balcı, 2023). Thienot'un (2013) belirttiği üzere bu farkındalık sporcuların belirlemiş olduğu hedeflere varmaları adına ihtiyaç olan adımlara odaklanmasına destek olmaktadır. Bu bakımdan sporcuların yaşadıkları zorlu şartlar altında yılmadan devam edebilmeleri için cesaretleli de olmaları gerekmektedir. Bir duygu durumu olarak ifade edilen cesaret, korkunun esiri olmamak, olaylar karşısında bir tavır sergilemesi ve kişinin kendisi için önemli seçimleri yapmasıdır. Cesaret, korkunun yokluğu değil; kişinin korkuya rağmen eyleme geçebilme inancıdır (Biçer, 2007). Cesaret düzeylerini oluşturan unsurlar sporcuyu, bazen iyi yönde bazen

de kötü yönde etkileyebilmektedir (Kaya, 2018). Sporda cesaret, sporcunun riskli olarak algıladığı durumlarda sergilediği kendine güven, aldığı kararlardaki tutarlılık ve tehlikeli durumlar karşısında tehlikeyi üstlenme davranışlarıyla özellikle ilişki içerisindedir (Konter, 2013). Sporla ilgili durumlar ya da ortamlar söz konusu olduğunda, bireyin sınırları doğrultusunda yüksek risk alma eğilimi olarak ifade edilebilir (Cashmore, 2008). Cesaret kavramının farklı çalışma alanlarında (güreş, kayak, bireysel ve takım sporları, amerikan futbolu, bedensel engelli sporcular vb.) araştırılması sporda cesaretin daha iyi anlaşılmasına katkı sunmaktadır (Demir ve Güvendi, 2022; Güvendi vd., 2018, 2020; İslam ve Öztürk, 2023; Kaya, 2018). Literatürde özellikle yüksek düzeyde temas içeren ve risk barındıran dövüş sporları ile ilgili bilinçli farkındalığın cesaret ile incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bireysel sporlar içerisinde yer alan dövüş sporlarında verilen psikolojik ve fiziksel mücadele daha farklı bir boyuttadır. Bu bakımdan sporcuların cesaret düzeylerinin bilinçli farkındalık ile nasıl etkilendiği önem arz etmektedir. Yukarıda belirtilen teorik alt yapıdan yola çıkarak; dövüş sporu yapan sporcuların cesaret düzeyleri ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Dövüş sporu yapan sporcuların cesaret düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları cinsiyete, yaşa, branşa ve spor yaşına göre farklılaşmakta mıdır?
2. Dövüş sporcularının cesaret düzeyleri ile bilinçli farkındalıkları arasında ilişki var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Çok sayıda ögeden oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden seçilen bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen taramalar, evren hakkında genel yargılara ulaşmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, çalışmada iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymayı hedefleyen bir araştırma modeli olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmada her bir örnekleme birimine eşit seçilme olasılığı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı yöntem olan basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler, örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir (Büyüköztürk vd., 2012). Araştırmaya boks, karate, taekwondo, judo ve kickboks branşlarından 34 kadın, 66 erkek toplamda 100 dövüş sporcusu dahil edilmiştir. Sporcuların yaş ortalaması $23,32 \pm 7,59$ ve spor yaşları $8,25 \pm 6,73$ 'tür.

Verilerin Toplanması

Araştırma için 08.05.2023 tarihinde Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2023/82 sayılı izin alınmıştır. Araştırmanın sınırlılıkları dahilinde, ulaşımın zor olduğu durumlarda sorular çevrim içi ortama aktarılmış ve bağlantı üzerinden kulüplerdeki sporcular tarafından uygulanması sağlanmış; bazı kulüplerde ise sporculara elden uygulanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak, sporcuların cinsiyet, yaş, branş, spor deneyimi gibi demografik bilgilerine ulaşmak için kişisel bilgi formu, Sporda Cesaret leği ve Sporda Bilinçli Farkındalık leği kullanılmıştır.

Sporda Cesaret leği: Konter ve Johan'ın (2012) geliştirmiş olduğu ölçek 5'li Likert tipi puanlama şeklinde kullanılmıştır. Ölçekte 1., 6., 11., 16., 21., 24., 27. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin orijinal çalışmadaki Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,68 olup bu çalışmada Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,88 olarak belirlenmiştir.

Sporda Bilinçli Farkındalık leği: Thienot vd. (2014) tarafından geliştirilen ve Tingaz'ın (2020) Türk kültürüne uyarladığı ölçek farkındalık ($\alpha=0,81$), yargılamama ($\alpha=0,70$) ve yeniden odaklanma ($\alpha=0,77$) olmak üzere 3 alt boyut, 15 maddeden oluşmakta ve 6'lı Likert tipi yapısında değerlendirilmektedir. Ölçekte yargılamama alt boyut maddeleri ters kodlanmaktadır ve ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir. Bu araştırmada farkındalık boyutu $\alpha=0,85$, yeniden odaklanma $\alpha=0,69$ ve yargılamama boyutu ise $\alpha=0,78$ olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde istatistiksel yöntemlerden betimsel istatistiklerle birlikte, değişkenler arasındaki korelasyonları değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testi uygulanmış, anlamlı farkların belirlenmesinde Tukey Post Hoc testi tercih edilmiştir. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın bulguları ve yapılan analizler sunulmaktadır.

Tablo 1. Sporda Cesaret leği ve Sporda Bilinçli Farkındalık leği puan ortalamaları

Ölçekler		N	Ort. $\pm$ SS.
Sporda Cesaret leği		100	110,52 $\pm$ 16,23
Sporda Bilinçli Farkındalık leği	Farkındalık	100	21,93 $\pm$ 5,79
	Yeniden odaklanma	100	17,42 $\pm$ 3,11
	Yargılamama	100	13,20 $\pm$ 5,66

Tablo 1’de görüldüğü üzere, dövüş sporcularının Sporda Cesaret Ölçeği ortalama puanlarının $110,52 \pm 16,23$ olduğu saptanmıştır. Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde; farkındalık alt boyutunun $21,93 \pm 5,79$, yeniden odaklanma alt boyutunun $17,42 \pm 3,11$ ve yargılamama alt boyutunun ise $13,20 \pm 5,66$ olduğu belirlenmiştir. Ölçek puan aralıkları dikkate alındığında, dövüş sporcularının sporda cesaret düzeylerinin orta düzeyde olduğu; Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutları arasında ise farkındalık alt boyutunun en yüksek ortalamaya ($21,93 \pm 5,79$) sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Cinsiyete göre Sporda Cesaret Ölçeği ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının t-testi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	Ort. $\pm$ SS.	t	p
Sporda Cesaret Ölçeği	Kadın	34	$108,26 \pm 15,40$	-0,99	0,32
	Erkek	66	$111,68 \pm 16,64$		
Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Farkındalık	Kadın	$24,26 \pm 3,03$	3,71	0,00
		Erkek	$20,73 \pm 6,49$		
	Yeniden odaklanma	Kadın	$17,32 \pm 2,97$	-0,22	0,82
		Erkek	$17,47 \pm 3,20$		
	Yargılamama	Kadın	$12,09 \pm 6,16$	-1,41	0,16
		Erkek	$13,77 \pm 5,34$		

Tablo 2’de cinsiyete göre ölçek puanları incelendiğinde, Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanında kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutları incelendiğinde ise yalnızca farkındalık alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre, kadın sporcuların farkındalık alt boyutu puan ortalamasının ($24,26 \pm 3,03$) erkek sporcuların puan ortalamasından ($20,73 \pm 6,49$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 3. Yaşa göre Sporda Cesaret Ölçeği ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının t-testi sonuçları

Ölçekler	Yaş	n	Ort. $\pm$ SS	t	p
Sporda Cesaret Ölçeği	18-20 yaş	53	$107,21 \pm 15,84$	-2,20	0,02
	21 ve üzeri yaş	47	$114,25 \pm 16,01$		
Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Farkındalık	18-20 yaş	$20,41 \pm 6,64$	-2,95	0,00
		21 ve üzeri yaş	$23,64 \pm 4,08$		
	Yeniden odaklanma	18-20 yaş	$16,58 \pm 3,44$	-3,02	0,00
		21 ve üzeri yaş	$18,36 \pm 2,38$		
	Yargılamama	18-20 yaş	$14,15 \pm 5,20$	1,80	0,07
		21 ve üzeri yaş	$12,13 \pm 6,00$		

Tablo 3’te yaşa göre yapılan karşılaştırmada, Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanı ile Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında 21 yaş ve üzerindeki dövüş sporcuları lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Yargılamama alt boyutunda ise yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Branşa göre Sporda Cesaret Ölçeği ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının ANOVA sonuçları

Ölçekler	Branş	n	Ort.± SS	F	p	Tukey
Sporda Cesaret Ölçeği	Boks	20	102,95±17,08	1,51	0,20	
	Karate	20	112,50±16,71			
	Taekwondo	20	114,40±10,39			
	Judo	20	111,80±19,28			
	Kickboks	20	110,95±15,48			
Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Farkındalık	Boks (1)	16,15±6,37	11,18	0,00	1-2*
		Karate (2)	24,60±3,48			1-3*
		Taekwondo (3)	22,70±4,04			1-4*
		Judo (4)	20,95±6,57			1-5*
		Kickboks (5)	25,25±2,55			
	Yeniden odaklanma	Boks	15,75±3,31	1,95	0,10	
		Karate	18,05±1,73			
		Taekwondo	17,80±4,20			
		Judo	17,55±2,82			
		Kickboks	17,95±2,64			
	Yargılamama	Boks	14,10±3,57	1,72	0,15	
		Karate	11,80±3,44			
		Taekwondo	11,20±4,00			
		Judo	15,10±5,65			
		Kickboks	13,80±4,87			

Tablo 4'te branşa göre yapılan karşılaştırma sonuçları incelendiğinde, Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanında branşlar arasında anlamlı fark görülmezken ($p>0,05$), Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin farkındalık alt boyutunda branşlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre karate, taekwondo, judo ve kickboks branşlarında yer alan sporcuların farkındalık puanlarının, boks branşındaki sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Spor yaşına göre Sporda Cesaret Ölçeği ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanlarının ANOVA sonuçları

Ölçekler	Spor Yılı	n	Ort. ± SS	F	p	Tukey
Sporda Cesaret Ölçeği	1-5 (1)	38	106,66±17,73	3,37	0,03	1-3*
	6-10 (2)	40	110,25±12,02			
	11 ve üzeri (3)	22	117,68±18,41			
Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Farkındalık	1-5 (1)	20,26±6,07	3,29	0,04	1-3*
		6-10 (2)	22,35±6,00			
		11 ve üzeri (3)	24,04±4,00			
	Yeniden odaklanma	1-5 (1)	16,31±3,79	4,44	0,01	1-3*
		6-10 (2)	17,87±2,30			
		11 ve üzeri (3)	18,50±2,54			
	Yargılamama	1-5 (1)	13,31±3,54	1,78	0,17	
		6-10 (2)	14,12±6,06			
		11 ve üzeri (3)	11,32±7,44			

Tablo 5’te sporcuların spor yaşına göre Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanında ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Buna göre, 11 yıl ve üzeri dövüş sporu yapanların sporda Cesaret Ölçeği ortalama puanı ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği farkındalık alt boyutu ile yeniden odaklanma alt boyutu puan ortalamalarının 1-5 yıl dövüş sporu yapanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 6. Sporda Cesaret Ölçeği ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutları arasındaki korelasyon analizi

		Farkındalık	Yeniden odaklanma	Yargılamama
Sporda Cesaret Ölçeği	r	0,25*	0,50**	-0,06
	p	0,01	0,00	0,52

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; $n=100$

Tablo 6’da yer alan korelasyon analizi sonuçlarına göre, Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanı ile Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=0,25$; $p<0,05$), yeniden odaklanma alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde ve anlamlı ($r=0,50$; $p<0,05$) bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma

Dövüş sporcularının sporda cesaret düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada, dövüş sporcularının sporda cesaret düzeylerinin orta düzeyde olduğu, Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde ise farkındalık alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Literatürde farklı branşlar ile yürütülen çalışmalar, mevcut bulgularla karşılaştırılabilir niteliktedir. Buna göre Güvendi vd. (2018) tarafından güreşçiler üzerinde yapılan çalışmada sporcuların cesaret düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada cinsiyete göre Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanında anlamlı bir farklılık saptanmazken, Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği farkındalık alt boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre kadın dövüş sporcularının bilinçli farkındalık düzeyleri erkek sporculara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Kadın sporcuların farkındalık düzeylerinin daha yüksek olması, karakteristik özellikleri gereği kendilerine daha fazla odaklanma eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Bu durum, antrenörler açısından kadın sporcuların içsel deneyimlerine odaklanma ve düşünce ile duygularını daha farkında bir şekilde izleme eğiliminde oldukları şeklinde yorumlanabilir. Antrenman programlarında bu farkındalığı destekleyecek farkındalık temelli uygulamalara yer verilmesi, performans gelişimini olumlu yönde etkileyebilir. Öte yandan, cesaret düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farkın bulunmaması, dövüş sporcularının her iki cinsiyette de risk alma ve

zorluklarla baş etme güdüsünü benzer biçimde etkilediğini göstermektedir. Bu sonuç, dövüş sporlarıyla ilgilenen antrenörlerin cesaret gelişimi konusunda cinsiyet ayrımı gözetmeden benzer stratejiler kullanabileceklerine işaret etmektedir. Sporda cesaret boyutunda ise bu araştırma benzer olarak Can ve Kaay (2016) tarafından yapılan çalışmada sporcuların cesaret duygusunda cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Sporda bilinçli farkındalık bulguları literatürde farklı sonuçlarla ele alınmaktadır. Mevcut alışma ile paralel olarak Göncü ve Balcı (2023) tarafından yapılan çalışmada kadın sporcuların Bilinçli Farkındalık leği farkındalık ortalama puanlarının daha yüksek olduğu grlmştir. Buna karşın Kesler (2020) tarafından erkek güreşçilerin bilinçli farkındalık seviyelerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Vural ve Okan (2021) tarafından atıcılık sporcuları üzerine yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın yeniden odaklanma boyutunda erkek sporcuların puanlarının daha yüksek olduğu grlmştir. Bununla birlikte Caz ve Bardakçı (2023) Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin Bilinçli Farkındalık leği ve alt boyutlarına ait ortalama puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Benzer şekilde Cevahircioğlu vd. (2024) de katılımcılar arasında Sporda Bilinçli Farkındalık leği puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık saptamamıştır.

Araştırmada yaşa göre Sporda Cesaret leği toplam puanında ve Sporda Bilinçli Farkındalık leği farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında 21 yaş ve üzeri dövüş sporcuların ortalama puanlarının 18-20 yaş arasında dövüş sporu yapanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, sporcuların yaşları arttıkça elde edilen tecrübeleriyle birlikte cesaret, farkındalık ve yeniden odaklanma düzeylerinin de arttığını düşündürmektedir. Benzer şekilde Güvendi vd. (2020) tarafından Amerikan futbolcuları üzerinde yapılan çalışmada, Sporda Cesaret leği alt boyutlarında 24 yaş ve üzeri sporcuların lehine anlamlı farklılık olduğu belirtilmiştir. Buna karşın Güvendi vd. (2018) güreşçilerin yaşlarına göre cesaret düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Can ve Kaay (2016) tarafından yapılan çalışmada da sporcuların cesaret duygusunda yaşları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Branşa göre Sporda Cesaret leği toplam puanında anlamlı fark görülmezken, Sporda Bilinçli Farkındalık leği farkındalık boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu sonuca göre, karate, Taekwondo, Judo ve Kickboks sporcularının farkındalık puan ortalamasının Boks sporcularının farkındalık ortalama puanlarından daha yüksektir. Bu farklılığın nedeni olarak branşların dövüş sporları adı altında toplanmasına rağmen her birinin kendine ait özelliklerinin olması gösterilebilir.

Araştırmada Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanında ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği farkındalık ve yeniden odaklanma boyutlarında spor yılına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 11 yıl ve üzeri dövüş sporu yapanların sporda cesaret toplam puanı ve Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği farkındalık alt boyutu ile yeniden odaklanma alt boyutu puan ortalamalarının 1-5 yıldır dövüş sporu yapanların puanlarından daha yüksektir. Elde edilen sonuçlara göre sporcular deneyim kazandıkça spor ortamında cesaretleri, farkındalıkları ve yeniden odaklanmaları da artmaktadır. Bu araştırma ile benzer olarak Vural ve Okan'ın (2021) çalışmasında bilinçli farkındalık ölçeğinin yeniden odaklanma boyutu ve toplam puanının spor yapma süresi ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, düzenli ve uzun süreli spor yapmanın, bireylerin dikkatlerini yeniden odaklanma becerilerini geliştirdiği ve genel bilinçli farkındalık düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızdan farklı olarak Güvendi vd. (2018) güreşçilerin cesaret düzeylerinde spor yılına göre anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Can ve Kaçay (2016) tarafından yapılan çalışmada sporcuların cesaret duygusunda spor yılı açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Kesler'in (2020) elit güreşçiler ile Maraşlı'nın (2018) genç hentbolcular ile yaptıkları araştırmalarda, sporcuların spor deneyim yılı ile bilinçli farkındalık düzeyleri ortalama puanlarında istatistiki olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmüştür.

Araştırmada yapılan korelasyon analizin sonucuna istinaden Sporda Cesaret Ölçeğinin toplam puanının, Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği farkındalık boyutu ile arasında pozitif yönde, yeniden odaklanma boyutu ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre sporda bilinçli farkındalık arttıkça sporcuların cesaret düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Güvendi vd. (2018) tarafından güreşçiler üzerine yapılan çalışmada güreşçilerin zihinsel dayanıklılıkları arttıkça sporda cesaret düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Soylu (2021) tarafından mücadele sporcuları ile yapılan çalışmada farkındalık, yeniden odaklanma ve Sporda Cesaret Ölçeği ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif, yargılamama alt boyutu ile negatif yönde ilişki olduğunu rapor edilmiştir. Güvendi vd. (2020) tarafından Amerikan futbolcular üzerine yapılan çalışmada zihinsel dayanıklılık ile cesaret ölçeği arasında pozitif yönde korelasyon bulunduğu saptanmıştır. Farklı bir çalışma olarak Şakar ve Metin'in (2023) çalışmasında sporcularda bilinçli farkındalık ve akış deneyimi arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu gözlemlenmiştir. Zor ve tehlikeli bir etkinlik olsa bile bunu kendisi için yapmaya istekli olma ve sonucun ne olacağından çok az endişeli olmak akış deneyimini ifade eder (Csikszentmihalyi, 1990). Bu bakımdan bilinçli farkındalık arttıkça akış deneyiminin de arttığı ifade edilir.

Sonuç

Sonuç olarak araştırmaya katılan dövüş sporcularının sporda bilinçli farkındalık seviyeleri arttıkça sporda cesaret düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Aynı zamanda dövüş sporcuların yaşları ve spor deneyimlerinin artmasıyla birlikte cesaret düzeylerinin, farkındalıklarının ve yeniden odaklanmalarının da arttığı bu sayede sporcuların daha bilinçli hareket ettikleri, zihinsel olarak kendilerini daha hızlı toparlayabildikleri ve bunun sonucu olarak da spor ortamında oluşun pozisyonlarda daha da cesaretli davranışlar sergileyebildikleri söylenebilir. Scott-Hamilton vd., (2016) sporcuları farkındalık becerileri konusunda eēitmenin farkındalıklarını arttırdığını, bu farkındalığın artırmasının da sporcuların spor etkinlikleri sırasındaki deneyimleri ve spor dışındaki yaşamlarının yönleri üzerinde etkili olduēunu belirtmiştir. Ayrıca Scott-Hamilton vd., (2016) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları spora özgü farkındalık eēitiminin sporcuların akış deneyimini arttırdığını ve bu durumun sporcular için faydalı olduēunu göstermektedir. Bu bakımdan sporculara farkındalık eēitimlerinin verilmesi ile kaygı, stres gibi gerginlik yaratan duyguların azaltılarak performansa olumlu etkisi olabilecek pozitif duyguların geliştirilmesi saēlanabilir.

neriler

Bu araştırmanın çalışma grubu dövüş sporcularından oluşmaktadır. İleriki araştırmalarda farklı örneklem gruplarında cesaret ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenebilir. Ayrıca cesaret ve bilinçli farkındalık deēiřkenlerinin kendi kendine konuşma gibi farklı deēiřkenlerle olan ilişkileri incelenebilir.

Yazar Katkısı

Araştırma Dizaynı: BG, VK; İstatistik analiz: BG, VK; Makalenin hazırlanması: BG, VK; Verilerin Toplanması: VK.

ıkar Çatışması

Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Beyan

Bu araştırma, Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 08.05.2023 tarihli ve 2023/82 sayılı karar ile etik açıdan uygun bulunmuştur. Çalışma süreci, ilgili etik ilke ve kurallara uygun olarak yürütülmüştür.

Kaynaklar

Biçer, T. (2007). *Sporda duygu ve aklın yönetimi*. Beyaz yayınları.

Bishop, S. R. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

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- 824.

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademik Yayıncılık.
- Can, Y., & Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise psychology, the key concepts*. Routledge.
- Caz, Ç., & Bardakçı, S. (2023). Spora Bağlılık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi Üzerine Bir Uygulama. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 131-146. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1281238>
- Cevahircioğlu, B., Karakuş, E., & Karakuş, K. (2024). Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile etkili karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 1593-1607. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1514236>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. Harper & Row.
- Demir, G. T., & Güvendi, B. (2022). Bedensel engelli milli sporcuların öz güven, cesaret ve sporcu kimliği ilişkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-15. <https://doi.org/10.55376/ijtsep.1090193>
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 48(2), 109-118.
- Göncü, B. S., & Balcı, B. (2023). Sporda mücadele ve tehdit algısı açısından bilinçli farkındalığın önemi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 9(2), 59-60. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1296674>
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78. <https://doi.org/10.18826/useeabd.424017>
- Güvendi, B., Güçlü, M., & Işım, A. T. (2020). The analysis of american football players' courage levels and sport mental toughness. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 132-140. <https://doi.org/10.17155/omuspd.633854>
- İslam, A., & Öztürk, M. E. (2023). Kayak sporcularının zihinsel enerjileri ile tutkularına göre cesaretleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 148-163. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1137033>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Kaya, B. (2018). *Bireysel ve takım sporcularının sporda cesaret düzeylerinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- 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]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Konter, E. (2013). Toward multidimensional-interactive model of sport courage. *Energy Educ. Sci. Technol. Part B Soc. Educ. Stud*, 5, 957-968.
- Konter, E., & Johan, N. G. (2012). Development of sport courage scale. *Journal of Human Kinetics*, 33, 163-172. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0055-z>

- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Roberts, G., Spink, K., & Pemberton, C. L. (1999). *Learning Experiences in Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85-103. <https://doi.org/10.1111/aphw.12063>
- Sipahi, Z. (2021). *Genç futbolculara uygulanan on haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının sporda güdülenme ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi* [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Soylu, Y. (2021). Mücadele sporcularında duygusal yeme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 542-549. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.957866>
- şakar, M., & Metin, S. C. (2023). Sporcularda bilinçli farkındalık ve zihnin istemli-istemliiz gezinme durumlarının akış deneyimine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 271-288. <https://doi.org/10.38021/asbid.1256490>
- Thienot, E. (2013). *Mindfulness in elite athletes: conceptualisation, measurement, and application* [Doctoral dissertation, University of Western Australia]. The University of Western Australia. <https://research-repository.uwa.edu.au/en/publications/mindfulness-in-elite-athletes-conceptualisation-measurement-and-a/>
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Tingaz, E. O. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (Mindfulness) lçeği: Trkçeye uyarlama, geğerlik ve gvenirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80. <https://doi.org/10.33689/spormetre.642682>
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273. <https://doi.org/10.38021/asbid.962437>

EXTENDED ABSTRACT

The aim of this research was to examine the levels of courage and mindfulness in sport among combat athletes and to determine the relationship between these two variables. A total of 100 combat athletes (34 females and 66 males) from boxing, karate, taekwondo, judo and kickboxing branches with an average age of 23.32 ± 7.59 and a sport experience of 8.25 ± 6.73 were included in the study. Data were collected using a personal information form, the Courage in Sport Scale (CSS), and the Mindfulness in Sport Scale (MSS). The CSS, developed by Konter and Johan (2012) is a 5-point Likert-type scale, in which the 1st, 6th, 11th, 16th, 21st, 24th, and 27th items are reverse coded. In the present study, the Cronbach's alpha reliability coefficient of the scale was found to be 0.88. The MSS was developed by Thienot et al. (2014) and adapted into Turkish by Tingaz (2020), to measure the mindfulness levels of athletes. The scale consists of 15 items and three sub-dimensions: awareness (5 items), non-judgement (5 items), and refocusing (5 items). It is rated on a 6-point Likert scale ranging from (1) "almost never"

to (6) “almost always.” The non-judgement sub-dimension includes reverse-coded items, and the scale provides both sub-dimension and total scores. In this study, the Cronbach’s alpha values were calculated as 0.85 for awareness, 0.69 for refocusing, and 0.78 for non-judgement. The personal information form included questions regarding the participants’ gender, age, sport experience, and sport branch. Data analyses were conducted using the SPSS 27.0 statistical package program. Descriptive statistics (frequency, mean, and standard deviation), Pearson correlation analysis, independent samples t-test, and one-way ANOVA were used. The Tukey post hoc test was applied to determine the source of significant differences, and the level of significance was set at 0.05. The findings indicated that the courage levels of combat athletes were at a moderate level, and the awareness sub-dimension had the highest mean score among the mindfulness sub-dimensions. While no statistically significant difference was found in the total score of courage in sport according to gender, a statistically significant difference was observed in favor of female athletes in the awareness sub-dimension of mindfulness in sport. Accordingly, female combat athletes demonstrated higher levels of awareness than male athletes. It can be said that women focus more on themselves due to their characteristic features and their awareness is higher. The results of the age-based comparisons revealed statistically significant differences in the total score of the courage in sport scale and in the awareness and refocusing sub-dimensions of the mindfulness in sport scale. Athletes aged 21 years and older had significantly higher mean scores than those aged between 18 and 20 years. These findings suggest that increases in age and accumulated experience contribute to higher levels of courage, awareness, and refocusing in sport. No statistically significant difference was found in the total courage in sport score according to sport branch; however, a significant difference was observed in the awareness sub-dimension of the mindfulness in sport scale. In addition, according to years of sport experience, statistically significant differences were found in the total score of courage in sport and in the awareness and refocusing sub-dimensions of mindfulness in sport. Athletes with 11 years or more of combat sport experience demonstrated significantly higher scores compared to those with 1–5 years of experience. Correlation analysis revealed that the total score of the courage in sport scale was positively correlated with the awareness sub-dimension of the mindfulness in sport scale at a low level and with the refocusing sub-dimension at a moderate level. These findings indicate that as mindfulness in sport increases, athletes’ levels of courage also tend to increase.