

Künye:

Sayı: 1

Yıl: 2025

Sayfa: 19-31

 İbrahim BAĞÇIVAN^a

^a Doktora Öğr., Çukurova Üniversitesi,
bahcivanibrahim77@gmail.com

* Sorumlu Yazar

Geliş Tarihi: 07.11.2025

Kabul Tarihi: 10.12.2025

Yayın Tarihi: 19.12.2025

Atıf:

İbrahim BAĞÇIVAN, (2025). Farklı Branş Sporcularında Atletik Zihinsel Enerji ile Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. *Erciyes Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 19-31.

Farklı Branş Sporcularında Atletik Zihinsel Enerji ile Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, farklı spor branşlarında yer alan sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerini incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeliyle yürütülmüştür. Çalışma grubunu, farklı branşlarda lisanslı olarak spor yapan 170 sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği ve Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkenine göre atletik zihinsel enerji düzeylerinde anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Erkek sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin kadın sporculardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Branş değişkeni açısından ise futbolcuların atletik zihinsel enerji puan ortalamalarının diğer branşlara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeylerinde ise erkek sporcuların “yargılamama” ve “yeniden odaklanma” alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip oldukları bulunmuştur. Korelasyon analizine göre atletik zihinsel enerji ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Araştırma bulguları sporcuların zihinsel enerji düzeylerinin bilinçli farkındalık becerileriyle paralel biçimde geliştiğini göstermektedir. Bu durum, psikolojik faktörlerin sportif performans üzerindeki etkisini desteklemekte; farkındalık düzeyinin artmasının sporcunun odaklanma, motivasyon ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Atletik zihinsel enerji, bilinçli farkındalık, sporcu, performans.



Examination Of Athletic Mental Energy and Mindfulness Levels in Athletes From Different Sports Branches

Abstract

The aim of this study is to examine the levels of athletic mental energy and mindfulness in athletes competing in different sports branches. The research was conducted using the survey model, one of the quantitative research methods. The study group consisted of 170 licensed athletes from various sports disciplines. The data were collected through a personal information form, the Athletic Mental Energy Scale, and the Athlete Mindfulness Scale. For data analysis, the independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis were performed. According to the findings, significant differences were found in athletic mental energy levels based on gender. Male athletes exhibited higher levels of athletic mental energy compared to female athletes. In terms of sports

Screened by



Except where otherwise noted, content in this article is licensed under a Creative Commons 4.0 International license. Icons by Font Awesome.

branches, football players had significantly higher average scores of athletic mental energy than athletes from other disciplines. As for the mindfulness levels, male athletes had higher scores in the “non-judgment” and “refocusing” sub-dimensions. As a result of the correlation analysis, there was a significant positive relationship between athletic mental energy and mindfulness. The findings show that athletes’ mental energy levels improve parallelly with their mindfulness skills. This supports the notion that psychological factors play a critical role in athletic performance, demonstrating that an increased level of mindfulness improves athletes’ abilities of concentration, motivation, and coping with stress.

[The English Extended Abstract is available at the end of the article.]

Keywords: Athletic mental energy, mindfulness, athlete, performance.



Giriş

Spor, bireylerin fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlayarak yeteneklerini geliştirdiği, bireysel ya da takım olarak başarı elde etmeyi amaçladığı çok yönlü bir etkinliktir (Lu ve ark., 2018; Kretchmar ve ark., 2024). Antik dönemlerden günümüze kadar insan yaşamında önemli bir yer edinen spor, yalnızca bedensel gücü değil; aynı zamanda ruhsal, sosyal ve zihinsel iyilik halini de destekleyen bütüncül bir olgu olarak değerlendirilmiştir (McCrone, 2024; Cosh ve ark., 2024). Günümüzde ise sportif performansı en üst düzeye çıkarma hedefi doğrultusunda, spor bilimlerinde atletik performans ön planadır (Öztürk ve ark., 2025; Koç ve ark., 2025a). Ancak bu duruma ek olarak psikolojik değişkenlerin de belirleyici rolü giderek daha fazla önem kazanmıştır (İslam, 2022; Lopez ve Tyler, 2025).

Spor performansının yalnızca fiziksel kapasiteye bağlı olmadığı, bunun yanı sıra konsantrasyon, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerinin de performansın temel unsurları arasında yer aldığı bilinmektedir (Chiou ve ark., 2020). Bu doğrultuda motivasyon, stres yönetimi, odaklanma ve zihinsel dayanıklılık gibi psikolojik unsurlar, sporcunun performans düzeyini doğrudan etkileyen önemli faktörlerdir (Kılıç, 2024). Son yıllarda bu psikolojik değişkenler arasında özellikle atletik zihinsel enerji ve bilinçli farkındalık kavramları, sporcuların performanslarını sürdürme ve geliştirme süreçlerinde kritik birer unsur olarak öne çıkmaktadır (Singh ve ark., 2024).

Atletik zihinsel enerji, sporcunun motivasyonunu, duygusal dengesini ve konsantrasyon gücünü destekleyen dinamik bir yapıdır (Turan ve Güngör, 2024). Bu enerjinin yüksek düzeyde tutulması, sporculara performans sürekliliği, dayanıklılık ve rekabet ortamında istikrar açısından önemli avantajlar sağlamaktadır (Öner, 2022; İslam ve Öztürk, 2023; Pelin ve ark., 2020). Öte yandan, bilinçli farkındalık bireyin mevcut ana odaklanarak deneyimlerini yargılamadan kabul etme süreci olarak tanımlanmakta ve sporcular açısından stres yönetimi, odaklanma ve hata kontrolü konularında etkili bir psikolojik strateji olarak değerlendirilmektedir (Cevahircioğlu ve ark., 2024; Toner ve Moran, 2014; Edwards ve Polman, 2013; Vural ve Okan, 2021; Masters, 2012; Kozak ve ark., 2021; Baskonus, 2024).

Bu bağlamda, mevcut araştırma farklı branşlarda spor yapan bireylerin atletik zihinsel enerji ve bilinçli farkındalık düzeylerini inceleyerek, bu iki psikolojik değişkenin sportif performans üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile yürütülmüştür. ‘Tarama’ modeli, geçmişte veya şu an var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir. Araştırma konusu birey ya da nesne, kendi koşulları içerisinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır ve herhangi bir değiştirme çabası gösterilmez (Karasar, 2007).

Katılımcılar

Araştırmaya lisanslı olarak farklı spor branşları ile uğraşan toplam 170 sporcu katılım göstermiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırmaya katılacak bireylere araştırmacılar tarafından araştırmanın amacı ve önemi, elde edilen verilerin sadece bilimsel amaçlı olarak kullanılacağı, üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı hususunda gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Ayrıca katılımcılara, araştırmada süresince toplanacak verilerin yalnızca istatistiksel analizlerle işlenip sayısal sonuçların elde edilip sunulacağı, bu süreçte kesinlikle kişisel bilgilerin yer almayacağı ve çalışma sonuçlarının bildirilen amaçlar haricinde kullanılmayacağı hususunda gerekli bilgiler verilmiştir. Bilgilendirmeler sonrasında araştırmaya katılmak istemeyen katılımcılar araştırmaya dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi ile yürütülecektir. Veri toplama aracı olarak aydınlatılmış onam formu, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için katılımcı bilgi formu, Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılacaktır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek için bir form hazırlanmıştır. Formda; katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim, spor yapma yılı ile ilgili sorular yer almaktadır.

Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği: (Athletic Mental Energy Scale – AMES) Sporcuların, atletik zihinsel enerjileri ile ilgili algılarını belirlemek amacıyla Lu ve ark. (2018) tarafından geliştirilmiş bir değerlendirme aracıdır. 6'lı likert şeklinde değerlendirmeye sahip ölçek 18 sorudan oluşmaktadır. 18 soruluk ölçek bünyesinde üçer maddeden oluşan 6 alt boyutu barındırmaktadır. Bu alt boyutlar dinçlik (vigor), güven (confidence), motivasyon (motivation), yorulmama (tireless), konsantrasyon (concentration) ve sakinlik (composed) olarak adlandırılmaktadır. Orijinal ölçeğe dair Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla (0,75; 0,82; 0,86; 0,89; 0,87; 0,90) olarak rapor edilmiştir (Lu ve ark. 2018).

Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması, Tingaz (2020), tarafından yapılmıştır. Ölçek; 'farkındalık', 'yargılamama' ve 'yeniden odaklanma' alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek 6'lı likert şeklinde 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin genelinin Cronbach's alpha iç tutarlık kat sayısı ,82, Farkındalık: $\alpha=,81$, Yargılamama: $\alpha=,70$, Yeniden Odaklanma: $\alpha=,77$ olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analiz için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımı için Skewness ve Kurtosis testi sonuçları incelenmiştir. Bu analizde normallik varsayımı -1,5 ve +1,5 arasında kabul edilmiştir. Yapılan normallik testine göre, verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bu nedenle ikili grup karşılaştırmalarında Independent t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında One Way ANOVA testi uygulanmıştır. Gruplar arasındaki farkı belirlemek için Post Hoc analizi uygulanmış, gruplar eşit sayıda olmadığı için Bonferoni analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar (ortalama $\pm$ standart sapma) olarak verilmiştir. Bu araştırma için anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir (Koç ve ark., 2025b; Adıgüzel ve ark., 2025).

Bulgular**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellik Frekans ve Yüzde Dağılımı

	n	%
Erkek	98	57,6
Kadın	72	42,4
Toplam	170	100,0
13-14 yaş	31	18,2
15-16 yaş	46	27,1
17-18 yaş	36	21,2
20-22 yaş	57	33,5
Toplam	170	100,0
Futbol	66	38,8
Hentbol	40	23,5
Bireysel sporlar	64	37,6
Toplam	170	100,0
Ortaöğretim	18	10,6
Lise	92	54,1
Üniversite	60	35,3
Toplam	170	100,0
1-5 yıl	67	37,0
6-10 yıl	64	31,5
11-15 yıl	25	17,3
16-20 yıl	7	8,7
20 yıl üzeri	7	5,5
Toplam	170	100,0

Tablo 1'e göre katılımcıların %57,6'sı erkek, %42,4'ü kadındır. Yaş dağılımında en yüksek oran %33,5 ile 20-22 yaş grubuna aittir. Spor branşlarına göre katılımcıların %38,8'i futbol, %23,5'i hentbol branşında yer alırken, bireysel sporlarla ilgilenenlerin oranı %37,6'dır. Katılımcıların %54,1'i lise, %35,3'ü üniversite, %10,6'sı ise ortaöğretim düzeyindedir. Spor yapma süresi açısından bakıldığında, en yüksek oran %37 ile 1-5 yıl arasında değişirken, 20 yıl ve üzeri süredir spor yapanların oranı %5,5 ile en düşüktür.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Atletik Zihinsel Enerji Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS.	t	p
Dinçlik	Erkek	98	15,23	2,139	2,850	0,005
	Kadın	72	14,19	2,614		
Güven	Erkek	98	14,60	2,336	2,436	0,016
	Kadın	72	13,71	2,400		
Motivasyon	Erkek	98	16,12	1,682	2,038	0,043
	Kadın	72	15,54	2,028		
Yorulmama	Erkek	98	11,98	3,271	2,888	0,004
	Kadın	72	10,56	3,044		
Konsantrasyon	Erkek	98	11,97	2,891	2,618	0,010
	Kadın	72	10,74	3,220		
Sakinlik	Erkek	98	14,23	2,635	5,276	0,000
	Kadın	72	11,99	2,890		
Toplam	Erkek	98	84,14	10,375	4,292	0,000
	Kadın	72	76,72	12,103		

"p<0.05"

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre atletik zihinsel enerji alt boyut ve toplam puan ortalamaları incelendiğinde, alt boyut ve toplam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($p<0,05$). İki grup arası karşılaştırma Independent T Test ile incelenmiştir. Buna göre, erkek katılımcıların, atletik zihinsel enerji alt boyut ve toplam puan ortalamaları kadın katılımcıların puan ortalamalarından yüksektir.

Tablo 3. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Atletik Zihinsel Enerji Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

		n	$\bar{X}$	SS.	f	p
Dinçlik	Futbol	66	15,55	2,12	6,175	0,003
	Hentbol	40	14,63	2,39		
	Bireysel Sporlar	64	14,13	2,48		
Güven	Futbol	66	14,95	2,29	5,319	0,006
	Hentbol	40	13,85	2,28		
	Bireysel Sporlar	64	13,70	2,41		
Motivasyon	Futbol	66	16,48	1,66	7,793	0,001
	Hentbol	40	15,88	1,52		
	Bireysel Sporlar	64	15,25	2,03		
Yorulmama	Futbol	66	12,48	3,08	9,067	0,000
	Hentbol	40	11,48	3,00		
	Bireysel Sporlar	64	10,17	3,18		
Konsantrasyon	Futbol	66	12,27	2,79	4,007	0,020
	Hentbol	40	10,98	3,45		
	Bireysel Sporlar	64	10,89	2,98		
Sakinlik	Futbol	66	14,12	2,76	6,575	0,002
	Hentbol	40	12,05	3,37		
	Bireysel Sporlar	64	13,19	2,60		
Toplam	Futbol	66	85,86	9,76	10,617	0,000
	Hentbol	40	78,85	12,23		
	Bireysel Sporlar	64	77,33	11,59		

" $p<0.05$ "

Katılımcıların branş değişkenine göre, atletik zihinsel enerji ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları incelendiğinde, dinçlik alt boyutu puan ortalamalarında futbol ve bireysel spor branşları arasında futbol branşı lehine, güven alt boyutu puan ortalamalarında futbol, hentbol ve bireysel spor branşları arasında, futbol branşı lehine, motivasyon alt boyutu puan ortalamalarında, futbol ve bireysel spor branşları arasında, futbol branşı lehine, yorulmama alt boyutu puan ortalamalarında, futbol ve bireysel spor branşları arasında, futbol branşı lehine, konsantrasyon alt boyutu puan ortalamalarında futbol ve bireysel spor branşları arasında, futbol branşı lehine, sakinlik alt boyut puan ortalamalarında, futbol ve hentbol branşları arasında, futbol branşı lehine, toplam puan ortalamalarında, futbol, hentbol ve bireysel spor branşları arasında futbol branşı lehine istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Buna göre, futbol branşı atletik zihinsel enerji alt boyut ve toplam puan ortalamaları, hentbol ve bireysel spor branşı alt boyut toplam puan ortalamalarından daha yüksektir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS.	t	p
Farkındalık	Erkek	98	25,13	3,089	,078	0,938
	Kadın	72	25,10	2,670		
Yargılamama	Erkek	98	21,85	3,608	3,264	0,001
	Kadın	72	19,94	3,946		

Yeniden Odaklanma	Erkek	98	22,46	3,576	2,488	0,014
	Kadın	72	21,11	3,372		
Toplam	Erkek	98	64,40	6,539	,193	0,847
	Kadın	72	64,21	5,993		

“p<0.05”

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık alt boyut ve toplam puan ortalamaları incelendiğinde, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyut puan ortalamalarında erkek ve kadın katılımcılar arasında, istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır (p<0,05). Farkın kaynağı Independent T Test ile incelenmiştir. Buna göre; erkek katılımcıların, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyut puan ortalamaları daha yüksektir.

Tablo 5. Katılımcıların Spor Branşı Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Alt Boyut ve Toplam Puan Ortalamaları

		n	$\bar{X}$	SS.	f	p	Dif.
Farkındalık	Futbol	66	24,95	3,32			
	Hentbol	40	25,15	2,69	,187	0,830	
	Bireysel Sporlar	64	25,27	2,60			
Yargılamama	Futbol	66	22,56	3,13			
	Hentbol	40	20,68	3,94	10,122	0,000	
	Bireysel Sporlar	64	19,70	3,98			
Yeniden Odaklanma	Futbol	66	22,94	3,44			
	Hentbol	40	21,60	3,40	5,382	0,005	
	Bireysel Sporlar	64	20,98	3,49			
Toplam	Futbol	66	63,23	5,94			
	Hentbol	40	63,60	6,65	3,337	0,038	
	Bireysel Sporlar	64	65,89	6,19			

Katılımcıların spor branşı değişkenine göre, bilinçli farkındalık alt boyut ve toplam puan ortalamaları incelendiğinde, yargılamama alt boyut puan ortalamalarında, futbol, hentbol ve bireysel spor branşları arasında futbol branşı lehine, yeniden odaklanma alt boyut puan ortalamalarında, futbol ve bireysel spor branşları arasında, futbol branşı lehine, toplam puan ortalamalarında ise, futbol ve bireysel spor branşları arasında, bireysel spor branşları lehine, istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır (p<0,05). Farkın kaynağı, Post Hoc testlerinden Bonferroni düzeltmesi ile incelenmiştir. Buna göre, yargılamama alt boyutunda, futbol branşının, yeniden odaklanma alt boyutunda futbol branşının, toplam puan ortalamalarında ise, bireysel spor branşı puan ortalaması daha yüksektir.

Tablo 6. Katılımcıların Atletik Zihinsel Enerji ve Bilinçli Farkındalık Alt Boyut Pearson Korelasyon Analizi

Atletik Enerji Alt Boyutları	Zihinsel Enerji Alt Boyutları	n	Farkındalık (p)	r	Yargılamama r (p)	Yeniden Odaklanma r (p)
Dinçlik		170	.246 (.001)		.620 (.000)	.623 (.000)
Güven		170	.221 (.004)		.727 (.000)	.710 (.000)
Motivasyon		170	.227 (.003)		.479 (.000)	.478 (.000)
Yorulmama		170	.092 (.231)		.754 (.000)	.867 (.000)
Konsantrasyon		170	.143 (.043)		.795 (.000)	.719 (.000)
Sakinlik		170	.161 (.036)		.501 (.000)	.564 (.000)

Katılımcıların, atletik zihinsel enerji ve bilinçli farkındalık alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, atletik zihinsel enerji dinçlik, güven, motivasyon, konsantrasyon ve sakinlik alt boyutları ile bilinçli farkındalık, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları arasında, atletik zihinsel enerji, yorulmama alt boyutu ile bilinçli farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları arasında, pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (p<0,05).

Tartışma

Bu araştırmada, farklı spor branşlarında yer alan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile bilinçli farkındalık becerileri incelenmiş ve bu değişkenlerin cinsiyet ile branşa göre nasıl farklılaştığı değerlendirilmiştir. Bulgular, erkek sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin kadın sporculardan anlamlı biçimde yüksek olduğunu, ayrıca futbol branşında yer alan katılımcıların diğer branşlara kıyasla daha yüksek zihinsel enerjiye sahip olduklarını göstermiştir. Buna ek olarak, erkek sporcuların bilinçli farkındalığın “yargılamama” ve “yeniden odaklanma” alt boyutlarında daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bu sonuçlar genel olarak, atletik zihinsel enerji ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

İslam (2022) tarafından yürütülen araştırmada, atletik zihinsel enerjinin sporcuların zihinsel antrenman ve spor cesareti düzeyleri üzerinde aracı bir rol oynadığı belirtilmiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmada elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Yüksek zihinsel enerjiye sahip sporcuların, bilişsel kaynaklarını daha etkili biçimde yönlendirebildikleri, duygusal dengesizlikler karşısında daha dayanıklı oldukları ve stres koşullarında performanslarını koruma eğiliminde oldukları bilinmektedir (Chiou ve ark., 2020; Yarayan ve ark., 2025). Bu açıdan, erkek sporcuların zihinsel enerji düzeylerinin daha yüksek bulunması, rekabet ortamlarında duygu düzenleme, özgüven ve motivasyon gibi faktörlerin erkeklerde daha belirgin olmasından kaynaklanıyor olabilir (Juezan ve Osorno, 2024).

Branşlara göre farklar değerlendirildiğinde, futbolcuların atletik zihinsel enerjilerinin yüksek olması, takım sporlarının doğasında bulunan etkileşim, iletişim ve ortak hedef doğrultusunda motivasyonun sürdürülmesi gerekliliğiyle ilişkilendirilebilir. Takım ortamları, bireyler arası desteği artırarak, sporcuların psikolojik dayanıklılığını güçlendirmekte ve zihinsel enerjinin korunmasına katkı sunmaktadır (Castro-Sánchez ve ark., 2018; Kara & Ustaoglu Hoşver, 2019). Buna karşılık bireysel sporlarda sporcu, performansını tek başına sürdürmek durumundadır; bu da öz düzenleme ve farkındalık becerilerinin daha yoğun biçimde kullanılmasını gerektirir (Bühlmayer ve ark., 2017; Masters, 2012). Dolayısıyla takım sporlarında görülen yüksek zihinsel enerji, sosyal destek, grup içi sinerji ve motivasyonel paylaşımın doğal bir sonucu olarak değerlendirilebilir.

Bilinçli farkındalık kavramı, bireyin mevcut anda kalabilme, deneyimlerini yargılamadan gözlemleyebilme ve dikkatini odaklayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Son yıllarda spor psikolojisi alanında, bu becerinin performansın sürdürülebilirliği açısından önemli bir psikolojik kaynak olduğu vurgulanmaktadır (Xie ve ark., 2025; Vural & Okan, 2021). Mevcut araştırmada da atletik zihinsel enerji ile bilinçli farkındalık arasındaki pozitif ilişki bu görüşü destekler niteliktedir. Nitekim Cevahircioğlu ve ark. (2024), farkındalığın sporcuların stresle baş etme, duygu kontrolü ve performans istikrarı üzerinde doğrudan etkili olduğunu belirtmiştir. Bilinçli farkındalık uygulamaları, sporcuların hata sonrası yeniden odaklanma becerilerini geliştirerek içsel motivasyonlarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Altıntaş ve Akalan, 2008; Edwards & Polman, 2013). Bu yönüyle, araştırmada gözlemlenen pozitif korelasyonun, farkındalığın zihinsel enerjiyi düzenleme ve yönlendirme kapasitesinden kaynaklandığı söylenebilir.

İslam (2022) tarafından yürütülen çalışmada, atletik zihinsel enerjinin zihinsel antrenman ile spor cesareti arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı vurgulanmıştır. Bu durum, atletik zihinsel enerjinin yalnızca bir sonuç değişkeni değil, aynı zamanda performansı destekleyen diğer psikolojik süreçlerin işleyişini düzenleyen bir yapı olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Lu ve ark. (2018), atletik zihinsel enerjiyi “sporcunun duygusal istikrar, motivasyon ve konsantrasyon yoluyla performansını sürdürebilme kapasitesi” olarak tanımlamış ve farkındalık temelli zihinsel dayanıklılık programlarının bu kapasiteyi geliştirebileceğini belirtmiştir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular, atletik zihinsel enerji ile bilinçli farkındalık arasında güçlü bir etkileşim bulunduğunu göstermektedir. Erkek sporcuların ve futbolcuların daha yüksek puanlara sahip olması, toplumsal cinsiyet rolleri, motivasyonel dinamikler ve takım temelli psikolojik destek unsurlarıyla ilişkili olabilir. Bilinçli farkındalığın artması ise sporcuların zihinsel enerji kaynaklarını daha dengeli kullanmalarına, stresle daha sağlıklı başa çıkmalarına ve performans sürekliliğini korumalarına yardımcı olmaktadır. Bu iki yapının birlikte geliştirilmesi, hem bireysel hem de takım

performansının sürdürülebilirliği açısından önemli bir stratejik avantaj sunmaktadır.



Hakem: Dış, Bağımsız.

Teşekkür:

-

Beyanname:

1. Özgünlük Beyanı:

Bu çalışma özgündür.

2. Yazar Katkıları:

Fikir: İB; **Kavramsallaştırma:** İB; **Literatür Taraması:** İB; **Veri Toplama:** İB; **Veri İşleme:** İB; **Analiz:** İB; **Yazma – orijinal taslak:** İB; **Yazma – inceleme ve düzenleme:** İB.

3. Etik Kurul İzni:

Etik Kurul İzni gerekmemektedir.

4. Finansman/Destek:

Bu çalışma, herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

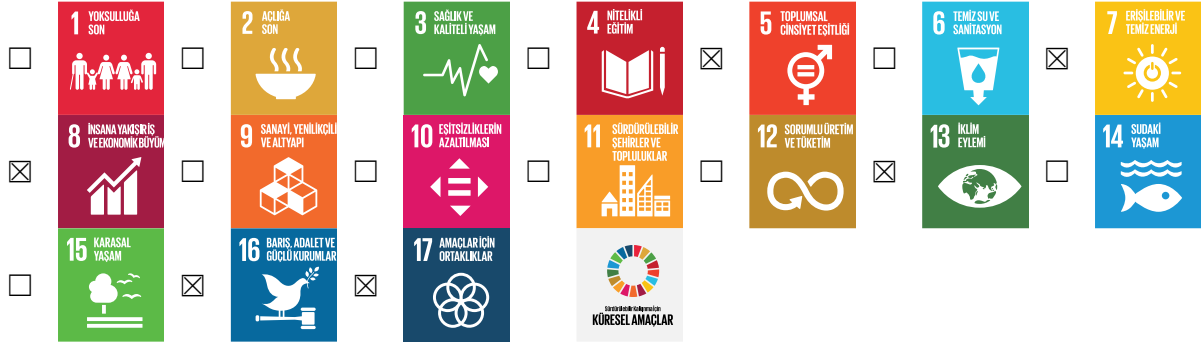
5. Çıkar Çatışması:

Yazar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

6. Üretken Yapay Zeka Beyanı:

Çalışmanın hiçbir safhasında yapay zeka araçlarından faydalanılmamıştır.

7. Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları:



KAYNAKÇA

Adıgüzel, N. S., Koç, M., Öztürk, B., Engin, H., Karaçam, A., Canlı, U., ... & Aldhahi, M. I. (2024). The effect of the Nordic hamstring curl training program on athletic performance in young football players. *Applied Sciences*, 14(22), 10249.

Altıntaş, A., & Akalan, C. (2008). Mental training and high performance. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 39–43.

Başkonuş, T. (2024). Investigation of conscious mindfulness levels of individuals doing sports in the context of fitness centers in terms of various variables. *Journal of ROL Sport Sciences*, 5(3), 521–537.

Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309–2321.

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional intelligence, motivational climate, and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: Analysis through structural equations. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health, 15(5), 894.*
<https://doi.org/10.3390/ijerph15050894>
- Cevahirçioğlu, 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.
- Chiou, S. S., Hsu, Y., Chiu, Y. H., Chou, C. C., Gill, D. L., & Lu, F. J. (2020). Seeking positive strengths in buffering athletes' life stress–burnout relationship: The moderating roles of athletic mental energy. *Frontiers in Psychology*, 10, 3007.
- Cosh, S. M., McNeil, D. G., Jeffreys, A., Clark, L., & Tully, P. J. (2024). Athlete mental health help-seeking: A systematic review and meta-analysis of rates, barriers and facilitators. *Psychology of Sport and Exercise*, 71, 102586.
- Edwards, A. M., & Polman, R. C. J. (2013). Pacing and awareness: Brain regulation of physical activity. *Sports Medicine*, 43, 1057–1064.
- İslam, A. (2022). The effect of athletic mental energy on wrestlers' sports courage and attitudes toward wrestling. *Physical Education of Students*, 26(5), 247–255.
- 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.
- Juezan, I. J. I., & Osorno, R. I. M. (2024). Athletic mental energy and sports engagement as mediated by student-athlete satisfaction. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(2).
- Kara, Ö., & Ustaoglu Hoşver, P. (2019). Investigation of mental training levels of female volleyball players in play-off competitions in terms of various variables. *International Sport Science Student Studies*, 1(1), 35–42.
- Karasar, N. (2007). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kılıç, T. (2024). Spor salonlarını kullanan katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(3).
- Koç, M., Adıgüzel, N. S., Engin, H., Öztürk, B., Canlı, U., Karaçam, A., ... & Sagat, P. (2025a). Effects of 4-week velocity-based HIIT on athletic performance in youth soccer players. *PeerJ*, 13, e20066.
- Koç, M., Adıgüzel, N. S., Öztürk, B., Engin, H., Karaçam, A., Canlı, U., ... & Bartik, P. (2025b). Impact of Nordic hamstring breaking point angle on football player performance. *PeerJ*, 13, e19275.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89–97.
- Kretchmar, R. S., Dyreson, M., Llewellyn, M. P., & Gleaves, J. (2024). History and philosophy of sport and physical activity. *Human Kinetics*.
- Lopez Blanco, C., & Tyler, W. J. (2025). The vagus nerve: A cornerstone for mental health and performance optimization in recreation and elite sports. *Frontiers in Psychology*, 16, 1639866.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C. M., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., & Kuan, G. (2018). Measuring athletic mental energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers in Psychology*, 9, 2363.
- Masters, R. (2012). Conscious and unconscious awareness in learning and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 131–153). Oxford University Press.
- McCrone, K. E. (2024). *Sport and the physical emancipation of English women: 1870–1914*. Routledge.
- Öner, Ç. (2022). The determinative role of athletic mental energy and mindfulness in the flow experience of football players. *International Journal of Education Technology & Scientific*

- Researches, 7(20).
- Öztürk, B., Adıgüzel, N. S., Koç, M., Karaçam, A., Canlı, U., Engin, H., ... & Prieto-González, P. (2025). Cluster set vs. traditional set in plyometric training: Effect on the athletic performance of youth football players. *Applied Sciences*, 15(3), 1282.
- Pelin, F., Predoiu, R., Mitache, G., & Predoiu, A. (2020). Mental features of top level athletes. *Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*, 59(1).
- Singh, A., Kaur Arora, M., & Boruah, B. (2024). The role of the six factors model of athletic mental energy in mediating athletes' well-being in competitive sports. *Scientific Reports*, 14(1), 2974.
- Tingaz, E. O. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.
- Toner, J., & Moran, A. (2014). In praise of conscious awareness: A new framework for the investigation of "continuous improvement" in expert athletes. *Frontiers in Psychology*, 5, 769.
- Turan, S., & Güngör, N. B. (2024). Futbolcularda zihinsel enerjinin sporcu yaratıcılığına etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 350-358.
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273.
- Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., & Chen, Y. (2025). Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review. *Journal of Exercise Science & Fitness*.
- Yarayan, Y. E., Batrakoulis, A., Güngör, N. B., Kurtipek, S., Keskin, K., Çelik, O. B., ... & Alghannam, A. F. (2025). The role of athletic mental energy in the occurrence of flow state in male football (soccer) players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 53.



Research Article

Badge:

Issue : 1

Year: 2025

Page: 29-31

 İbrahim BAHÇİVAN^{a*}

^a PhD. Student, Çukurova University,
bahcivanibrahim77@gmail.com

* Corresponding Author

Received: 11.07.2025

Accepted: 12.10.2025

Published: 12.19.2025

Citation:

İbrahim BAHÇİVAN (2025). Farklı
Branş Sporcularında Atletik Zihinsel
Enerji ile Bilinçli Farkındalık
Düzeylerinin İncelenmesi. *Erciyes
Spor Bilimleri Dergisi*, 1,19-31.

Examination Of Athletic Mental Energy and Mindfulness Levels in Athletes From Different Sports Branches

Extended Abstract

Athletic mental energy and mindfulness have been gaining attention in the field of sport psychology since they have crucial roles in maintaining optimal performance, controlling emotions, and supporting athletes' psychological resilience. Previous studies has documented that mental energy contributes to motivation, emotional stability, and concentration; however, there have been fewer studies investigating their interaction across different types of sport participation. Notably, the comparison of team and individual sports in terms of mental energy profiles and mindfulness competencies is limited. Regarding this gap, the current study aimed to supply a comprehensive analysis of athletic mental energy and mindfulness levels in athletes from different sport branches, while also examining gender-based differences that may influence these psychological characteristics.

The study used a quantitative survey design to catch athletes' perceptions and psychological tendencies in their natural training settings. A total of 170 licensed athletes (team sports and individual sports) voluntarily participated in the research. Data were collected using a demographic information form, the Athletic Mental Energy Scale (AMES), and the Athlete Mindfulness Scale (AMS). The AMES includes six subdimensions—vigor, confidence, motivation, tirelessness, concentration, and calmness—each reflecting a typical component of athletes' psychological readiness. The AMS includes three subdimensions: awareness, non-judgment, and refocusing. Independent samples t-tests, one-way ANOVA with Bonferroni post hoc comparisons, and Pearson correlation analysis were used for statistical analyses. Normality assumptions were checked by skewness and kurtosis results and found within ranges of -1.5 to +1.5.

Findings showed significant gender-based differences in athletic mental energy, with male athletes achieving higher scores in all subdimensions, especially in vigor, confidence, and composedness. Motivational and emotional elements structured by sociocultural expectations or training dynamics may induce higher mental energy levels in male athletes. As for mindfulness, gender differences that

Screened by



Except where otherwise noted, content
in this article is licensed under a
Creative Commons 4.0 International
license. Icons by Font Awesome.

occured in the non-judgment and refocusing subdimensions are also in favor of male athletes. These results imply that male athletes may use more effective attentional regulation strategies during performance or recover more efficiently after errors compared to their female counterparts.

Comparisons based on different disciplines emphasized the specific psychological profiles of athletes from team sport and individual sport. Athletes from football presented higher vigor, confidence, and total mental energy levels than those from handball and individual sports. Team sports involve shared goals, structured communication, and mutual support; therefore, they may boost athletes' emotional regulation capabilities and motivational states. In contrast, athletes in individual sports may rely more heavily on self-regulated forms of mindfulness and attentional control, which aligns with their slightly higher performance in specific mindfulness elements.

As a result of correlation analyses, athletic mental energy was positively associated with all mindfulness subdimensions, except for the relationship between tireless and awareness, which was non-significant. Overall, these findings suggest that athletes who exhibit greater mental energy tend to maintain better mindful attention, regulate emotions more effectively, and redirect focus after errors—supporting theoretical models that suggest mindfulness enhances psychological efficiency in sport.

Consequently, this study provides a multi-dimensional comparison of athletic mental energy and mindfulness across the variables of gender and sport branch. The findings emphasize the importance and need of incorporating mindfulness-based psychological training into athlete programs to improve mental energy, focus, and overall performance consistency. Future studies should include performance-based and longitudinal procedures to enhance the knowledge of these constructs' interaction effects on competitive outcomes over time.

Keywords: Athletic mental energy, mindfulness, athlete, performance.



Peer-review: External, Independent.

Acknowledgements:

-

Declarations:

1. Statement of Originality:

This work is original.

2. Author Contributions:

Concept: İB; **Conceptualization:** İB; **Literature Search:** İB; **Data Collection:** İB; **Data Processing:** İB; **Analysis:** İB; **Writing – original draft:** İB; **Writing – review & editing:** İB.

3. Ethics approval:

Not applicable.

4. Funding/Support:

This work has not received any funding or support.

5. Competing Interests:

The author declares no competing interests.

6. GenAI Usage Statement:

No GenAI tools were used at any stage of the study.

7. Sustainable Development Goals:



