



Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Açısından Bilinçli Farkındalığın Önemi

Burcu Sıla GÖNCÜ¹ , Burak BALCI² 

Özet

Amaç: Bu araştırmanın amacı sporcuların bilinçli farkındalık becerileri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Araştırma grubunu Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan ve sporcu geçmişine sahip olan 223'ü erkek ve 162'si kadın olmak üzere toplam 385 katılımcı oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Sporcu bilinçli farkındalık (Mindfulness) Ölçeği ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüş bu nedenle iki grubun karşılaştırılmasında t-testi ve parametreler arasındaki ilişkileri değerlendirmek için ise Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Analizler sonucunda, spor yılı değişkenine göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarından farkındalık boyutu ve yeniden odaklanma boyutunda pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilinçli Farkındalık becerileri ile mücadele alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki, tehdit alt boyutu arasında ise düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça sporda mücadele algılarının arttığı bilinçli farkındalık düzeylerinde azalma meydana geldiğinde ise tehdit algılarının arttığı söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler

Spor,
Mücadele ve tehdit,
Bilinçli Farkındalık.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 13.05.2023

Kabul Tarihi: 15.06.2023

Online Yayın Tarihi: 15.06.2023

DOI:10.18826/useeabd.1296674

The Importance of Mindfulness in terms of Challenge and Threat Perception in Sports

Abstract

Aim: The aim of the study was to examine the relationship between athletes' levels of mindfulness and their perceptions of struggle and threat in sports.

Methods: The research group consisted of 223 male and 162 female participants who live in the Eastern Anatolia region and have a history of being athletes. A personal information form, the Mindfulness in Sports Scale, and the Sport Challenge and Threat Perception Scale were used as data collection tools. As a result of the analysis of the obtained data, it was seen that the data showed a normal distribution. Therefore, the t-test was used to compare the two groups, and the Pearson Correlation analysis was used to evaluate the relationships between the parameters.

Results: According to the analysis results, it was determined that there is a significant positive correlation at a low level between the dimensions of awareness and refocusing in the Mindfulness in Sports Scale based on the variable of years in sports. There was a moderate positive correlation between the levels of mindfulness and the Challenge dimension, and a low-level negative correlation between the levels of mindfulness and the threat dimension.

Conclusion: In conclusion, it can be stated that as athletes' levels of mindfulness increase, their perceptions of struggle in sports also increase. On the other hand, when there is a decrease in mindfulness levels, their perceptions of threat tend to increase.

Keywords

Sport,
Challenge and Threat,
Mindfulness

Article Info

Received: 13.05.2023

Accepted: 15.06.2023

Online Published: 15.06.2023

DOI:10.18826/useeabd.1296674

GİRİŞ

Spor, daha önceden belirlenmiş kurallara ve teknik yöntemlere bağlı kalınarak, bireyler veya takımlar arasında rekabete ve kazanma amacına dayalı gerçekleştirilen, yoğun fiziksel performans ortaya koymayı gerektiren aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Coakley, 2021). Öte yandan sporun yalnızca fiziksel aktiviteyle sınırlı kalmadığı, aynı zamanda duygusal sağlık üzerinde de önemli etkileri olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda duyuşsal süreçlerinde bilişsel süreçlere doğrudan bir etkisinin olabileceği akıllara gelmektedir (Özavcı, Özkan ve Okan, 2022). Sporun hem fiziksel hem de zihinsel zorlukları beraberinde getirmesi sporda psikososyal alanlara dair araştırmaların genişlemesine neden olmakta ve bu durum da spor psikolojisi alanında çalışılan sporda mücadele ve tehdit algısı kavramını ön plana çıkarmaktadır (Türkyılmaz, 2019). Sporda mücadele ve tehdit algısı, zihinsel durumlarına göre

¹ Sorumlu Yazar: Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, burcuslagoncu@gmail.com

² Bingöl Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, burakcan.balci7@gmail.com

sporcuların, müsabakanın ayrılmaz bir parçası olan rekabet durumunu bir başa çıkma ya da kaçınma unsuru olarak değerlendirmelerini açıklamaktadır.

Sporcuların içinde buldukları durumu mücadele ya da tehdit olarak algılamaları; antrenman yüküne, bağlı oldukları örgütün veya sosyal çevrenin sporculardan beklentisine ve müsabaka esnasında karşılaşılan rekabet ortamına bağlıdır (Arnold ve Fletcher, 2012). Müsabakanın gerekliliklerini ve çevresi tarafından kendinden beklenenleri yerine getirebilecek fiziksel ve zihinsel öz kaynaklara sahip olduğunu düşünen sporcular rekabeti mücadele edilmesi gereken bir durum olarak algılayarak (Lazarus, 1996), kendini öz kaynak bakımından yetersiz hisseden sporcular ise rekabeti bir tehdit durumu olarak algılamaktadırlar (Jones ve ark., 2009). Bu bağlamda mücadele etme durumu yaklaşım hedefleri ile ilişkilendirilirken, tehdit durumu ise kaçınma, donma, daha az gülümseme gibi zihinsel etkiler ile ilişkilendirilmektedir (Blascovich ve ark., 2003)

Mücadele ve tehdit durumlarıyla ilgili yapılan araştırmalar, tehdit durumunun fiziksel etkilere neden olduğunu ve sporcuların algıladıkları duruma bağlı olarak dikkatlerinin nasıl odaklandığını ortaya koymuştur. Müsabakayı bir mücadele durumu olarak algılayan sporcular, rekabete odaklanırken, tehdit olarak algılayan sporcuların dikkati ise rekabetle ilgili olmayan noktalara yönelmektedir (Blascovich ve ark., 2004). Bu durum, tehdit algısı içinde olan sporcuların stres tepkilerinin artması ve performanslarını etkileyen dikkat dağınıklığı yaşamaları anlamına gelmektedir (Tomaka ve ark., 1997; Wright ve Kirby, 2003). Bu bağlamda, sporcuların yoğun zihinsel baskıya maruz kaldığı rekabet ortamında bilinçli farkındalık becerileri, sporcuların tehdit durumlarına karşı daha esnek bir şekilde tepki vermesine ve dikkatlerini rekabetin odaklandığı alana yönlendirmesine yardımcı olabilir.

Bilinçli farkındalık, son yıllarda sportif performans ve zihinsel sağlık üzerindeki etkileri nedeniyle spor psikolojisi alanında artan bir ilgi görmektedir. Bilinçli farkındalık yaklaşımı, sporcuların mevcut anın deneyimine açık bir farkındalıkla katılmasını ve her türlü duygu, düşünce ve bedensel hissin farkında olmasını teşvik eder (Kabat-Zinn, 2003). Bu yaklaşım, sporcuların zorluklarla karşılaştığında negatif duyguları veya düşünceleri bastırmak veya kaçınmak yerine, bunları kabul etmelerini ve dikkatlerini mevcut görevlere odaklamalarını sağlar. Bu anlayışa göre, negatif duygular ve düşünceler sporcuların performansını olumsuz etkilemek yerine, bu duyguların ve düşüncelerin farkında olmak ve onları kabul etmek, sporcuların daha iyi bir zihinsel dengeye sahip olmalarını ve performanslarını optimize etmelerini sağlar (Gardner ve Moore, 2004).

Genel literatür incelemesi; Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan sporcuların anın getirilerine uyum sağlama konusunda diğer sporculardan daha başarılı olduklarını göstermiştir. Bu sporcular, başa çıkma stratejisi uygulamakta ve çekingen tavırlı başa çıkma stratejilerini daha az sergilemektedirler. Bu bulgular, bilinçli farkındalık düzeyinin sporcuların stresli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilmelerine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir (Weinstein ve ark., 2009). Özetle bilinçli farkındalık ile algılanan performans arasında pozitif bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Moen ve ark., 2015)

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile rekabet unsurunu mücadele etme ya da tehdit olarak algılama durumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı, ilgili literatürün incelenmesi sonucunda merak konusu haline gelmiştir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, sporcuların sporda mücadele ve tehdit algısı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışma, iki değişken arasındaki ilişkinin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulguların yorumlanması aracılığıyla spor psikolojisi alanına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli

Araştırma verilerinin analizi kolay yorumlanabilirlik açısından anket yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcılara anket formu aracılığıyla belirli sorular sorulmuş ve veriler bu sorulara verilen yanıtlar üzerinden elde edilmiştir. Bu araştırmada da katılımcıların cinsiyeti, yaşları, spor yılı ve spor türü gibi bilgiler anket formu aracılığıyla toplanmış ve analiz edilmeye uygun hale getirilmiştir. Bu anketlerin uygulanacağı çalışma grubunda ise ilişkisel tarama modeli uygun görülmüştür. Bu model, araştırmada incelenen değişkenler arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin bir arada sergiledikleri varlığı veya derecesini belirlemek için kullanılmaktadır (Karasar, 2018). Bu model, araştırmanın nicel bir niteliğe sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcılara yöneltilen sorular aracılığıyla katılımcıların cinsiyet, yaş,

spor yılı, branş ve spor türü gibi değişkenlerini belirleyerek, bu değişkenler arasındaki ilişkileri analiz edilmektedir. Bu analizler, araştırmanın amacına uygun olarak, katılımcıların özelliklerini ve bu özelliklerin birbiriyle ilişkisini anlamaya yönelik sonuçlar sağlamıştır. Yapılan bu çalışmada ise sporda mücadele ve tehdit algısı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişki istatistiksel olarak incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu

Araştırma grubu (n=385), farklı branşlarda (futbol, bocce, oryantiring, atletizm, basketbol, voleybol, yüzme, taekwondo, tenis, hentbol, güreş, okçuluk, boks) spor yapan 162 kadın (yaş= 23,18 ± 5,60; spor yılı= 4,70 ± 3,67) ve 223 erkek (yaş= 22,33 ± 5,17; spor yılı=6,03 ± 4,40) katılımcıdan oluşmaktadır. Yapılan araştırma için gerekli izin ise Bingöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan alınmıştır [Etik Kurul Onay Tarihi: 05.05.2023 5 no'lu karar.].

Araştırmanın veri toplama araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın katılımcılarının betimsel verilerini elde etmek için araştırmacılar tarafından çalışmada yer alan katılımcılara belirli sorular yöneltilmiştir. Bu sorular aracılığıyla katılımcıların cinsiyeti, yaşı, spor yılı ve spor türü gibi bilgileri tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu veriler, araştırmanın amacına uygun olarak, katılımcıların özelliklerini tanımlamak ve analiz etmek için kullanılmıştır.

Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği

Sporda mücadele ve tehdit algısı ölçeği, Rossato ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Türkyılmaz ile Altınbaş (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Toplamda 12 maddeden oluşan ölçek, mücadele ve tehdit olmak üzere iki alt boyuta sahip bir yapıdadır. Ölçek, 6'lı Likert tipindedir ve ters maddeler içermez. Uyarlanan çalışmada, iç tutarlılık değerleri rapor edilmiştir. Tehdit boyutu için $\alpha=0,82$ ve mücadele boyutu için $\alpha=0,81$ olarak belirlenmiştir. Bu iç tutarlılık değerleri, ölçeğin güvenilirlik özelliklerini yansıtmaktadır. Bu değerler, ölçeğin alt boyutları için kabul edilebilir düzeyde yüksek iç tutarlılık gösterdiğini göstermektedir. Yapılan çalışmada ise tehdit boyutu için $\alpha=,88$, mücadele boyutunda ise $\alpha=,87$ olarak belirlenmiştir.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Thienot ve ark. (2014) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, 19 maddeden oluşmakta ve 3 alt boyutta değerlendirilmektedir. Bu alt boyutlar; Yeniden odaklanma, Farkındalık ve yargılamama alt boyutları şeklinde belirtilmiştir. Türk sporcu popülasyonuna yönelik olarak Tingaz (2020) tarafından uyarlanmıştır. Toplamda 15 maddeden oluşan ölçek, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma olmak üzere üç alt boyuta sahip bir yapıdadır. Ölçek, 6'lı Likert tipindedir ve 5 ters madde içermektedir. Bu şekilde, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Türk sporcularının kullanımına uygun hale getirilmiştir. Uyarlanan çalışmada, iç tutarlılık değerleri rapor edilmiştir. Farkındalık boyutu için $\alpha=,72$, Yargılamama boyutu için $\alpha=,77$ ve Yeniden odaklanma boyutu için ise $\alpha=,96$ olarak belirlenmiştir. Yapılan çalışmada ise Farkındalık alt boyutu için $\alpha=,60$, Yargılamama alt boyutu için $\alpha=,72$, Yeniden odaklanma alt boyutu için ise $\alpha=,72$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın veri analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada, verilerin normallik değerlerini incelemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış ve Johnson ve Balakrishnan (1994) tarafından önerilen ± 3 referans aralığı kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmeye göre, verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Cinsiyet ve spor türü durumu gibi değişkenler için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Spor yılı ile Mücadele ve Tehdit Algısı ile Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Anlamlılık değeri $p<0,05$ kabul edilmiştir.

BULGULAR**Tablo 1.** Katılımcıların cinsiyetine göre ölçek alt boyutlarının değerlendirilmesi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Farkındalık Alt Boyutu	Kadın	162	24,0	3,81	2,19	,029*
		Erkek	223	23,0	4,32		
	Yargılamama Alt Boyutu	Kadın	162	14,8	4,75	1,16	,246
		Erkek	223	14,3	4,30		
	Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	Kadın	162	22,8	4,22	-,028	,977
		Erkek	223	22,8	4,02		
Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği	Mücadele Alt Boyutu	Kadın	162	24,2	4,99	1,44	,149
		Erkek	223	23,5	5,31		
	Tehdit Alt Boyutu	Kadın	162	22,5	7,33	,197	,844
		Erkek	223	22,4	7,28		

*P<0,05**

Katılımcıların bilinçli farkındalıklarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlenmiştir. Buna göre, erkeklere oranla kadın katılımcıların daha yüksek farkındalık düzeylerinin olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların sporda mücadele ve tehdit algılarının cinsiyete göre karşılaştırılması sonucu istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların spor türü değişkenine göre ölçek alt boyutlarının değerlendirilmesi

Ölçekler	Alt Boyutlar	Spor Türü	n	\bar{X}	Ss	t	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Farkındalık Alt Boyutu	Bireysel Sporlar	217	23,4	4,21	-,150	,881
		Takım Sporları	168	23,4	4,05		
	Yargılamama Alt Boyutu	Bireysel Sporlar	217	14,5	4,66	,129	,898
		Takım Sporları	168	14,5	4,29		
	Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	Bireysel Sporlar	217	23,1	4,24	1,60	,109
		Takım Sporları	168	22,4	3,90		
Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Ölçeği	Mücadele Alt Boyutu	Bireysel Sporlar	217	24,1	5,04	1,41	,158
		Takım Sporları	168	23,4	5,35		
	Tehdit Alt Boyutu	Bireysel Sporlar	217	22,3	7,51	-,590	,556
		Takım Sporları	168	22,7	7,01		

Katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık düzeyleri ve sporda mücadele ve tehdit algılarının spor türü değişkenine göre karşılaştırılması sonucu istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Sporda mücadele ve tehdit algısı ölçeği ile sporcu bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarının spor yılı değişkenine göre pearson korelasyon sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Spor Yılı	R1	R2	R3	T1	T2
Spor Yılı	1					
Farkındalık Alt Boyutu (R1)	,125*	1				
Yargılamama Alt Boyutu (R2)	-,024	-,360**	1			
Yeniden Odaklanma Alt Boyutu(R3)	,136*	,428**	-,337**	1		
Mücadele Alt Boyutu(T1)	,066	,446**	-,190**	,408**	1	
Tehdit Alt Boyutu(T2)	-,074	-,101*	-,239**	-,091	,028	1

n:385, p $<$ 0,05, p** $<$ 0,01*

Bağımsız değişken: Sporcu bilinçli farkındalık – Alt boyutları: R1, R2, R3 / Bağımlı değişken: Sporda mücadele ve tehdit algısı – Alt boyutları: T1, T2

Uygulanan çoklu korelasyon analizinin sonuçlarına göre; spor yılı ile sporda mücadele ve tehdit algılamasının alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (n(385), $p>$ 0,05)

Spor yılı ile sporda bilinçli farkındalık alt boyutlarından farkındalık alt boyutu (n(385)=,125*, $p<$ 0,05) ve yeniden odaklanma alt boyutunda (n(385)=,136*, $p<$ 0,05) pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Uygulanan çoklu korelasyon analizinin sonuçlarına göre; sporcu bilinçli farkındalığın alt boyutlarından farkındalık alt boyutu ile sporda mücadele ve tehdit algılamasının alt boyutu olan tehdit alt boyutunda negatif yönlü düşük düzey anlamlı bir ilişkinin olduğu (n(385)=-,101*, $p<$ 0,05) sporda

mücadele ve tehdit algılamanın bir diğer alt boyutu olan mücadele alt boyutunda ise pozitif yönlü orta düzey anlamlı bir ilişkinin olduğu ($n(385)=-,446^{**}$, $p<0,01$) belirlenmiştir.

Sporcu bilinçli farkındalığın alt boyutlarından yargılamama alt boyutu ile sporda mücadele ve tehdit algılamanın alt boyutu olan tehdit alt boyutunda ($n(385)=-,239^{**}$, $p<0,01$) ve mücadele alt boyutunda ($n(385)=-,190^{**}$, $p<0,01$) negatif yönlü düşük düzey anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Sporcu bilinçli farkındalığın alt boyutlarından yeniden odaklanma alt boyutu ile sporda mücadele ve tehdit algılamanın alt boyutu olan tehdit alt boyutunda ($n(385)=-,239^{**}$, $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte yeniden odaklanma alt boyutu ile sporda mücadele ve tehdit algılamanın alt boyutu olan mücadele alt boyutunda ($n(385)=-,408^{**}$, $p<0,01$) ise pozitif yönlü orta düzey anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada Doğu Anadolu bölgesinde sporcu geçmişi olan bireylerin sporda mücadele ve tehdit algıları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki teorik ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya 162 kadın (yaş= $23,18 \pm 5,60$; spor yılı= $4,70 \pm 3,67$) ve 223 erkek (yaş= $22,33 \pm 5,17$; spor yılı= $6,03 \pm 4,40$) olmak üzere 385 sporculuk geçmişi olan gönüllü birey katılım sağlamıştır. Yapılan araştırmaya katılım sağlayan sporcuların sporda mücadele ve tehdit algıları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında önemli düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutları ile mücadele alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki, tehdit alt boyutu arasında ise düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bilinçli farkındalık, zihinsel, duygusal ve bedensel deneyimlerimizi anında fark etme ve dikkatle izleme yeteneğimizi ifade eder. Duygusal bir değerlendirme içerdiği için bireyin duygusal durumlarını fark etmesine ve anlamlandırmasına yardımcı olur. Ayrıca müsabaka ortamlarında da önemli bir rol oynayabilir. Müsabaka ortamları genellikle stresli ve rekabet düzeyi yüksek olduğundan, bireylerin zihinsel ve duygusal durumlarını yönetmeleri açısından önemlidir. Ancak her iki durumda da bireylerin bilinçli farkındalık becerileri önemli bir unsur olarak dikkat çekmektedir. Destekler nitelikte Gardner ve Moore, (2004); Mellalieu ve ark., (2004); Gardner ve Moore, (2007); Kabat-Zinn, (2011); Moore ve ark., (2012) yapmış oldukları çalışmalarda bilinçli farkındalık becerileri ile sporda mücadele ve tehdit algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Elde edilen bulgular sonucu bilinçli farkındalık becerilerinin sporda mücadele ve tehdit algısıyla olan ilişkisi bu yönde doğrulanmıştır.

Katılımcıların mücadele ve tehdit algıları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, sporda mücadele ve tehdit algısı alt boyutlarından tehdit ve mücadele boyutlarının anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Spor psikolojisi literatürü, cinsiyetin sporcuların mücadele ve tehdit algıları ile stresle başa çıkma üzerindeki etkilerini araştırmış olsa da, genel bir sonuç sağlanamamıştır. Bu noktada, her sporcu bireyin kendine özgü deneyimleri, yetenekleri ve stresle başa çıkma becerileri olduğunu unutmamak önemlidir (Karaca ve Gündüz, 2021). Destekler nitelikte Cankurtaran (2021) yetişkin sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmada tehdit ve mücadele alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığın olmadığını belirlemiştir.

Cinsiyet değişkenine göre Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarına yönelik değerlendirme yapıldığında ise farkındalık boyutunda kadın sporcuların lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farkın kadınların duygusal açıdan farkındalık düzeyleri ve pozitif duygu durumlarının erkeklere oranla daha yüksek olmasından kaynaklandığını düşündürmektedir (Mankus ve ark., 2016). Elde edilen bulgulara benzer olarak Bulgay (2020) tarafından atletizm sporcuları üzerine yapılan çalışma ile Tingaz (2020) tarafından sporcu öğrenciler üzerine yapılan çalışmada, bilinçli farkındalık becerilerinin cinsiyete göre kadınların lehine değişim gösterdiğini belirlenmiştir. Bu bulgulardan farklı olarak Tingaz (2020); Acar ve Eker (2019); Bear, Samuel ve Lykins (2021); Şahidoğlu (2014); Şahin (2018) yapmış oldukları çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık becerisinin değişmediğini raporlamışlardır.

Katılımcıların spor türü değişkenine göre sporda mücadele ve tehdit alt boyutları ve sporda bilinçli farkındalık alt boyutları arasında anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Tingaz (2020) yapmış olduğu çalışmada bireysel ve takım sporcularının bilinçli farkındalık becerilerinin farklılaşmadığını belirlemiştir. Paralel olarak Bayram (2019)'ın üniversite öğrencileri üzerine yapmış

olduğu çalışmada da bireysel ve takım sporcularının bilinçli farkındalık becerilerinin farklılaşmadığını belirlenmiştir. Aynı yönde Erman ve arkadaşları (2023) üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere yapmış oldukları çalışmada spor türü değişkeninin sporda mücadele ve tehdit alt boyutları açısından anlamlı farklılık teşkil etmediğini belirtmişlerdir.

Araştırmada yapılan ilişkisel model analizi sonuçlarına göre, "spor yılı", "sporda mücadele tehdit algısı alt boyutları" arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Spor yılının, mücadele ve tehdit algısı üzerinde farklı etkileri olabilir. Her birey, sporu ve mücadeleyi farklı şekillerde algılayabilir ve bu algılar, tehdit algısı üzerinde farklı etkilere sahip olabilir. Genel olarak literatüre bakıldığında ise sporcuların spor yapma yıllarının artması durumunda o alanda kendilerini yeterli hissetmelerinden kaynaklı müsabaka esnasında tehdit algılarının azalacağına ve mücadele algılarının artış sağlayacağını belirtmektedir (Williams ve ark.,2010; Blascovich ve ark.,2004; Cankurtaran, 2021; Erman ve ark., 2023). Sporcu bilinçli farkındalık alt boyutları spor yılı değişkenine göre incelendiğinde, sporcu bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarından olan farkındalık boyutunda ve yeniden odaklanma boyutunda pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuca göre spor yılı arttıkça farkındalık ve yeniden odaklanma düzeyinde aynı oranda artacağı düşünülebilmektedir. Destekler nitelikte Vural ve Okan (2021) yapmış oldukları çalışmada sporcuların spor yapma yıllarının artması ile farkındalık alt boyutunun ve yeniden odaklanma alt boyutunun düzeyinin artacağını belirlemişlerdir. Farlı olarak Tingaz (2020); Kesler (2020) spor yapma yılının bilinçli farkındalık alt boyutu olan farkındalık alt boyutu ile ilişkili olmadığını belirtmişlerdir.

SONUÇ

Bu araştırma, sporcu geçmişi olan kişilerin sporda mücadele ve tehdit algıları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu noktada, sporda bilinçli farkındalığın önemi ortaya çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık, sporcuların mücadele ve tehdit algısını yönetmelerine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olan bir zihinsel beceri olarak dikkat çekmektedir.Yapılan çalışma sonucunda da sporda mücadele ve tehdit algısının bilinçli farkındalık açısından ilişkinin var olduğu söylenebilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, E., & Eker, C. (2019). Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(29), 421-443. Doi: 10.29329/mjer.2019.210.22
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). Psychometric issues in organizational stressor research: A review and implications for sport psychology. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(2), 81-100.
- Baer, R.A., Samuel, D.B., & Lykins, E.L. (2011). Differential item functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is minimal in demographically matched meditators and nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3-10. <https://doi.org/10.1177%2F1073191110392498>
- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Blascovich, J., Mendes, W.B., Tomaka, J., Salomon, K., & Seery, M. (2003). The robust nature of the biopsychosocial model challenge and threat: A reply to Wright and Kirby. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology*, 7(3), 234–243.
- Blascovich, J., Seery, M.D., Mugridge, C.A., Norris, R.K., & Weisbuch, M. (2004). Kardiyovasküler meydan okuma ve tehdit indekslerinden atletik performansı tahmin etmek. *Journal of Deneysel Sosyal Psikoloji*, 40(5), 683-688.
- Bulğay, C., Tingaz, E.O., Bayraktar, I., & Çetin, E. (2020). Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*, 1-8.
- Cankurtaran, Z. (2021). *İmgelemenin yetişkin sporcuların başarısızlık korkusu, mücadele ve tehdit algılarını yordama gücü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Coakley, J. (2021). *Sport in society: Issues and controversies*. Thirteenth Edition. USA: McGraw Hill.
- Erman, M.Y., Turhan, M.Ö., & Cengizhan, S. (2023). Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeyleri ile Sporda Mücadele ve Tehdit Algılarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 32-41.
- Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2004). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness–acceptance–commitment (MAC) approach. Springer Science antecedents of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 63-72.
- 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.
- Johnson, N.L., Kotz, S., & Balakrishnan, N. (1994). *Continuous univariate distributions (Vol. 1)*. New York: Wiley.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P.J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness for performance enhancement: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. *Performance Excellence*, 2(1), 5-10.
- Karaca, R., & Gündüz, N. (2021). Oryantiring sporcularında zihinsel antrenman ve performans ilişkisinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 99-115.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Sakarya Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Mellalieu, S.D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14(5), 326-334.
- Moen, F., Federici, R.A., & Abrahamsen, F. (2015). Examining possible relationships between mindfulness, stress, school-and sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9(1), 3-19.
- Moore, L.J., Vine, S.J., Wilson, M.R., & Freeman, P. (2012). The effect of heightened awareness on anticipation, decision making, and performance under pressure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(6), 815-827.
- Özavci, R., Özkan, E., & Okan, K. (2022). Özel sektör çalışanlarında mutluluk ve yaşam doyumu ilişkisi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 8(4), 143-151.
- Şahidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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. (2020). *Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kibler, J., and Ernst, J.M. (1997). Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 63-72.
- Türkyılmaz, H.B., & Altıntaş, A. (2020). Sporda mücadele ve tehdit ölçeği'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Science*, 12(2), 178-183.
- Vural, C., & İlyas, O. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273.
- Weinstein, N., Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.

- Williams, S.E., Cumming, J., & Balanos, G.M. (2010). Using images to manipulate challenge and threat appraisal: The influence of strength imagery on cardiovascular responses to the Trier Social Stress Test. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 339-358.
- Wright, R.A., & Kirby, L.D. (2003). Cardiovascular correlates of challenge and threat appraisals: A critical examination of the biopsychosocial analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 7(3), 216-233.

KAYNAK GÖSTERME

- Göncü, B. S. & Balcı, B. (2023). Sporda Mücadele ve Tehdit Algısı Açısından Bilinçli Farkındalığın Önemi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman bilimi Dergisi - USEABD*, 9(2), 59-66. DOI: 10.18826/useabd.1296674