

Sporcuların Cesaret Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisinin İncelenmesi

Vildan Kaban • Doç. Dr. Burcu Güvendi
Editör: Prof. Dr. Burçak Keskin



ÖZGÜR
YAYINLARI

Sporcuların Cesaret Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisinin İncelenmesi

Vildan Kaban • Doç. Dr. Burcu Güvendi

Editör: Prof. Dr. Burçak Keskin



Published by

Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.

Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep

☎ +90.850 260 09 97

📞 +90.532 289 82 15

🌐 www.ozguryayinlari.com

✉ info@ozguryayinlari.com

Sporcuların Cesaret Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisinin İncelenmesi

Vildan Kaban • Doç. Dr. Burcu Güvendi

Editör: Prof. Dr. Burçak Keskin

Language: Turkish

Publication Date: 2025

Cover paint by Mehmet Çakır

Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0

Print and digital versions typeset by Çizgi Medya Co. Ltd.

ISBN (PDF): 978-625-8554-42-7

DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1056>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Kaban, V., Güvendi, B., Keskin, B. (ed) (2025). *Sporcuların Cesaret Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisinin İncelenmesi*. Özgür Publications. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1056>.

License: CC-BY-NC 4.0

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozguryayinlari.com/>



Önsöz

Yüksek lisans eğitimim boyunca benden yardımlarını esirgemeyen, akademik anlamda bana her zaman destek olan ve doğru yolu gösteren sayın danışman hocam Doç. Dr. Burcu GÜVENDİ ve sayın Prof. Dr. Burçak KESİN hocama canı gönülden tüm yardımları için çok teşekkür ederim. Bilgisini esirgemeyen, daima yanımda duran ve yol göstericimiz olan Gençlik ve Spor Bakanlığı Yatırımlar ve İşletmeler Genel Müdürü sayın Prof. Dr. Süleyman ŞAHİN hocama da canı gönülden teşekkür ederim. Her zaman yanımda oldukları ve benden desteklerini hiçbir zaman esirgemedikleri için aileme ve sevgili eşim Abdulaziz Kutay KABAN'a teşekkür ederim. Ayrıca abim kadar sevdiğim Erdem UĞUR, Kübra BERBER, Hüseyin POYRAZ, Hüseyin Serdar BOZAT ve İsmail Sacid YÜCEL e de yardımlarını esirgemedikleri için çok ama teşekkür ederim.

Haziran – 2023

Vildan KABAN

İçindekiler

Önsöz	iii
Simgeler ve Kısaltma Listeleri	vii
1. Giriş	1
2. Cesaret	5
Sporda Cesaret ve Unsurları	5
3. Bilinçli Farkındalık	19
Bilinçli Farkındalık Egzersizlerinin Yararları	20
Bilinçli Farkındalıktaki Ortak Özellikler	22
Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları	23
4. Diğer Kuramlarla Bilinçli Farkındalığın İlişkisi	27
Bilinçli Farkındalık ve Psikoanalitik Kuram	27
Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel-Davranışçı Kuram	28
Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Kuram	28
Bilinçli Farkındalık ve Hümanistik (İnsan Merkezilik) Kuram	29
5. Sporda Bilinçli Farkındalık	31

6. Yöntem	35
Çalışma Grubu	35
Veri Toplama Araçları	35
Verilerin Analizi	36
7. Bulgular	39
Sonuçlar ve Öneriler	57
Kaynaklar	67
Ekler	81

Simgeler ve Kısaltma Listeleri

TDK	: Türk Dil Kurumu
SCÖ	: Sporda Cesaret Ölçeği
SBFÖ	: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

1. Giriş

İnsan yaşam ve çevresinden gelen olumsuzluk karşısında bir rahatlama yöntemi aramaya çalışmıştır. Bu nedenle sporu, her yaş grubundaki insanlar yaşamındaki olumsuzluklarla mücadele edip zihin ve beden sağlığını da koruyarak rahatlama aracı olarak kullanmıştır. Sporun bu fonksiyon dışında, doğru kazanımlar kazanmasına ve kişilerin çevresiyle sağlıklı iletişim ve ilişkiler kurabilmesinde pozitif yönde etkisi olduğu açık bir şekilde görülmektedir (Aydoğan ve ark., 2015, s. 597-598). Bunlardan yola çıkarak Yazıcı (2014, s. 394-405) sporu; “eylem yetkisi, özgüvenli olabilme, etkili iletişim, mesuliyet alma, yeniliklere açık, başarımlı, oyun, serüven, sıhhat ve dinçlikle toplumsal özellikleri geliştirme” olarak tanımlamıştır. Söğüt (2006, s. 21) ise sporu; kendine mahsus kural ve teknikleri olan yarışmak amacıyla eğlenerek yapılan, bazı yönü oyuna, bazı yönü işi andıran ve profesyonel etkinliklere dönüşmeye uygun, daha çok fiziksel güç harcanan boş zaman etkinliği” olarak tanımlamıştır.

Sporda cesaret; birey ve durum arasındaki doğal sürecin gelişmiş bir etkileşimle sürdürülebilmesi, algısal bir kavram

olarak bireyin kararlılık gösterebilmesi, atılganlık, korku ile yüzleşebilme gibi özelliklerin birey için tehlikeli olabilecek ve zor koşullarda kullanabilmesi, gönüllü olarak özverili davranış sergilemesi olarak tanımlamıştır (Konter ve ark., 2022, s. 46-54). Sporcuda cesaret arttıkça başarılı performans sergilemesi kaçınılmazdır. Ama başarıda cesaret tek başına yeterli değildir. Bu yüzden sporcu hem fiziki hem zihinsel yeteneklerini de geliştirerek performansına katkı sağlamalıdır. Cesarete spor psikolojisi açısından bakıldığında ise bazı araştırmacılar sporcudaki cesaretin davranışlarındaki seviyeye göre bazen iyi bazen de kötü başarılar meydana getirdiğini gözlemlemişlerdir. Cesaretle dikkat edilecek nokta ise sporcuların cesaret seviyelerinin nasıl olacağına değil, sporcudaki cesaretin ne gibi unsurlara göre değişim gösterebileceğine bakılmalıdır. Bundan dolayı sporcuların başarısını olumlu ya da olumsuz etkisi altında bırakan cesaret faktörlerinden istikrarlılık, sportif özgüven, korkuyla başa çıkabilme, kendine güven ve özveri oldukça önemlidir (Lekesiz, 2021, s. 9-12). Sporcu hedeflerine ulaşmak için istikrarlı, inatçı ve iddialı olma ve kendi arzusuyla zorlu şartlarda bile fedakârlık yapabilmelidir. Bu noktada da sporcunun cesareti; spor çeşidi, bireysel özellikler, eski tecrübeler ve sporcunun maruz kaldığı psikolojik durumlarda farklı unsurlardan etkilenmektedir (Emniyet, 2021, s. 16). Cesaretli sporcular müsabakaların en kritik zamanlarında atılgan bir ruhla zor kararları alabilmektedirler. Bu sporcular doğru zamanda gerekeni yapabilme ve tehlikeli bir durum meydana geldiğinde kaygı ve korkuyla yüzleşme becerisine de sahiptirler. Bundan nedenle doğru olanı doğru zamanda yapmaları sporcuların içlerindeki cesaretle meydana gelir (İslam, 2021, s. 80).

Bilinçli Farkındalık (mindfulness); kişinin yaşadığı çevreyi tüm duyuları ile anlamlandırdıktan sonra bilmesi gereken durumlardan haberdar olarak dikkatli olması ya da hassas davranmasıdır (Kemeç ve ark., 2018, s. 153-

168).Farkındalığın (mindfulness) başka bir tanımı ise, ruhsal tecrübelerin gözlemlenmesi ve dikkat odağının o an yaşananlara odaklanmasını kapsayan bir akıl ve vücut uygulamasıdır (Tuzcuoğlu, 2014, s. 27-29). Kavramsal açıdan bakıldığında farkındalık: Sati kelimesinin Pali dilinde İngilizce karşılığıdır. Budist psikolojinin dili olarak 2500 yıl öncesinde de kullanılmıştır. Bu geleneğin temel öğretisi olan farkındalık Satice hatırlamayı ve dikkati temsil eder (Özyeşil ve ark., 2011 s. 160). Farkındalık Budist gelenek ve öğretileri temel alarak, günlük hayatımızla derin ilişkileri olan, insana ve yaşama dair fikrimizi, evreni ve evrendeki yerimizi ne kadar algıladığımızı irdelemekle alakalıdır (Kocaekşi ve Şahan, 2022, s. 7-8). Sporda farkındalık ise şimdiki zamana kilitleniş bir şekilde gösterilen hassasiyetlerimizdir ya da dikkatli ve anımsama manalarına gelmektedir (Alpay, 2021, s. 7-10). Memili (2022, s. 26)’ ye göre sporda farkındalık ise, ‘bir beden ve zihin egzersizi, içsel deneyimlerin gözlemlenerek şimdiki zaman gözetilerek yaşanmışlıklara odaklanılması olarak tanımlamış ve bilinçlenmeyi içeren, kabul, yargısız olabilmek ve ana odaklanmayı temele alan bir farkındalık halidir’ ifadesiyle tanımlamıştır. Yukarıda bahsedilen tanımlara göre antrenmanlarda ve müsabakalarda sporcu için şimdiki anın önem arz etmektedir. Sporla ilgili çalışmalarda bilişsel yetenekleri soyutlamak ve yorumlamak oldukça önemlidir. Antrenman ve müsabakalar da bilişsel yetenekleri nasıl birleştirildiğini keşfedebilmek için farkındalığında etkisine de bakılması gerekir. Bundan sebeple sportif performansa yardım edecek tek şey farkındalıktır (Huffman ve ark., 2022, s. 102-132).

Farkındalık uygulamaları, sporcunun zihinsel alt yapısını hazırlayarak başarılı performans göstermesine yardımcı olmaktadır. Sporcunun kendi kapasitesini ortaya koyabilmesine ve takım sporcularının birlikte ortak hareket edebilmelerini sağlar (Konak, 2023). Ayrıca spor yapan bireylerle sedanter

bireylerin farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koyar (Alpay, 2021, s. 7-10). Bu nedenle son zamanlarda popülerliğini artırmıştır. Özellikle antrenörler sporcularının performanslarını istendik düzeyde tutmak istemelerinden dolayı seçtikleri yöntemlerin ilk başındadır. Örneğin NBA basketbol koçu Phil Jackson sporcularının başarılı performanslarını bu uygulamalarla bağdaştırmaktadır (Sipahi, 2021, s. 8). Spor ortamındaki farkındalığı artırmak, sporcunun duygularını kontrol altına alarak ortamdaki içsel ve dışsal sorunların üstesinden gelip başarılı performans göstermelerine yardımcı olur. Bu bağlamda çalışmanın amacı sporcuların cesaret düzeylerinin bilinçli farkındalıkları ile ilişkisinin incelenmesidir.

2. Cesaret

Cesaret kelimesi sözlük anlam olarak; “Güç veya tehlikeli bir işe girişirken kişinin kendinde bulunduğu güven, yüreklilik, yiğitlik, yürek ve göz peklığı, cüret ve atılganlık olarak tanımlanmaktadır” (TDK 2016). Cesaret ve yiğitlik yaşantımızın tehlikeli vaziyetlerinde sergilemiş olduğumuz tavırlar olarak görülmektedir. Cesaret inanmayı, ilkeli olmayı ve bilgiyi eyleme geçirmeyi içermektedir.

2.1. Sporda Cesaret ve Unsurları

Sporda cesaret yukarıdaki tanıma göre daha karmaşık bir yapıdadır. Sporda cesaret; Güvendi ve ark. (2018, s. 70-78) tarafından “sporla ilgili durumlarda göreceli olarak (kişinin sınırları ölçüsünde) yüksek risk alma davranışı” olarak tanımlanmıştır. Sporcunun kendinden emin olması, riskli durumlarda bile korkunun etkisi altında kalmadan hareket etmesi, hedeflediği davranışlarını gerçekleştirebileceğini inanması sonucunda sporcu rakibinin karşısında cesaretini sergileyerek ona karşı üstünlük kurabilir (Demir ve Güvendi, 2022, s 1-15).

Spor cesareti İslam (2021, s. 83) tarafından “sporcuların kavradığı değişken riskli durumlar; kararlılık, kendine güven, tehlikeli durumlarda cesaretli olma, becerikli, girişken ve özgecil tavırla beraber irtibat içerisinde olduğundan dolayı spor cesareti çok sayıda unsurun etkisi altında kalan (mesela: endişe, tehdit, risk) kişisel özellikler ile ilişkili dinamik bir süreç” olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte sporcunun cesaret düzeyinin nasıl olduğuna değil, sporcuların nelerden etkilenip cesaretlerinin değiştiğine bakılmalıdır. Bu sebeple sporcuların sporda cesaret düzeylerini belirleyen, faktörler üzerinde daha özenli ve dikkatli olunması gerekir. Sporcuların sporda cesaret düzeyleri kaygı ve korkuyla baş etme, kendine güven (özgüven), kararlılık, hedef belirleme ve sportif kendine güven ve fedakârlık olmak üzere 5 ana başlık üzerinde incelenmektedir (Konter ve Ng, 2012, s. 163-172).

2.1.1. Kaygı ve Korkuyla Baş Etme

İnsanların yaşamının her devrinde yaşanan bir his olarak adlandırılan korku, insanların hal ve hareketlerini türlü yönlerden etkilemektedir. Bu etki, çoğu zaman insanların davranışlarını yönlendirme biçiminde, çoğu zamanda insanlarda korunma mekanizması olarak meydana gelir. İnsanlar tarafından çoğu zaman kontrol edilemeyen bu his, öğrenilip kontrol altına alınsa dahi, büsbütün etkisinden kurtulmak insanlar için fazlasıyla çetin bir iştir (Çerez, 1990, s. 7). Kaygı ise “Kişinin yaşadığı o anda ve gelecekte nasıl gerçekleşeceği belli olmayan; belki de gerçekleşmesi hiç muhtemel olmayan öznel bir durumla ilgili endişe ve tedirginlik duyma hali” olarak ifade edilebilir (Şahin, 2019, s. 117-135).

Kişiler kendilerini rahatsız edici vaziyetleri kabullenmezler veya tanımazlar. Ayrıca kişiler, içsel ve dışsal alakayı sonlandırarak müdafaa edici mekanizmalara müracaat ederler. Baskı altına alınan, çözümü olmamış sualler ve bilinçten uzaklaştırılan bu vaziyetler; bireyin normal vaziyetlerinde

dahi huzursuz, rahatsız, korkulu ve tasalı olmasına neden olur. Korku ve kaygı duyguları, olaylar karşısında birbirine çok benzeyen tepkilerin verildiği iki olgudur. Korku “o an var olan somut tehlikeye karşı duygusal bir tepki olarak tanımlanır.” Korkunun “şu an ki” yönüne, kaygının ise “beklenen” yönüne odaklanılmaktadır (Şahin, 2019, s. 117-135).

Spor içerisinde başarıyı etkileyen gereğinden fazla ruhsal unsurlar barındırır. Kaygı, bu ruhsal unsurların en mühimlerinden birisidir. Kaygı, “gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkı bir bekleme hali, güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu” olarak tasvir edildiği üzere, “dış dünyadan kaynaklanan bir tehlike ihtimali ya da kişi tarafından tehlikeli olarak algılanıp yorumlanan herhangi bir durum karşısında yaşanan bir duygu” olarak da tanımlanır (Civan ve ark., 2010, s. 193-206).

Kaygı, sporcuları müsabakalarda doğru karar verme becerilerini negatif yönde etkilediği görülebilir. Bu durum sporcuların müsabakalarda doğru karar verme ve becerilerini rahat bir şekilde göstermelerine engel teşkil etmektedir. Kaygının yüksek olması, sporcunun beceri haline getirdiği bazı hareketleri sergilemesine engel olduğu gibi, yanlış hareketler yapmasına da sebep olmaktadır (Başaran ve ark., 2009, s. 533-542).

Günümüzde sportif verimi etkileyen bazı unsurlar bulunmaktadır. Çevresel ve içsel unsurlar sportif verimi etkileyen iki önemli unsur olarak ele alınmaktadır. Sporcuların psikolojik faktörleri içsel unsurlar olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle, sporcuların psikolojik vaziyetleri kaygıyı doğrudan etkisi altına almaktadır. Spor içerisinde barındırdığı rekabet, galibiyet ve mağlubiyet hisleri olduğu için paralel olarak kaygı hisside ortaya çıkmaktadır. Çevresel faktör olarak sporcunun yaşadığı çevre, arkadaşları, ailesi, antrenörü, rakipleri ve psikolojik

duyguları dışındaki her şey çevresel faktör olarak ele alınabilir (Toktaş, 2017, s. 28-29).

Çoğunlukla sporculardaki kaygı özgüven yetersizliğinden, deneyimsizlikten ve yarışmalarda başarıyı yakalayamamak veya başkaları tarafından negatif yargılanmak gibi fikirlerden ortaya çıktığı görülmektedir. Sporcular sevgi ve saygısını kaybetmekten, başarısını yitirmekten, müsabakalarda antrenörü, takım arkadaşları ve rakipleri karşısında kötü vaziyetlere düşmekten korkarak kaygıya kapılırlar ve bu tür kaygıda genellikle sporcularda rekabet ettiklerinin başarısını kendi başarılarından daha üstün görüp kendilerini eksik olarak görmelerine neden olur. Bunun sonucunda yarışmacılarda genelde gerçekleşmeyecek muvaffakiyetsizlik ve negatif neticeler ortaya çıkarmaktadır (Kaya, 2018, s. 5-7).

2.1.1.1. Bilişsel Kaygı

Takım sporu ile uğraşan sporcularda, bilişsel kaygı düzeylerini kontrol altına alabilmelerinde sporun önemli bir yeri vardır. Spor sporcunun aktivite sıklığına bakılmaksızın ruh sağlığına ek faydalar sağladığına dair bulgular bulunmuştur. Bu bulgular, sporun sağladığı psikososyal etkileşimlerin zihinsel sağlığa ne kadar önemli katkılar yaptığı hipotezini destekler niteliktedir. Bu nedenle spor, sporcuların bilişsel kaygı durumlarını olumlu ve olumsuz yönde etkilediğini görebilmekteyiz (Murphy ve ark., 2020, s. 107-108).

Bilişsel, kaygının zihinsel veya düşünsel bölümüdür. Sporcuların başarıya karşı olumsuz beklentileri veya kendileri tarafından olumsuz değerlendirmelerde bundukları zaman ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaygı, sporcunun müsabaka esnasında başına tehlike bir durum gelebileceği hissi veya tedirginliği yaşamasına ya da gerilim ve korku ile ayırt edilmiş hoş olmayan zihinsel durumlar sporcuların davranışlarında doğru karar alıp verme yeteneğini negatif yönde etkilemektedir.

Müسابaka esnasında sporcunun kaygı düzeyini artırdıkça, çelişkili kararlar almasına ve yeteneklerini doğru düzgün bir şekilde gösterememesine neden olur (Civan ve ark., 2012, s. 83-87).

2.1.1.2.Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, insanların içinde yaşadıkları bunalımlı ve stresli vaziyetlerden ötürü daima sezinlediği öznel kaygılardır. Çoğunlukla bu durum kişinin yaşadığı devamı olmayan vaziyetlerine ait bir kaygıdır. Başka bir ifade ile kaygı, sporcunun yarışma öncesi ve sonrasında içinde bulunduğu ortamı tehlike yaratacak şekilde algılayıp değerlendirmesinden dolayı hissettiği sezgidir. Bu sezgilerde sporcunun karakteri ile ilgilidir. İnsanlardaki endişenin şiddeti ve süreci algılanan tehdidin oranı ve kişinin riskli vaziyet açıklamasının devamlılığı ile ilişkilidir. İnsanlarda korku, kuşku, stres ve gerilimi meydana getiren o anki vaziyetler ortadan yok olduğunda, negatif duygu ve düşüncelerde yok olmaktadır. Durumluk kaygı seviyesinde stresin şiddetli olduğu zamanlarda yükselme, stres ortadan kalktığında ise kaygı seviyesinde düşüşler gözlemlenebilir (Türkçapar, 2012, s. 129-140).

Sporcuların hal ve hareketlerinde doğru karar alma becerilerini negatif yönde etkilemesinde durumluk kaygının önemli bir yeri vardır. Sporcu doğru kararlar almaktan ve becerilerini gösterebilmekten kaygı seviyesi arttıkça uzaklaşır. Kaygıdaki artışın aşırı olmasının sonucunda, sporcuların antrenmanlarda sürekli gerçekleştirdikleri ve çok iyi bildikleri bazı hareketleri müسابaka sırasında sporcuya hatırlamasında güçlükler yaşatabilir veya sporcuda duygu karışıklığına yol açıp yanlış ya da hatalı bazı hareketler yapmasına neden olur. Örneğin bir tenis turnuvasında bileğinden sakatlanan sporcu iyileştikten sonra dahi katılacağı her yeni turnuvada o sakatlanma anını hatırlayarak performansını olumsuz

etkileyecek şekilde korku veya kaygıya kapılabilir (Karabulut ve ark., 2013, s. 243-254).

2.1.1.3.Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı; “objektif ölçülere göre nötr olan durumların, birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu” olarak tanımlanmaktadır (Öğüt, 2001, s. 28). Genel bir memnuniyetsizlik ve tedirginlik hali, her an başına kötü bir vaziyet gelecekmiş gibi görünme, bulunduğu vaziyetten memnun olmama, hemen incinme veya kötümserliğe bürünme sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin özellikleri arasında gösterilebilir. Sürekli kaygılar, etraftan gelen tehlikelere karşı bağlı kalmayan, başkaları tarafından sebebi net bir şekilde idrak edilemeyen ve kişinin içinde bulunduğu vaziyetle doğrudan uyuşmayan durumlardır (Coşkun ve Akkaş, 2009, s. 213-227).

Bireylerin alığı kararlarda veya tercih ettiği seçimlerde sonradan pişmanlıklar yaşaması ve çözülmesi güçleşen ya da olanaksız vaziyetlerin olması bireyde sürekli kaygının artmasına neden olur. Örneğin; Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin kişiliklerine hitap etmeyen ve istemedikleri halde açıkta kalmamak için zoraki seçtikleri örgenim kurumlarıyla ilgili yaşadıkları kaygı gibi (Mevlüt ve Varol, 2004, s. 31-63).

Spor ortamında sürekli kaygı ise “baskı altında yerine getirilen görev performansından kaynaklanan strese verilen, hoş olmayan psikolojik tepki” ye işaret etmektedir. Sürekli kaygıya sahip sporcular, çekişmeli müsabakalarda daha çok sürekli kaygının içine düştükleri görülmektedir. Bu nedenle sportif başarıyı olumsuz etkileyebilecek kaygı seviyelerindeki aşırı negatıflılık veya pozitiflik bir faktör görülebilmektedir (Karabulut ve Sevde, 2019, s. 47-54). Sporcunun istenen ya da beklenen performansı göstermesinde sürekli kaygı düzeyi

çok önemli bir etkidir. Müsabaka neticesinde sürekli kaygı, sporcunun performansı pozitif yönde etkilediği kadar negatif yönde de etkileyebilmektedir. Sürekli kaygı düzeyinin artması, sporcunun müsabaka esnasında doğru karar verememe ve performansını sergileyememesine sebep olmaktadır (Aksoy, 2019, s. 89-96).

2.1.1.4.Kaygı Nedenleri

Birey, kaygının nitelik ve niceliğine göre baş edebilme becerilerini kullanarak kaygıyı ortadan kaldırabilme yeteneğine sahiptir. Bütünüyle normal olan bu durum süreklilik göstermektedir. Normal kaygı, bireyi akademik başarıya ulaştırır, yaşamını kolaylaştırır, yaşantısındaki olaylara karşı kişiyi motive ederek kişinin kendini güvende hissetmesini sağlayacak önlemler almasına yardımcı olur (Boz, 2019, s. 21-22). Kaygının birçok sebepleri vardır. Bu sebepler insandan insana değişim göstermektedir. Kaygı, bazı bireylerde uzun süreçte devam eden stresten sonra ağır ağır gelişerek, bazılarında ise hayatlarının nereye doğru gittiğini kontrol altına alamadıklarında, bazısında geçmişte yaşanılmış kötü olayların gelecek yaşamlarında da karşılırlarına çıkmasından endişelendiklerinde ve bazılarında ise soyaçekim olarak ortaya çıkar(Tunç ve Kutanis, 2015, s. 62-71).Sonuç olarak yukarıdaki açıklama ve araştırmalardan yola çıkarak dört ana başlık altında kaygının sebeplerini bir araya getirmek mümkündür(Kaya, 2018, s. 10).

a) Ortam ve İmkanlarda değişiklik

Birey doğup büyüdüğü ve eğitim gördüğü yerden, iş hayatından ve yaşamı icra ettiği ortamı değiştirmek ya da ayrılmak zorundan kaldığında gittiği yeni yerde eski kaynak ve olanaklarını bulamadığında bireyde kayının oluşmasına sebep olur.

b) Kendi psikolojindeki çelişkiler

Bireylerin kendilerine ait iman, beklenti, fikir ve psikolojik yaklaşımlarındaki zıtlıkların, bireyin karar alıp vermedeki çelişkilerin ve sorun oluşturan koşulların olması bireyde kaygıya sebep olur.

c) Geleceğe dair belirsizlikler

Bireylerin kendisi, ailesi ve dostlarının gelecekleri ile alakalı kesin bir bilgiye sahip olamamasından dolayı yaşanılacak negatif olaylarla alakalı taslak ve fikir oluşmaması bireyde endişe meydana gelmesine sebep olur.

d) Negatif netice ile karşılaşma düşüncesi

Bireylerin kendisi, ailesi ve dostlarının uzak veya yakın gelecekte negatif durumla karşılaşacağını düşünemediğinden ve ne gibi durumların karşısına çıkacağını bilemediğinden dolayı gelecekle alakalı fikir sahibi olmaması bireyde kaygıya sebep olur.

2.1.1.5. Kaygı ve korku farkı

İnsanların bir durum karşısında duygusal, düşünsel, pozitif veya negatif sergilemiş oldukları vaziyete korku, zor veya tehlikeli bir vaziyetin içinde düştüklerinde göstermiş oldukları anlık reaksiyona ise kaygı denilmektedir (Gıdık ve ark., 2022, s. 101).

Sporda kaygı, sporcunun motivasyonu negatif yönde etkilediğinden dolayı sporcunun, antrenmanlarda ya da müsabakalarda kendisini aşırı zorlamasına, hatta kendini sakatlanmasına da sebep olabilir. Ayrıca spor ortamında oluşan kaygının en aza indirgenebilmesi için antrenörlerin sporcularını yakından tanıması gerekir veya antrenörler sporcuların motivasyonu ve performansı pozitif yönde etkileyebilmek için ihtiyaçları hakkında kesin net bilgilere sahip olmalıdır (Aybey, 2005, s. 11-15). Öner (2015, s. 20-21) göre

sporda kaygı ise, sporcuların doğru karar alma yeteneklerini olumsuz yönde etkilediği için sporcunun davranışlarında tutarsızlıklar görülür. Bu tutarsız davranışlarda sporcu başarısızlığa ve bununla beraber sporcudaki kaygı seviyesi yükseldikçe sporcu doğru karar almadan yeteneklerini net bir şekilde göstermemektedirler.

Korku ise sporcunun başarısına olan tesiri yadsınamaz bir hakikattir. Korku seviyesinin pozitif ile negatif tarafları sporcunun yetiştirilme düzeylerine bağlıdır. Ayrıca korkular, sporcuların yalnızca davranış düzeyinde etkili değil, bilinç ve duygusal düzeylerinde de olumsuz sonuçlara yol açıp öğrenmesini zorlaştırır. Bunun sonucunda sporcu korkak bir tavır takınarak yeni şeyleri öğrenmekten kaçınır. Özellikle sporcularda klasmana girememe ya da başarısızlık korkusu sporcuda müsabakalardan kaçma ya da çekilmeye dönüşür. Sporcular müsabakalara zorlanarak katılım sağlasalar da iyi bir performans sergileyemezler (Çerez, 1990, s. 8-9).

2.1.2.Kendine güven (özgüven)

Sözlük kavramı olarak güven, kişinin kendine olan güvenidir. Bu nedenle kendine güven, bireyin sevinciyle ve hayatta kalma nedeni ile yakından etkileşim içinde olduğu görülmektedir. Kişinin, kendini rahat bir şekilde ifade edebileceği ve kaliteli bir hayat sürdürebilmesi için kendine güveni olması bir zorunluluk olarak görülmektedir. Kendine güven, diğer insanlarla olan iletişimde de etkisini göstermektedir. Kendine güveni yüksek olan kişiler, diğer insanlarla daha içten ve samimi olan güvenilir ilişkiler kurabilmektedirler. Kendine güven oluşumunda ve gelişiminde belirleyici kavramlar vardır (Bilgin, 2011, s. 1-2). Cinsiyet, anne ve baba davranışları, akademik başarı, kendini değerlendirme, çevre, zekâ ve bedensel görünümüdür (Bilgin, 2011, s. 1-2).

Gündoğdu (2019, s. 23-24) kendine güveni; iç ve dış güven olarak ikiye ayırmıştır. İç güven, kişinin şahsına ait hislerden oluşmaktadır. İç güven unsurları, kişinin kendi özelliklerinin tanınması ve bu özelliklerini benimseyebilmesi, kişinin kendini sevebilmesi ve kişi kendi niteliklerine uygun hedefler koyarak hedefleri gerçekçi bir şekilde uygulamaya geçirebilmesidir. Kısacası kendinden emin ve memnun olan kişiler iç güveni yüksek olarak tarif edilebilir. Dış güven ise iç güvenin tamamlayıcısıdır. Kişinin çevresinden emin, kendinden memnun ve kendisiyle barışık olduğuna dair sergilemiş olduğu hal ve hareketlerdir. İç kendine güveni tam olan kişilerin dış kendine güvenin de tam olduğu ifade edilebilir.

Sporda kendine güven, sportif başarının sağlanmasında antrenör ve sporcuların için en önemli etkenlerden birisidir. Bugüne kadar yapılan araştırmalar sonucunda kendine güven, sporunun performansını en fazla etkisi altında bırakan bilişsel bir belirleyici olduğu ortaya konmuştur (Sun, 2015, s. 14). Güven, müsabakalarda sporcudan olabildiğince en üst seviyede muvaffakiyet ümidiyle nitelendirilebilir. Araştırmacılar özgüvenli sporcuların, müsabakalarda muvaffak olacaklarına ve müsabakada lüzumlu olan zihinsel ve bedensel beceriyi ortaya çıkaracak potansiyele sahip olduklarına inandıklarını ifade etmişlerdir (Özbek ve ark., 2017, s. 46-56).

Pek çok sporcuda kendine güven; duygulu, ruhsal bir vaziyettir. Güvendeki farklılaşmalar, müsabakalarda sergilenen sporcunun iyi ve kötü performansındaki değişiklikler yüzündendir. Müsabakalardaki zorluklar karşısında seçkin sporculara ait belirgin özellikler; güçlü ve dirençli olmaları, hızlı bir şekilde toparlanan-yenilenen bir yapıda olmalarıdır. Ayrıca kendine güven duygusu, elit sporcuların başarıyı yakalamalarındaki “anahtar” yetenek özelliğindedir (Sun, 2015, s. 15).

2.1.3.Kararlılık

Kararlılık, bir özelliğin benzer araçla birden fazla ölçüm yapılması neticesinde birbirine yakın sonuçların elde edilmesi manasına gelmektedir (Kamış ve Doğan, 2017, s. 591-610). Tarhan ve Sevgi (2021, s. 10-15)'ye göre kararlılık; bireyin doğuştan getirdiği bir özellik olarak da kabul edilebilir. Güçlülere, engellere, bitkinliğe, uzun süre devam eden düş kırıklığına veya yapılması zor olan hedeflere yönelik etkinliklere katılma eğilimidir. Kolay olmayan amaçların üstesinden gelebilmede sadece kabiliyet yeterli değildir. Bu kabiliyetlerin sürekli ve hedefe odaklanmış bir şekilde uygulanmasında kararlı olmak önemli bir yer teşkil etmektedir.

Kararlılık; mektep, idare, politika ve etraf gibi yaşamın birçok farklı alanlarında olduğu gibi sporda da oldukça önemli bir yere sahiptir. Yaşadığımız zaman çerçevesinde farklı spor branşlarındaki oyun anlayışı hem hızın hem de daha fazla teknik ve taktiğin ön planda olduğu bir vaziyete dönüşmüştür. Müsabaka esnasındaki değişiklikler bilhassa da toplu sporlardaki oyun sisteminde veya rallilerde umulmadık değişiklikler yaşanması nedeniyle sporcuların kararlılık oranında artışa neden olmuştur (Saki, 2023, s. 28-30).

Antrenmanlarda ya da müsabakalarda antrenörlerin verdiği kararlar kadar sporcuların verdiği kararlar da etkilidir. Sporcuların müsabakada hakemden ve antrenörden önce aldığı kararlar müsabakanın gidişatını veya sonucunu değiştirebilir. Bundan dolayı sporcuların son dakikada, önemli vaziyetlerde, baskı gördüklerinde ya da strateji değiştirdiklerinde aldıkları kararlar oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bu yaşanan durumlardan dolayı sporcunun kararlı bir şekilde yarışmasına etkili olduğu görülmektedir (Kelecek, ve ark., 2013, s. 21-27).

Kararlı sporcular, zor şartlarda ve vaziyetlerde daha rahat davranarak çözülmesi zor olan sorunları soyutlaştırarak ilerleyebilirler (Kaya, 2018, s. 18-19). Fakat kararlı olmada

sıkıntı yaşayan sporcular ise sürekli mutsuzdurlar, kırılığandır ve hemen sinirlenirler. Böyle sporcular sıklıkla ediş ve korku içindedirler. Zorlu müsabaka ve antrenmanlarda gözyaşlarını tutamazlar. Karşılaştıkları güçlü rakiplerinin karşısında ise, korkak ya da çekingen olurlar (Güçlü ve Yentür, 2008, s. 183-192).

2.1.4.Hedef belirleme ve sportif özgüven

Hedef belirtme, kendine güvenin ana noktası olan ruhsal maharetler kategorisinde ifade edilmiştir. Üst seviye spordaki başarının devamlılığı sağlamak için ana nokta bu maharetleri belirtmişlerdir. Hedef belirtme mahareti, özgüven mahareti gibi sportif başarı içindeki ana maharetler yönünden aynı seviyede önemli maharettir. Hedef, sporcunun performansına ışık tutan ve performans neticesine yön veren bir olgudur. Bu olgular bazı sporcuların performanslarında olumlu etki bıraktığı görülmektedir (Miçooğulları ve Dağışan, 2020, s. 133-144).

Her antrenörün sporda başarıyı yakalamak için bireysel ve takım sporcularına hedefler koymalıdır. Bunun sonucunda sporcular ulaşılması gerekli yeri öğrenirler. Mevcut olan başarının ne kadar ve ne sürede arttırılacağına ortaya çıkarılması açısından hedef belirleme sporcu için hususi bir değere sahiptir (Toros ve ark., 2010, s. 165-171). Hedefler; sonuç odaklı hedefler, performans hedefleri ve süreç hedefleri olmak üzere üç tip başlık üzerinde incelenmektedir (Kaya, 2018, s. 19-20).

a) Sonuç odaklı hedefler

Bu durumu her seviyedeki sporcunun geliştirebileceği erginliktir. Sonuç odaklı bireyler koşullar hedefe ulaşmak için kusursuz olmadığına dahi, mazeretlere değil neticeye yoğunlaşmayı seçerler. Örneğin, yüzmede tüm barajların geçilip olimpiyatlarda şampiyon olabilmeyi hedeflemek bu tipe girmektedir.

b) Performans hedefleri

Sporcunun başarıya ulaşabilmek için yapması gereken bir atletik görevi yerine getirdiği sırasında ortaya koyduğu çabalarının tümü olarak tarif edilir. Örneğin atletizmde belirlenmiş bir süresin üstünde daha hızlı koşabilmeyi hedeflemek bu tipe girmektedir (Bayraktar ve Kurtoglu, 2009, s. 16-24).

c) Süreç hedefleri

Sporcunun başarısındaki ya da tekniğindeki eksiklikleri tamamlamak için lüzumlu yetenekleri veya davranışları en doğru şekilde yapabilmeyi odak noktası haline getirmesidir. Süreç hedeflerin amacı genelde uzun vadeli faaliyetlerden sonra sporcunun başarısını olumlu taraftan etki edebilecek beceri kazandırmasıdır (Burcu, 2017). Örneğin kelebek stil yüzen bir yüzücünün ayak vuruşunda serbest ayak vurmamayı, voleybolcuların servis atarken topa bakmamayı veya topa vurduğu kolun dirseğini fazla bükmemeyi hedeflemek bu tipe girmektedir. Sonuç olarak sporcunun hedeflerini belirlediğinde sportif kendine güvende sporcunun istediği bir davranışı gerçekleştirebileceğine olan inancını artırmaktadır (Tolukan ve Akyel, 2019, s. 103-112).

2.1.5.Fedakârlık

Fedakârlık; bireyin kişisel kendi çıkarlarını feda etmekten çekinmeyen başka bir bireye yarar sağlamasıdır (Kölemen, 2022, s. 23-24). Ancak, sporda fedakârlık buradaki anlamından oldukça farklıdır. Kaya (2018, s. 21-22)'ya göre sporda fedakârlık; sporcunun, spora katılmak için gösterdiği hareketlilik ve alışma sürecinde, uyum motivasyonu sürecinde ve spor ortamındaki her türlü olumsuzluklardan yılmadan amaçları için kendisinden esirgemezlik bulundurmasıdır.

Spor, sosyal beceriyi geliştirme ve sosyal değişim yaşanmasında oldukça önemli yeri sahiptir. Sporcularda

sadakati, fedakârlığı, adaleti, sorumluluğu, anlayışlı olmayı, güven vermeyi ve kendini sıkıdüzene sokabilmek gibi birçok sosyal değerın oluşmasında ve bu değerin sürekli hale gelmesinde yardımcı olur. Sporcuların şahsiyetlerinin gelişmesi ve şekillenmesinde oldukça önemlidir. Ayrıca takım ruhunu oluşturduğu için sporcu üyesi olduğu takımın çıkarlarını kendi çıkarlarından önde tutmak zorundadır. Bu zorunluluk sporcuda fedakârlık duygusunun oluşup gelişmesine neden olur (Yıldırım, 2011, s. 22-23). Takım sporlarında sporcuların her zaman birlikte olmak ve her düzeyde verilen vazifeyi eksiksiz bir şekilde yapabilme zorunlulukları vardır. Bu zorunluluklar yerine getirilmeye çalışılırken sporcuların bazı fedakârlıklarda bulunmaları gerekir. Bu durumda takım içi iletişimin daha çok artmasına olumlu yönde etki eder. Fedakârlıklar takım sporları açısından çok önemlidir. Örneğin bir sporcu takımı için sakatlanma riskini göze alıp olumsuz bir durumu takımının yararına döndürürse, bu olay takım arkadaşları tarafından bir fedakârlık olarak algılanır ve sporcunun takımına olan bağlılığı fazlalaşır (Durdubaş, 2013, s. 27).

Sporcu hedeflerine ulaşmak için öncelikle bireysel fedakârlıklarda bulunması gerekir. Antrenmanların sıkıdüzen içinde günlük ve planlı bir şekilde yapılması, alınan hedef aşamalarını aşmak için gayret göstermek ve fizyolojik olarak kendini hazırlamak bireysel fedakârlık olarak tanımlanabilir. Sporcunun yetenek ve becerileri başarıyı yakalamada tek başına yeterli değildir. Burada önemli olan sporcu, yetenek ve becerileri geliştirecek fedakâr davranışlarda bulunmaya gayret göstermelidir. Örneğin, başarıya endekslenendirilen yüzücüler yaz kış demeden antrenman yaparlar, bu sebeple yüzücüler başarılı olma baskısına katlanmak zorunda kalırlar veya bir atletin hafta sonu ya da yaz tatillerinde arkadaşları tatilin keyfini çıkarırken sabah akşam antrenmanına katılması sporcuların bireysel fedakârlık yaptıklarının bir göstergesidir (İlkım, 2019, s. 40-41).

3. Bilinçli Farkındalık

Farkındalık, bireylerin kendi tutum ve davranışlarının ne kadar farkına varabildiklerini ortaya çıkarmak için kullanılan bir terimdir (Yüksel, 2019, s. 3).

Altan (2021, s. 612-649)' a göre bilinçli farkındalık Türkçede sözcük anlamı “derin farkındalık hali” olarak anlatılmaktadır. “Kökü Budizm’den gelen bilinçli farkındalık “yargılama yapmadan, sadece şu an ne olduğuna odaklanma” diye ifade edilir. Kınay (2013, s. 3)’ a göre bilinçli farkındalık ise “bireyi birey olarak hissettiren bilinçli bir şekilde farkına varabilme kabiliyeti” olarak tanımlamaktadır.

İnsanların kendilerini net bir şekilde anlatabilmeleri ve karşısındaki kişileri de net bir şekilde algılayabilmeleri için doğru iletişim kurmaları hayatlarında oldukça önemlidir. Doğru iletişim; kendini iyi tanıyan, kendini net bir biçimde anlatabilen ve idrak gücü kuvvetli olan kişiler karşı taraftan gelen iletileri net biçimde kavramasıyla mümkünleşir. Kişiler hayatlarında muvaffak olmak için doğru iletişimle kendilerini çok iyi bilir ve tanıtır. Bilinçli farkındalık (mindfulness) ise

kişilerin kendini iyi bilmeleri noktasında ortaya çıkmaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 16-28).

Düzenli bilinçli farkındalık egzersizlerini fiziksel beceri veya yaşa takılı kalınmadan her birey yapabilir. Egzersizler anlaşılması zor değil gayet kolaydır. Bunları oturarak, ayakta ve yürürken, istediğiniz gibi yapabilirsiniz. Sabah kalktığında, müzik dinlerken, boş zamanda ve rahatsız edildiğinde gülümseme, uzanarak gevşeme, derin nefes alma, nefesi adım atışlarınıza göre ölçme ve nefesi takip etmek farkındalık egzersizleri arasında sayılabilir (Çelik, 2019, s. 28-29). Çalışkan (2016)’ a göre farkındalık egzersizlerinin kanıtlanmış yararları vardır.

3.1. Bilinçli Farkındalık Egzersizlerinin Yararları

- Bireylerin üzerindeki strese azalmalar görülür. Be-dendeki kortizol hormonunda (bir çeşit stres hormo-nu) azalmalar gözlemlenmiştir.
- Bireylerin kör noktalarının farkına varmasını sağlayarak, kendilerini tanımlarına yardımcı olur.
- Bireylerin duygu düzenleme “emosyonregülasyonu” yeteneklerini kuvvetlendirir.
- Bireylerin yaşanan dikkat eksikliğinde azalmalara ve oldukça az miktarda ‘zihin dağılması’ yaşanmasına yardımcı olur.
- Öğrencilerin sınav puanlarında artışlar olur. “ALES’ in Amerikan versiyonuna giren öğrencilerle yapılan bir araştırmada kısa süreli bilinçli farkındalık egzer-sizleri öğrencilerin sınav puanlarını yükseltmelerini sağlamış.”
- Hissel reaksiyonlarda yumuşamalar olur.
- Bireyin beynindeki fiziki yapı değişir.

- Bireyin ruhsal bunalım düzeyini azaltır.

Farkındalığın birbirini etkileyen ve birbirinden bağımsız olmayan genel üç temel ögesi vardır. Bunlar; dikkat, niyet ve tutumdur. Farkındalığın ilk ögesi olan dikkat; kabul edilebilen ve merhametten etkilenen davranış, gözetmen bilinç ve şeffaf bir düşünceyle birliktedir (Akdeniz, 2021, s. 10-11).

Dikkat: Bilinçli farkındalığın ilk ögesi olan dikkat, bireyin yaşadığı çevrede aniden gerçekleşen durumları bir anlık gözlemleyebilmesidir.

Niyet: Bilinçli farkındalığın ikinci ögesi olan niyet, farkındalığın anlaşılmasını kolaylaştırır ve dikkatin tamamlayıcısıdır. Bireyin dikkatini ne tarafa doğru ve ne sebepten dolayı biçimlendirmesinin yaratıcısıdır.

Tutum: Bilinçli farkındalığı üçüncü ögesi olan tutum dikkate bağlı olarak gelişir. Tutum, insanların yaşamlarındaki olumlu olumsuz tüm deneyimlerini nasıl karşıladıklarının belirleyicisi ve insandaki dikkat odağının yönlendirilmesinde etkilidir.

Bilinçli farkındalığı iyi derecede olan bireyler, hızlı kavrayış yeteneğine sahip olmalarından dolayı dikkatlerini olayların negatif yönlerine sabitlenmez veya bir noktada kilitlenmezler. Bunun yerine bu bireyler tüm dikkatlerini olayların değişik özelliklerine veya pozitif yanlarına yönlendirme becerisine sahiplerdir. Bunun sonucunda bireyler sorunları farklı bakış açılarıyla net olarak anlayabilir ve yeni işlevsel çözüm yolları keşfedebilirler (Atalay ve ark., 2017). Farkındalık açısından incelendiğinde dikkat, kişilerin yaşadıkları anın iç ve dış süreçlerindeki işleyişleri gözlemlemeyle alakalı bir kavram olarak ortaya konulmuştur. Bilincin içeriğine girmenin olası yolu, kendimizi yaşadığımız ana sabitleyerek bilgi ve birikimlerimizden oluşan geniş yelpazenin tüm yollarını askıya almaktır (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 534-561).

Bilinçli farkındalık; ana odaklı, özgürleştirici, sözel, kavramsal ve yargılayıcı değil, iştirakçi gözlem, amaçlı, keşfe dayalı olmak üzere sekiz ortak özelliğinin olduğunu söylemiştir (Ülev, 2014, s. 2-3).

3.2. Bilinçli Farkındalıktaki Ortak Özellikler

3.2.1. Kavramsal değildir (nonconceptual)

Fikir süreçlerindeki yorumlar olmadan veya düşünme eylemi gerçekleşmeden ortaya çıkan bilinçli farkındalık durumudur.

3.2.2. Ana odaklıdır (present- centered)

Deneyim ve düşüncelerden kopuk hareket ederek daima şimdiki zamandadır.

3.2.3. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental)

Farkındalığın serbest/rahat bir şekilde oluşması isteniyorsa, yaşanmışlıkların veya deneyimlerin olduğundan farklı olmaması gerekir.

3.2.4. Amaçlıdır (intentional)

Bilinçli farkındalık, her daim izleyeceği yolu gösteren bir dikkati gerektirir. Bilinçli farkındalığa zaman içinde süreklilik kazandırmanın yolu dikkati o ana tekrar yönlendirmektir

3.2.5. Katılımcı gözlemini gerektirir (participant observation)

Bilinç ve bedeni daha yakından sezerek olayların içerisindeki ilgili gözlemcidir.

3.2.6. Sözel değildir (nonverbal)

Farkındalıktaki tecrübe, sözcükler tarafından baskı altına alınmamıştır. Ancak farkındalıktaki sözcükler bilinçte yaratılmadan önce meydana gelir.

3.2.7. Keşfe dayalıdır(exploratory)

Farkındalık, her daim idrakın en narin ve güç seviyelerini sorgular.

3.2.8. Özgürleştiricidir (liberating)

Farkındalık, tüm zamanı şartlanmış dertlenmeden sıyrılmayı sağlar.

3.3. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları

Menekşe (2019, s. 19) bilinçli farkındalık temel tutumlarını yediye ayırmıştır. Bunlar;

3.3.1. Kabul

Bedensel acı, sinir, gam, keder, kaygı, dert ve tasa gibi his ve tecrübeleri inkâr etmek sebebiyle ortaya çıkan meseleleri idare edebilen bir davranıştır. Bu davranışla başa çıkmanın yolu, gelişi güzel takılıp kaldığı şeyleri veya inatlaştığını kabullenmektir. Hoşgörü ve hikmetlik, yalnızca rastgele bir şeyi arzulamayı veya kabullenmemeden vazgeçerek yaşanılan anın içinde olan her şeyi kabullenmekle meydana gelir (Şahin, 2019, s. 151-176).

3.3.2. Güven

Kişi duygularının yönlendirmesiyle verdiği kararlar neticesinde hatalar yapması, kendi adına başkalarının kararlar vermesine göre başkalarına güvenmesinden daha iyidir. Böylelikle kendi özgünlüğünün farkına varır. Bilinçli farkındalık meditasyonu kişi; yaratılışına güvenir, sorumluluklarını

yerine getir ve kendini dinlemeyi öğrenir. Ayrıca farkındalık meditasyonu, kişinin kendisine olan güveni artırmakta ve birey başkalarına güvense dahi kendi kararlarını yine kendisi almaktadır (Menekşe, 2019, s. 20).

3.3.3. Acemi (başlangıç) zihin

Acemi zihin, tüm cihanı bir çocuğun penceresinden bakar gibi coşkuyla bakan ve duyularımıza aşırı değer veren bir ortaya çıkarma duygusudur (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 538). Bu yetenek, bireyin hayatındaki diğer olasılıkları ve yeni fırsatları görmesine yardımcı olur. Buna ilave olarak, kişileri tuhaf veya yabancı olan hayatlara hazırlar.

3.3.4. Çabasızlık (non-striving)

İnsanların geneli yaşamlarını planlı ve programlı bir şekilde devam ettirir. Bundan nedenle bireyler geleceklerindeki beklentileri için planlar yaparak mücadele ederler. Bu beklentilerden dolayı ümitsizlik, düş kırıklığı ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması bireyi bunalıma sürüklemektedir. Oysaki bu durum farkındalığın özülüyle çelişmektedir. Birey farkındalık ile kendinde olan duygu ve düşüncelerinin geçişini seyrederken hiçbir şey için çabalamaz ve gözlemleme yapmaz (Koçer, 2019, s. 28).

3.3.5. Sabır

Olacak ya da gelecek bir şeyi telaş göstermeden beklemeye sabır denir. Bireyin gelecek için planlayarak yaptığı programlarındaki beklentilerine takılması bireyi stres kuyusuna itecektir. Çoğu insan için içinde yaşadığı zaman onun için en iyisidir. Düşünce ve algılama üzerinde oldukça etkilidir. Bu etki de bireyde şimdiki gerçeklikle bağının kopmasına sebep olur. Sabretmek her durumu olduğu gibi kabullenmektir (Kınay, 2013, s. 20).

3.3.6. Yargısız Olmak

Hayatımızla alakalı bir düşünce altında topladığımız eleştirilerimiz vardır. Gördüğümüz tüm şeyler için bir gruplandırmamız vardır. Hayatımızdaki birçok duygu ve düşünceyi “iyidir”, “kötüdür” diye eleştirir ve gruplara ayırırız. Yaşamımızdaki bu gruplandırma ve eleştirme bağımlılığı bireylerin direkt tepki vermesine neden olur. Bu durum bireyin net olarak tarafsız ve farkında olamamasını sağlar (Kınay, 2013, s. 19). Bilinçli farkındalık sayesinde birey yargılamadan o anda meydana gelen olayları kabullenir ve dikkat odaklaması yaşamasını sağlar (Özyeşil ve ark., 2011, s. 227).

3.3.7. Oluruna Bırakmak

Kişi zihnindeki hoşuna giden duyguları, düşünceleri ve davranışları devam ettirmeye veya yeniden canlandırmaya çalışması kişinin içsel yaşantılarına dikkatini vermesiyle ortaya çıkar. Bunun tam tersi olan dert ve tasa veren duygulardan, düşüncelerden veya vaziyetlerden ise korunmaya veya sıyrılmaya çalışır. Bazı durumların yaşanmasına izin vermenin bir yolu da oluruna bırakarak her şeyi olduğu gibi kabul etmektir. Bu nedenle birey kendini yargılamaya başladığı an düşüncelerini oluruna bırakarak onları olduğu gibi kabul etmelidir (Yavuz, 2019, s.18).

4. Diğer Kuramlarla Bilinçli Farkındalığın İlişkisi

Psikoanalitik kuram, bilişsel-davranışçı kuram, gestalt kuram ve hümanistik (insan merkezilik) kuramlarla bilinçli farkındalık ortak özelliklere sahiptir (Çelikler, 2017, s. 15).

4.1. Bilinçli Farkındalık ve Psikoanalitik Kuram

Bilinçli farkındalık becerisi; Psikodinamik psikoterapide de ilerletmeye amaçlanan, birey kendisinin veya farklı bireylerin bilinçsel vaziyetleriyle ilgili düşünebilme belleğidir. Psikoanalitik ve bilinçli farkındalık uygulamaları, ortak olarak içsel gözlemden faydalanırlar. Bu uygulamalar, bilinçli kabulün ve farkındalığın farklılaşmaya liderlik edeceğini ve şuurlatı vetirelerin değerlerini müdafaa ederler. Ayrıca Özgür olmayı, bilincin sade ve içsel gözlemin farkındalıkla ortaya çıkacağına inanılmaktadır (Ülev, 2014, s. 7).

4.2. Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilişsel-davranışçı işlev; kişinin kendi, etrafı, hayatı ve geleceği ile alakalı düşünce ve davranışlarını yorumlayarak değerlendirilmesidir. Bundan ötürü farklı bilişsel ve davranışsal alıştırmalar yöntemleriyle bilinçli farkındalık seviyesi geliştirilip seviyede ilerleme hedeflenmektedir. Bilişsel ve davranışçı tedaviler, bilinçli farkındalık temelli tedaviler içinde yorumlanmaktadır. Bilişsel-davranışçı tedavi yaklaşımları, farkındalık temelli tedavilerde aynı varyasyon düzeneklerinden yararlandığından dolayı bilinçli farkındalık temelli tedavileri davranış tedavilerinin “üçüncü dalgası” olarak nitelendirilmiştir. Tedavilerde duygu ve dikkat düzeltme, maruz bırakma ve üst biliş gibi değişim mekanizmaları kullanılmaktadır. Bundan dolayı bilişsel tedavilerin, farkındalığın temelli tedavilerle birlikte değerlendirilmesinin nedeni farkındalığın kullandığı aynı tür değişim mekanizmalarını kullanmasıdır (Çatak ve Ögel, 2010, s. 85-91).

4.3. Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Kuram

Gestalt felsefesinin ana öğelerinden biri de farkındalıktır. Gestalt yaklaşımında farkındalığı arttırmaya çalışmak önemli bir yere sahiptir. Gestalt yaklaşımının öncülerinden bazıları “Geçmiş bitmiştir. Gelecek gelmemiştir. Önemli olan şu andır. Şimdinin dışında hiçbir şey yoktur” demişlerdir. Bu nedenle birey geçmişe sığınarak değil yaşayarak tecrübelenir. Farkındalık bireye esneklik sağlayarak seçeneklerini çoğaltır böylelikle bireyin seçimlerde artışlar meydana gelir. Örneğin; birey ilk olarak kendisinin nelere gereksinimi olduğunu daha sonra da etrafındaki kaynakları gereksinimlerine göre belirler. Belirlediği bu kaynakları nasıl kullanacağına ve gereksinimlerini nasıl giderebileceğine karar verir (Demir, 2014, s. 31-32).

4.4. Bilinçli Farkındalık ve Hümanistik (İnsan Merkezcilik) Kuram

Hümanistik psikoloji ve psikoterapi ile bilinçli farkındalığın birçok ortak yönü vardır (Maraşlı, 2018, s. 19). Hümanistik psikoterapistler, yaşa paralel olarak ilerleyen hastalıklarla meydana gelen bulguları yok etmek yerine, başarılı bir tedavi neticesinde farkındalığın kabulüyle gelen kişisel dönüşüme değer verirler (Bayram, 2019, s. 23). Farkındalıkları yaşantılarında serbest bırakan bireyler duygu ve düşünce kapasitelerini sonuna kadar kullanırlar. Birey tenkit kaygısı gütmeyen duygu ve düşüncelerine göre hareket etmesi bireyde özgüven duygusu oluşmasını sağlar. Özgüven veren bu duyguyla birey özgür bir şekilde ortaya çıkarabileceği kabullenmeye odaklanır (Şehidoğlu, 2014, s. 11). “Shahrokh ve Hales” e göre hümanistik ve Budizm kuramı, “kişilerin kendi doğalarından kaynaklı kapasitelerini sağlıklı ve işlevsel hale getirmelerini vurgular”. Birey yaşamının bilinciyle kararlarının mesuliyetini alıp, korku ve kuşkuyla nasıl baş edebileceğini anlamaya yoğunlaşır (Maraşlı, 2018, s. 19).

5. Sporda Bilinçli Farkındalık

Özellikle genç sporcular başaramama, hata yapma, kendi veya takımın performansında düşüşler, kaybetme gibi birçok kaygı ve korku gibi duygularla karşı karşıya kalıyor ve bu duygularda performanslarını pek çok açıdan etkiliyor. Ayrıca bu duygular sporcuların doyum, aidiyet, motivasyon ve psikolojilerini etkiler. Bu nedenle sporcuların bu duygularla nasıl başa çıkabileceklerini öğrenmeleri gerekir (Ağca, 2019, s. 31-32). Bilinçli farkındalık uygulamaları, bireyin yaşamında ruhi ve bedensel yönde tecrübe ettiği tüm negatif duygularla baş edebilmeyi öğretir ve pozitif kişiliklerin oluşmasına yardımcı olur (Vural ve İlyas, 2021, s. 265-273).

Birçok araştırmacı tarafından farkındalık uygulamalarının sportif performans üzerindeki etkisini inceledikleri meta-analiz çalışmalarında, farkındalığın sportif performansı ve faaliyetlerdeki neticeleri olumlu etkilediği ve sporcuyu ortama adapte ederek performansı arttığı sonucuna varmışlardır. Bundan dolayı spor psikolojisi araştırmacıları farkındalığı spor ortamına uyarlayarak, hedeflere ulaşmada performansı artırmaya çalışmışlar ve başarılı olmuşlardır (Tingaz, 2020a,

s. 21-28). Sporcular ile yapılan farkındalık uygulamaları araştırmalarına bakıldığında; algılanan performansla olumlu bir temas içindeyken tam tersi olan stres ve tükenmişlikle olumsuz bir temas içindedir (Tingaz, 2020b, s. 71-80) Bilinçli farkındalık, sporcunun düzenli yaptığı egzersizlerle geliştirir ve performans hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur. Ayrıca farkındalık sportif performansı artırmada yardımcı olduğu vazifeleri vardır. Bunlar: konsantrasyon, net görüş, zihni koruma ve dengelemedir (Kozak ve ark., 2021, s. 89-97).

Elit sporcular özellikle ‘şiddetli bir baskı’ altındayken duygusal olumsuzluklar yaşamasından dolayı performansında düşüşler yaşamasına ve durumlara karşı negatif yüksek tepkiler vermesine neden olduğu bilinmektedir. Bu baskı özellikle performansı olumsuz yönde etkiler ama nadiren de olsa olumlu sonuçları olduğu da inkâr edilemez. Tam bu noktada farkındalık sporcuların şiddetli baskı durumlarını stres olarak algılaması yerine stresi azaltmasında yardım eder. Farkındalığı artırmak, sporcuların duygu ve düşüncelerindeki olumsuzlukları kontrol altında alabilmesine ve bu sayede hedefe giden yoldaki performansında artışlar olur (Şakar, 2022 s. 127).

Son senelerde spor kısmında geleneksel bilişsel davranışçı yaklaşımın yerine bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar ön plandadır. Özellikle sporcuların başarısını yükseltmeyi hedefleyen “Bilinçli Farkındalık-Kabul-Kararlılık (Mindfulness Acceptance Commitment)” programı hazırlanmıştır. Bu program “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi” yaklaşımlarından örnek alınarak uyarlanmıştır. Bu programda, duygu ve bilişsel süreçleri daha az kontrol etme çabası gösteren içsel ve çevresel faktörlerden daha az etkilenen sporcularda farkındalığın yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sporcular müsabakalarda genellikle kaygıları ve kaybetme korkularından minimum seviyede etkilenecek bu durumları rahat bir şekilde kontrol altında

alabilirler ve oldukça da iyi performans sergilerler (Ceyhan ve Kara, 2021, s. 85-86).

Bilişsel farkındalık ve kabul yaklaşımları; sporcuya dikkatli düşünceler ve duygularla kendileri için müsabakalarda başarı getirecek ipuçları vererek olumsuzluklardan kurtulmasına ya da olumsuzluklarla başa çıkabilmesine yardımcı olur. Buna ilave olarak atletik performansı artırmanın yöntemi olarak biliş ve duygu arasındaki etkileşimi kullanmasıdır. Böylelikle net tepki vermeyen, şu an odaklı farkındalığı kontrol ederek sporcuların hedef odaklı başarılarına ilerlemelerinde yardımcı olur. Sporcuların müsabaka sırasında tüm dikkatlerini alakalı olan şeylere verdiğinde sporcularda kaygı durumu ortaya çıkar. Bu yüzden sporcular için bilişsel farkındalık ve kabul yaklaşımları müdahalelerin müsabaka endişesinde etkili olacağı söylenebilir. (Yalçın ve ark., 2023, s. 42-47).

6. Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile bilgilere yer verilmiştir.

6.1. Çalışma Grubu

Araştırmaya takım sporu (basketbol, voleybol, futbol, hentbol) ve bireysel spor (güreş, yüzme, eskrim, tenis, atletizm, badminton) branşlarından yaş ortalaması 23.27 ± 5.87 ve spor yaşları 10.00 ± 4.26 olan; 86 kadın, 115 erkek toplamda 201 sporcu dahil edilmiştir.

6.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, sporda cesaret ve sporcu bilinçli farkındalık ölçekleri kullanılmıştır. Bazı katılımcılara Google Formlar aracılığıyla internet üzerinden ulaşılırken, bazı katılımcılara da yüz yüze ulaşılarak ölçekler uygulanmıştır. Verilerin uygulanabilmesi için Yalova Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır.

6.2.1. Sporda cesaret ölçeği

Oyuncuların cesaret duygularını belirlemek amacıyla Konter ve Ng (2012) tarafından geliştirilmiş olan 5 alt boyut ve 31 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar yetkinlik-ustalık (kendine güven), kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma (korkuyla baş etme); Öz verili olma (kendini feda etme) şeklindedir. Ölçek 5'li Likert tipinde (1= Tamamen katılıyorum, 5= Kesinlikle katılmıyorum) kullanılmıştır. SCÖ' de yer alan 1., 6., 11., 16., 21., 24., 27. maddeler ters maddelerden oluşmaktadır. SCÖ'nün Cronbach Alfa değerleri. 68'dir. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa değerleri. 87 olarak belirlenmiştir

6.2.2. Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği

Thienot ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen ve sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ölçeğin Türkçe uyarlaması Tingaz (2020), tarafından yapılmıştır. Ölçek, farkındalık (5 madde) ($\alpha=0.81$), yargılamama (5 madde) ($\alpha=0.70$), yeniden odaklanma (5 madde) ($\alpha=0.77$) olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, (1) “hemen hemen hiçbir zaman” ve (6) “hemen hemen her zaman” biçiminde 6'lı Likert tipi yapısında puanlanmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Ölçekte yargılamama alt boyut maddeleri ters kodlanmaktadır. Bu çalışmada farkındalık boyutu $\alpha=0.84$, yeniden odaklanma $\alpha=0.75$ ve yargılamam boyutu $\alpha=0.70$ olarak tespit edilmiştir.

6.3. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde istatistikî yöntem olarak öncelikle; verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen p değerleri

incelendiğinde elde edilen puanların dağılımının normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$). Araştırmada betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); verilerin analizinde değişkenler arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için Mann Whitney U testi, Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 6.3.1. Sporda cesaret ölçeği normallik testi analiz sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	p
Sporda Cesaret Ölçeği Toplam Puanı	,127	201	,000
Yetkinlik Ustalık	,112	201	,000
Kararlılık	,130	201	,000
Atılganlık	,204	201	,000
Tehlikeyi Göze Alma	,146	201	,000
Özverili Olma	,171	201	,000

Tablo 6.3.1 de Sporda Cesaret Ölçeği ve alt boyutları puanlarına göre Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen p değerleri incelendiğinde elde edilen puanların dağılımının normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$).

Tablo 6.3.2. Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği normallik testi analiz sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	,134	201	,000
Farkındalık	,166	201	,000
Yargılamama	,118	201	,000
Yeniden Odaklanma	,148	201	,000

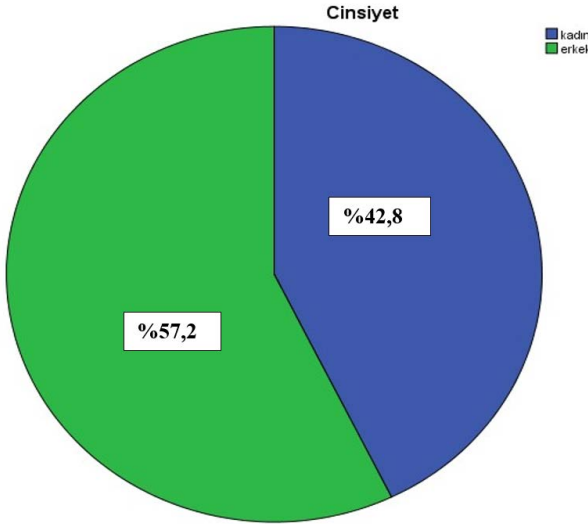
Tablo 6.3.2 de Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları puanlarına göre Kolmogorov-Smirnov testinden elde edilen p değerleri incelendiğinde elde edilen puanların dağılımının normal dağılıma uygun olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$).

7. Bulgular

Tablo 7.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılım Analizi

Cinsiyet	n	%
Kadın	86	42,8
Erkek	115	57,2
Total	201	100,0

Tablo 7.1’ de elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %42,8’inin (86) kadın, %57,2’sinin (115) ise erkek sporculardan oluştuğu görülmüştür.

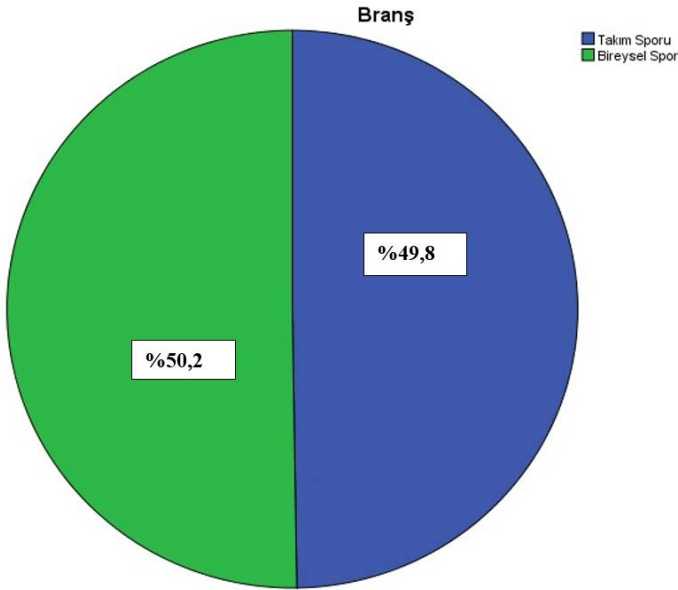


Şekil 7.1. Katılımcıların Cinsiyet Dağılım Analizi

Tablo 7.2. Katılımcıların Branş Dağılım Analizi

Branş	n	%
Takım Sporu	100	49,8
Bireysel Spor	101	50,2
Total	201	100,0

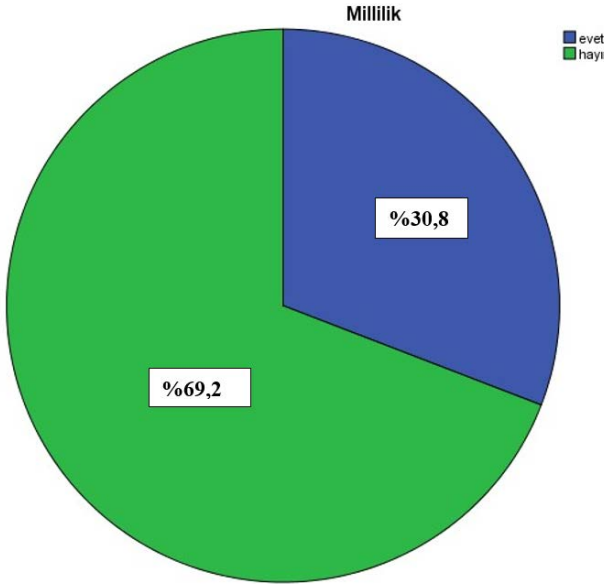
Tablo 7.2’de elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %49,8’inin (100) takım sporu, %50,2’sinin (101) ise bireysel sporlar ile ilgilendiği görülmüştür.

**Şekil 7.2. Katılımcıların Branş Dağılım Analizi**

Tablo 7.3. Katılımcıların Millilik Dağılım Analizi

Millilik	n	%
Evet	62	30,8
Hayır	139	69,2
Total	201	100,0

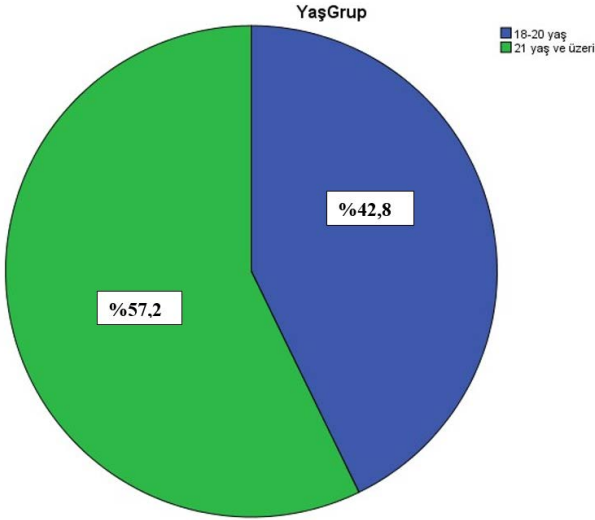
Tablo 7.3'te elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %30,8'inin (62) milli, %69,2 'sinin (139) ise milli olmayan sporculardan oluştuğu görülmüştür.

**Şekil 7.3. Katılımcıların Millilik Dağılım Analizi**

Tablo 7.4. Katılımcıların Yaş Dağılım Analizi

Yaş	n	%
18-20 yaş	86	42,8
21 yaş ve üzeri	115	57,2
Total	201	100,0

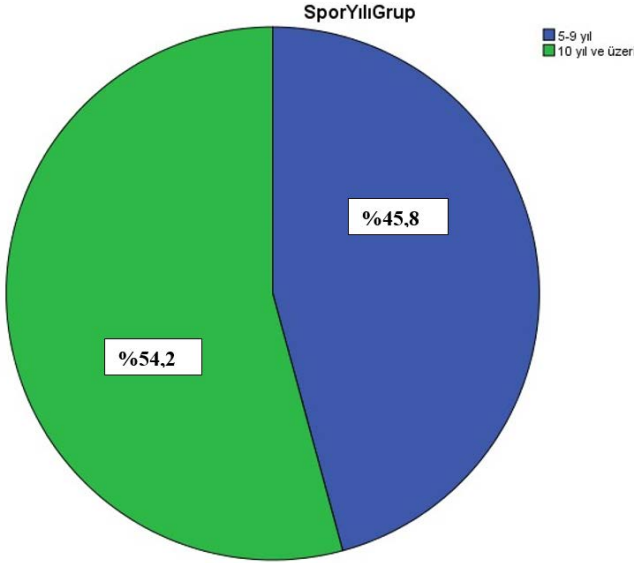
Tablo 7.4'te elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %42,8'inin (86) 18-20 yaş, %57,2'sinin (115) ise 21 yaş ve üzeri sporculardan oluştuğu görülmüştür.

**Şekil 7.4. Katılımcıların Yaş Dağılım Analizi**

Tablo 7.5. Katılımcıların Spor Yılı Dağılım Analizi

Spor Yılı	n	%
5-9 yıl	92	45,8
10 yıl ve üzeri	109	54,2
Total	201	100,0

Tablo 7.5’te elde edilen sonuçlarda araştırmaya katılan sporcuların %45,8’inin (92) 5-9 yıl, %54,2 ’sinin (109) ise 10 ve üzeri sporla uğraştığı görülmüştür.

**Şekil 7.5. Katılımcıların Spor Yılı Dağılım Analizi**

Tablo 7.6. Cinsiyete Göre SBFÖ Mann-Whitney U testi Analizi

	Cinsiyet	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	Kadın	86	100,36	-,135	4890,000	,892
	Erkek	115	101,48			
Farkındalık	Kadın	86	101,00	,000	4945,000	1,000
	Erkek	115	101,00			
Yargılamama	Kadın	86	91,74	-1,964	4148,500	,050
	Erkek	115	107,93			
Yeniden Odaklanma	Kadın	86	106,23	-1,109	4495,500	,267
	Erkek	115	97,09			

Tablo 7.6’ da elde edilen sonuçlara göre Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin yargılamama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0,05$), bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanında, farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$)

Tablo 7.7. Branşa Göre SBFÖ Mann-Whitney U testi Analizi

	Branş	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	Takım Sporu	100	91,50	-2,313	4099,500	,021
	Bireysel Spor	101	110,41			
Farkındalık	Takım Sporu	100	90,35	-2,602	3984,500	,009
	Bireysel Spor	101	111,55			
Yargılamama	Takım Sporu	100	96,81	-1,022	4631,000	,307
	Bireysel Spor	101	105,15			
Yeniden Odaklanma	Takım Sporu	100	105,98	-1,214	4552,500	,225
	Bireysel Spor	101	96,07			

Tablo 7.7’ de elde edilen sonuçlara göre Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puanında ve farkındalık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0,05$), yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 7.8. Millilik Grubuna Göre SBFÖ Mann-Whitney U Testi Analizi

	Millilik	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	Evet	62	102,35	-,221	4225,000	,825
	Hayır	139	100,40			
Farkındalık	Evet	62	100,57	-,070	4282,500	,944
	Hayır	139	101,19			
Yargılamama	Evet	62	97,95	-,499	4120,000	,618
	Hayır	139	102,36			
Yeniden Odaklanma	Evet	62	103,97	-,486	4125,000	,627
	Hayır	139	99,68			

Tablo 7.8’ de elde edilen sonuçlara göre Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puanında farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7.9. Yaş Grubuna Göre SBFÖ Mann-Whitney U Testi Analizi

	Yaş Grup	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	18-20 yaş	86	110,49	-2,008	4128,500	,045
	21 yaş ve üzeri	115	93,90			
Farkındalık	18-20 yaş	86	105,94	-1,049	4520,000	,294
	21 yaş ve üzeri	115	97,30			
Yargılamama	18-20 yaş	86	104,88	-,823	4611,000	,410
	21 yaş ve üzeri	115	98,10			
Yeniden Odaklanma	18-20 yaş	86	104,12	-,661	4677,000	,509
	21 yaş ve üzeri	115	98,67			

Tablo 7.9’ da elde edilen sonuçlara göre Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0,05$) farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 7.10. Spor Yılı Grubuna Göre SBFÖ Mann-Whitney U Testi Analizi

	Spor Yılı	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	5-9 yıl	92	102,34	-,300	4891,000	,764
	10 yıl ve üzeri	109	99,87			
Farkındalık	5-9 yıl	92	102,32	-,298	4892,500	,766
	10 yıl ve üzeri	109	99,89			
Yargılamama	5-9 yıl	92	103,35	-,529	4798,000	,597
	10 yıl ve üzeri	109	99,02			
Yeniden Odaklanma	5-9 yıl	92	99,08	-,432	4837,500	,665
	10 yıl ve üzeri	109	102,62			

Tablo 7.10’ da elde edilen sonuçlara göre Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin toplam puanında farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7.11.Cinsiyet Grubuna Göre SCÖ Mann-Whitney U Testi Analizi

	Cinsiyet	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporda Cesaret Ölçeği Toplam Puanı	Kadın	86	100,22	-,164	4878,000	,869
	Erkek	115	101,58			
Yetkinlik Ustalık	Kadın	86	98,81	-,462	4757,000	,644
	Erkek	115	102,63			
Kararlılık	Kadın	86	99,21	-,378	4791,000	,705
	Erkek	115	102,34			
Atılğanlık	Kadın	86	97,18	-,811	4616,500	,417
	Erkek	115	103,86			
Tehlikeyi Göze Alma	Kadın	86	103,26	-,481	4750,500	,631
	Erkek	115	99,31			
Öz Verili Olma	Kadın	86	103,77	-,589	4707,000	,556
	Erkek	115	98,93			

Tablo 7.11’ de elde edilen sonuçlara göre Sporda Cesaret Ölçeğinin toplam puanında yetkinlik ustalık kararlılık, atılğanlık, tehlikeyi göze alma, öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7.12. Branş Grubuna Göre SCÖ Mann-Whitney U Testi Analizi

	Branş	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporda Cesaret Ölçeği Toplam Puanı	Takım Sporu	100	91,83			
	Bireysel Spor	101	110,08	-2,227	4132,500	,026
Yetkinlik Ustalık	Takım Sporu	100	99,82			
	Bireysel Spor	101	102,17	-,288	4931,500	,773
Kararlılık	Takım Sporu	100	94,44			
	Bireysel Spor	101	107,50	-1,596	4393,500	,111
Atılganlık	Takım Sporu	100	89,75			
	Bireysel Spor	101	112,14	-2,750	3924,500	,006
Tehlikeyi Göze Alma	Takım Sporu	100	99,98			
	Bireysel Spor	101	102,01	-,251	4947,500	,802
Öz Verili Olma	Takım Sporu	100	97,26			
	Bireysel Spor	101	104,70	-,915	4676,000	,360

Tablo 7.12’de elde edilen sonuçlara göre Sporda Cesaret Ölçeğinin toplam puanında ve atılganlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken ($p < 0,05$) yetkinlik ustalık, kararlılık, tehlikeyi göze alma, öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 7.13. Millilik Grubuna Göre SCÖ Mann-Whitney U Testi Analizi

	Millilik	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporda Cesaret Ölçeği Toplam Puanı	Evet	62	105,13	-,673	4053,000	,501
	Hayır	139	99,16			
Yetkinlik Ustalık	Evet	62	92,63	-1,366	3790,000	,172
	Hayır	139	104,73			
Kararlılık	Evet	62	107,11	-,997	3930,000	,319
	Hayır	139	98,27			
Atılganlık	Evet	62	105,05	-,664	4058,000	,507
	Hayır	139	99,19			
Tehlikeyi Göze Alma	Evet	62	105,17	-,684	4050,500	,494
	Hayır	139	99,14			
Öz Verili Olma	Evet	62	102,67	-,274	4205,500	,784
	Hayır	139	100,26			

Tablo 7.13'te elde edilen sonuçlara göre Sporda Cesaret Ölçeğinin toplam puanında yetkinlik ustalık kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma, öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7.14. Yaş Grubuna Göre SCÖ Mann-Whitney U Testi Analizi

	Yaş Grup	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporda Cesaret Ölçeği Toplam Puanı	18-20 yaş	86	101,95			
	21 yaş ve üzeri	115	100,29	-,200	4863,500	,842
Yetkinlik Ustalık	18-20 yaş	86	108,54			
	21 yaş ve üzeri	115	95,36	-1,593	4296,500	,111
Kararlılık	18-20 yaş	86	99,66			
	21 yaş ve üzeri	115	102,00	-,282	4830,000	,778
Atılganlık	18-20 yaş	86	104,30			
	21 yaş ve üzeri	115	98,53	-,700	4661,500	,484
Tehlikeyi Göze Alma	18-20 yaş	86	97,05			
	21 yaş ve üzeri	115	103,96	-,840	4605,000	,401
Öz Verili Olma	18-20 yaş	86	95,59			
	21 yaş ve üzeri	115	105,04	-1,150	4480,000	,250

Tablo 7.14’teelde edilen sonuçlara göre Sporda Cesaret Ölçeğinin toplam puanında yetkinlik ustalık kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma, öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7.15. Spor Yılı Grubuna Göre SCÖ Mann-Whitney U Testi Analizi

	Spor Yılı	n	Sıra Değerler Ort.	Z	U	p
Sporda Cesaret Ölçeği Toplam Puanı	5-9 yıl	92	100,50	-,112	4968,000	,911
	10 yıl ve üzeri	109	101,42			
Yetkinlik Ustalık	5-9 yıl	92	100,40	-,134	4959,000	,893
	10 yıl ve üzeri	109	101,50			
Kararlılık	5-9 yıl	92	96,01	-1,120	4555,000	,263
	10 yıl ve üzeri	109	105,21			
Atılganlık	5-9 yıl	92	100,15	-,191	4936,000	,848
	10 yıl ve üzeri	109	101,72			
Tehlikeyi Göze Alma	5-9 yıl	92	102,76	-,396	4852,500	,692
	10 yıl ve üzeri	109	99,52			
Öz Verili Olma	5-9 yıl	92	102,82	-,410	4847,000	,682
	10 yıl ve üzeri	109	99,47			

Tablo 7.15'te elde edilen sonuçlara göre Sporda Cesaret Ölçeğinin toplam puanında yetkinlik ustalık kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma, öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7.16. SBFÖ ile SCÖ Spearman Korelasyon Analizi

Ölçekler		Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma
Sporda Cesaret Ölçeği Toplam Puanı	r	,361**	,160*	-,072	,418**
	p	,000	,023	,312	,000
	N	201	201	201	201
Yetkinlik Ustalık	r	,147*	-,095	,423**	-,111
	p	,037	,180	,000	,117
Kararlılık	r	,242**	,101	-,172*	,419**
	p	,001	,155	,015	,000
Atılganlık	r	,284**	,187**	-,118	,321**
	p	,000	,008	,095	,000
Tehlikeyi Göze Alma	r	,099	,079	-,263**	,347**
	p	,163	,265	,000	,000
Öz Verili Olma	r	,194**	,232**	-,278**	,347**
	p	,006	,001	,000	,000

Tablo 7.16’ da elde edilen sonuçlara göre Sporda Cesaret Ölçeği toplam puanının sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı ($r=.361, p<.000.$) ve yeniden odaklanma alt boyutları ile arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=.418, p<.000.$), farkındalık boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.160, p<.023.$).

Sporda Cesaret Ölçeği “Yetkinlik Ustalık” alt boyutunun sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=.147, p<.037.$) yargılamama alt

boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=.423, p<.000.$).

Sporda Cesaret Ölçeği "Kararlılık" alt boyutunun sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı ile arasında pozitif yönde düşük düzeyde ($r=.242, p<.001.$), yeniden odaklanma boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=.419, p<.000.$) yargılamama alt boyutu ile arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.172, p<.015.$).

Sporda Cesaret Ölçeği "Atılganlık" alt boyutunun sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı ve farkındalık boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r=.284, p<.000.$), yeniden odaklanma alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=.321, p<.000.$).

Sporda Cesaret Ölçeği "Tehlikeyi Göze Alma" alt boyutunun sporcu bilinçli farkındalık ölçeği yargılamama alt boyutu ile arasında negatif yönde düşük düzeyde ($r=-.263, p<.000.$), yeniden odaklanma boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.347, p<.000.$).

Sporda Cesaret Ölçeği "Özverili Olma" alt boyutunun sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı ($r=.194, p<.006.$) ve farkındalık boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde ($r=.232, p<.001.$), yeniden odaklanma alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=.347, p<.000.$), yargılamama alt boyutu ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=.278, p<.000.$),

Sonuçlar ve Öneriler

Sporcuların bilinçli farkındalık ile cesaret düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapılan çalışmaya katılan sporcuların %42,8'inin (86) kadın, %57,2'inin (115) ise erkektir. Bu sporcuların %49,8'inin (100) takım sporu, %50,2'inin (101) ise bireysel spor yaptığı, %30,8'inin (62) milli, %69,2'sinin (139) ise milli olmadığı, %42,8'inin (86) 18-20 yaş, %57,2'sinin (115) ise 21 yaş ve üzeri olduğu ve bu sporcuların %45,8'inin (92) 5-9 yıl, %54,2'sinin (109) ise 10 ve üzeri sporla uğraştığı görülmüştür.

Araştırmada cinsiyete göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin yargılamama alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanında, farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre erkek sporcuların kadın sporculara göre yargılamama puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. O halde erkek sporcuların kadın sporculara göre, geçmişteki performansına, geçmişte yapmış olduğu hatalara odaklandığını fark ettiğinde ya da o andaki pozisyonda ilgili olmayan uyarılara odaklandığında

kendisini daha az eleştirdiği söylenebilir. Yapılan literatür taramasında ise çalışmamızdan farklı olarak, Vural ve Okan (2021, s. 270-271) tarafından yapılan çalışma sonucunda yargılamama alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, yeniden odaklanma ve bilinçli farkındalık toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kozak ve ark., (2021, s. 91) sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık düzeylerine baktığı çalışmada yargılamama alt boyutundan anlamlı farklılık görülmemiştir. Tingaz (2020a, s. 23) tarafından öğrenciler üzerine yapılan çalışmada yargılamama alt boyutunda anlamlı farklılık görülmemiştir. Genel olarak literatürde yapılan çalışmalarda erkek sporcuların bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kesler (2020, s. 32-33) erkek sporcuların bilinçli farkındalıklarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çelik (2019, s. 64) araştırma sonucunda erkek dağcılarının kadın dağcılara göre bilinçli farkındalığı daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırmada branşa göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin toplam puanında ve farkındalık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre bireysel sporlarla uğraşan sporcuların takım sporlarıyla uğraşan sporculara göre bilinçli farkındalık toplam puanı ve farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Takım sporcularının birden fazla kişinin davranışlarını takip etmeleri ve başarı için takım arkadaşlarının da hareketlerini kontrol etmeleri gerekleri dikkatlerini kendi üzerlerinde yoğunlaşmasını etkileyebilir. Böyle bir durumda bireysel spor yapanların pozisyonda sadece sporcunun kendisinin olmasından dolayı duygularına ya da hareketlerine daha hızlı dikkatlerini yöneltebildikleri sonucu çıkarılabilir. Bu çalışma ile benzer olarak Kozak ve ark., (2021, s. 91-92) yapmış oldukları çalışmada bilinçli

farkındalığın bireysel sporlarda takım sporlarına göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmadan farklı Tingaz (2020a, s. 24) tarafından yapılan çalışmada spor branşına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır.

Bu araştırmada millilik durumuna göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin toplam puanında, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışmaya paralel olarak Vural ve Okan (2021, s. 269-270) tarafından sporda atıcılık spor branşları üzerine yapılan çalışma sonucunda sporcuların millilik durumlarına göre bilinçli farkındalık toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Soylu (2021, s. 542-549) ise çalışmasında mücadele sporcuların millilik durumları ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını belirtmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuca göre farklılığın oluşmamasının nedeni olarak araştırmaya katılan sporcuların profesyonel düzeyde spor yapmaları gösterilebilir. Kozak ve ark., (2021, s. 92-93) tarafından yapılan çalışmada profesyonel sporcuların farkındalık, yeniden odaklanma alt boyutları ve bilinçli farkındalık toplam puanlarının amatör sporculara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tingaz (2020a, s. 25), tarafından yapılan çalışmada Türkiye derecesi almış sporcuların, almamış sporculara göre sadece yargılamama alt boyutunda anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Tingaz (2020b, s. 75-76) çalışmasında yeniden odaklanma alt boyutunda Türkiye derecesi kazanmış sporcuların, hiçbir başarı elde edememiş sporculara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Tingaz ve ark., (2021, s. 388-399) tarafından yapılan çalışma sonucunda ise profesyonel futbolcuların, amatör futbolculara göre farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir.

Araştırmada yaşa göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre 18-20 yaş aralığındaki sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin 21 yaş ve üzeri yaş aralığındaki sporculara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre yaşça küçük sporcuların bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Çelik (2019, s. 64) yapmış olduğu çalışmada dağcılık sporuyla uğraşan sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı fark gösterdiğini belirtmiştir. Maraşlı (2018, s. 44) yapmış olduğu çalışmada ise araştırmaya katılan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmış ve bu çalışma farklı olarak yaş arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinde artış olduğu sonucuna varmışlardır.

Bu araştırmada spor yılına göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin toplam puanında, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuca göre spor yılının bilinçli farkındalık düzeylerini etkilemediği söylenebilir. Bu çalışma ile benzer olarak Tingaz (2020a, s. 24-25) yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalık toplam puanında, farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma puan ortalamalarının sporcuların spor yılına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını belirtmiştir. Kesler, (2020, s. 34-35) yaptığı bir araştırmada çalışmaya katılan sporcuların bilinçli farkındalık ve spor yaşı puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulmamıştır. Bu çalışmadan farklı olarak Vural ve Okan (2021, s. 270) tarafından yapılan çalışmada sporcuların spor yapma yılı arttıkça yeniden odaklanma ve genel bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığını belirtilmiştir. Kozak ve ark., (2021, s. 92-93) tarafından yapılan çalışmada ise farkındalık, yeniden

odaklanma alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklar görüldüğünü ve bilinçli farkındalık düzeyi sporculuk tecrübesi yüksek olan sporcularda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Vural ve Okan (2021, s. 270) sporda bilinçli farkındalık atıcılık spor branşları üzerine yaptıkları çalışmada spor yılı arttıkça genel bilinçli farkındalık ve yeniden odaklanma düzeylerinin artacağı sonucuna varmışlardır.

Bu araştırmada cinsiyete göre sporda cesaret ölçeğinin toplam puanında ve yetkinlik ustalık, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre sporcuların cinsiyetlerinin cesaret düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı söylenebilir. Bu çalışmaya paralel olarak Kaya (2018, s. 32-33) yapmış olduğu bir çalışmada araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerinin cesaret düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Bir başka çalışma da ise Can ve Kaçay (2016, s. 6179) sporcuların cinsiyetlerinin cesaret düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık ifade etmediği sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırmada spor branşına göre sporda cesaret ölçeğinin toplam puanında ve atılganlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken yetkinlik ustalık, kararlılık, tehlikeyi göze alma ve öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre bireysel spor yapan sporcuların cesaret toplam puanlarının ve atılganlık puanlarının takım sporu yapanlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Bu çalışmadan farklı olarak, Can ve Kaçay (2016, s. 6181) yapmış oldukları çalışmada takım veya bireysel sporculuk ayrımının, sporcuların cesaret düzeyinde etkili bir faktör olmadığını belirtmiştir. Kaya (2018, s. 35) çalışmasında spor branşlarının cesaret düzeyinin; kararlılık, özgüven, sportif kendine güven, korkuyla baş etme ve fedakârlık alt boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada sporcuların millilik grubuna göre sporda cesaret ölçeğinin toplam puanında, yetkinlik ustalık, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Çalışmadan farklı olarak, Güvendi ve ark., (2018, s. 74) yapmış oldukları çalışma sonucunda milli sporcu olma durumlarına göre sporda cesaret ölçeğinin atılganlık ve öz verili olma alt boyutunda, anlamlı bir farklılık olmadığını ancak, yetkinlik-ustalık, kararlılık ve tehlikeyi göze alma boyutunda, milli olmayan sporcuların lehine anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna varmışlardır. Güvendi ve ark., (2020, s. 132-140) yaptıkları çalışmada sporcuların milli olma durumlarına göre cesaret düzeyi alt boyutlarından atılganlık ve kararlılık boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırmada sporcuların yaş grubuna göre sporda cesaret ölçeğinin toplam puanında, yetkinlik ustalık, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. O halde araştırmaya katılan sporcuların yaşlarının cesaret düzeylerini etkilemediği sonucuna söylenebilir. Alan yazında yapılan diğer çalışmalara bakıldığında benzer olarak Can ve Kaçay (2016, s. 6180- 6181) yaptıkları çalışmada yaş faktörünün cesaret düzeyi ve alt boyutlarında anlamlı bir etkiye sahip olmadığı sonucuna varmışlardır. Bu çalışmadan farklı olarak, Kaya (2018, s. 34) çalışmasında sporcuların yaş grubuna göre cesaret düzeyi ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka ifadeyle yapılan bu çalışma yaşı hem takım sporcularının hem de bireysel sporcuların cesaret düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Güvendi ve ark. (2020, s. 132) tarafından yapılan çalışma sonucunda sporda cesaret ölçeğinin yetkinlik-ustalık, atılganlık ve özverili olma alt boyutlarında 24 yaş ve üzeri sporcuların lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırmada spor yılına göre sporda cesaret  l eğinin toplam puanında, yetkinlik ustalık, kararlılık, atılgnlık, tehlikeyi göze alma ve öz verili olma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dolayısıyla sporcuların ilgili branştaki spor yılının ve geçmişinin sporcuların cesaret düzeyi puanlarını etkilemediği sonucuna ulaşılabilir. Literatüre yapılan diğer çalışmalara bakıldığında Kaya (2018, s. 32-33) yapmış olduğu çalışmada spor yılı ile sporcuların cesaret düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Buna paralel olarak Can ve Ka ay (2016, s. 6180) araştırmalarında çalışmaya katılan sporcuların spor yılı ve cesaret düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Tekkurşun Demir ve Güvendi (2022, s. 11), spor yaşı ile cesaret düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre sporcuların tecrübelerinin, onların özgüveninin artmasını sağladığı ve bununla birlikte sporcuların karşılaştıkları korkulu durumlarla başa çıkma düzeylerinin de arttığını belirtmişlerdir. Güvendi ve ark., (2018, s. 73-74) yaptıkları çalışmada ise sporcuların cesaret düzeylerinde spor yılı değişkenine göre anlamlı bir fark gözlemlenmediğini belirtmişlerdir. Yapılan bu çalışmalardan farklı olarak Güvendi ve ark., (2020, s. 136-137) tarafından yapılan çalışma sonucunda 5 yıl ve üzerinde spor geçmişine sahip sporcuların lehine sporda cesaret  l eğinin yetkinlik-ustalık, kararlılık ve atılgnlık alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu çalışmada sporda cesaret  l eği toplam puanının sporcu bilinçli farkındalık  l eği toplam puanı ve yeniden odaklanma alt boyutları ile arasında pozitif yönde orta düzeyde, farkındalık boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arttıka sporda cesaret düzeylerinin de arttığı söylenbilir. Ayrıca sporda cesaret  l eğinin yetkinlik-ustalık, kararlılık, atılgnlık ve öz verili olma boyutunun

bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı ile arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sporda cesaret ölçeğinin kararlılık, tehlikeyi göze alma ve öz verili olma alt boyutunun sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin yargılamama alt boyutu ile arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durumda sporcular branşlarında daha kararlı olup riskleri göze aldıkça ve çalışmalarında öz verili oldukça kendisini eleştirmesi ve suçlaması da azalmaktadır diyebiliriz. Ancak sporda cesaret ölçeği yetkinlik ustalık alt boyutunun sporcu bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarından yargılamama alt boyutu ile arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Tecrübeyle birlikte yapılan hataların daha fazla eleştirildiği söylenebilir. Sporda cesaret ölçeğinin, kararlılık, tehlikeyi göze alma, öze verili olma ve atılganlık alt boyutunun yeniden odaklanma boyutu ile sporda cesaret ölçeğinin atılganlık ve özverili olma alt boyutlarının sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinin farkındalık boyutu ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Çalışmamız ile elde edilen bulgulardan yola çıkarak araştırmaya katılan hem bireysel sporcuların hem de takım sporcuların bilinçli farkındalık seviyeleri arttıkça sporda cesaret düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Bu çalışmada sporcuların cesaret düzeylerinin cinsiyet, millilik, yaş grupları ve spor yapma yılına göre farklılaşmadığı ancak branşlara göre sporcuların cesaretlerinin değiştiği görülmüştür. Özellikle bireysel sporcuların cesaret düzeylerinin daha yüksek olduğu ve zorluklara karşı mücadele etmede ve soğukkanlı olmada daha başarılı oldukları söylenebilir. Çalışmada yaşça daha küçük olan sporcuların bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu görülmüş olup bu sporcuların performanslarını etkileyebilecek psikolojik olayları fark edebildikleri ve bu sayede de olumluya odaklanabildikleri söylenebilir. Bu sayede sporcuların daha bilinçli hareket ettikleri, zihinsel olarak kendilerini spor ortamına daha hızlı hazırlayabildikleri ve ortamda oluşan

olumsuzluklar karşısında daha çabuk toparlanabilmeleri sonucunda spor ortamında oluşun pozisyonlarda daha da cesaretli davranışlar sergileyebildikleri söylenebilir.

Buna göre bu çalışma sonucunda aşağıdaki önerilerde bulunmak mümkündür.

· 18-20 yaş aralığındaki sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin oldukça iyi olduğu fakat 21 yaş üzeri sporcuların farkındalık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle yaşça büyük olan sporculara bilinçli farkındalık egzersizleri ve destek çalışmaları yapılması yerinde olacaktır.

· Ayrıca yaşça küçük olan sporcuların bilinçli farkındalık ve cesaret düzeyleri yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığından 18 yaş altı sporculara da farklı bir çalışma yapılması mümkündür.

· Bu çalışmada bireysel sporcuların takım sporcularına göre bilinçli farkındalık ve cesaret düzeyleri yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bundan dolayı temassız ve temassız spor branşındaki sporcularla da farklı bir çalışma yapılabilir.

· Literatür araştırması sonucuna göre sporcu bilinçli farkındalık ve sporda cesaret çalışmalarının sayısının oldukça az olduğu görülmüştür. Bundan dolayı benzer çalışmaların farklı örneklem gruplarıyla yapılabilmesi tespit edilen sonuçların teyidini ve geliştirilmesini sağlayacaktır.

Kaynaklar

- Ağca, N. T., & Karagözoğlu, D. D. C. (2019) *Duygu Düzenleme Eğitiminin Genç Sporcuların Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Üzerindeki Etkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akçakanat, T., & Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness): Kavramsal bir araştırma. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 2(2), 16-28. doi:10.29228/ijbemp.6725
- Akdeniz, H. (2021). *Bilinçli farkındalığın iş tutumları ile arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin ve öz-düzenlemenin aracı rolü* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Aksoy, D. (2019). Spor Yaralanmalarında Tedavi Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 89-96.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). *Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme*. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Alpay, M. R. (2021) *Farkındalık Temelli Beden Eğitimi Derslerinin İlkokul 3. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ile Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri*

üzerine etkisi [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

Altan, M. Z. (2021). Bilinçli Farkındalık ve İngiliz Dili ve Öğretimi Lisans Öğrencilerinin MAAS' a (The Mindful Attention Awareness Scale/Bilinçli Farkındalık Dikkat Ölçeği) Dayalı Farkındalık ve Dikkat Düzeyleri. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 7(16), 612-649.

Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G., & Özgülük, S. B. (2017). *Bilinçli-Farkındalık (Mindfulness) Temelli Psiko-Eğitim Programının Öğrencilerin Matematik Kaygısı, Tutumları ve Öz Yeterlikleri Üzerindeki Etkisi*, 16 Mayıs 2023 tarihinde <https://openaccess.mef.edu.tr/handle/20.500.11779/1271> adresinden alındı.

Aybey, H. Y. (2005). *Türkiye Süper Lig Takımlarından Gaziantepspor'un Müsabaka Öncesi ve Müsabaka Sonrası Kaygı Düzeyi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.

Aydoğan, M. (2019). *Koruma ve Bakım Altında Bulunan Çocukların Spora Yönelik Tutumlarının Özgüven ve Sosyal Uyum Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.

Aydoğan, Y. Özyürek, A., & Akduman, G. G. (2015). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Spora İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(Special Issue 4), 595-607.

Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533-542.

- Bayraktar, B., & Kurtoglu, M. (2009). Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. *Klinik Gelişim Dergisi*, 22(1), 16-24.
- Bayram, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Erzurum.
- Bilgin, O. (2011). *Ergenlerde Özgüven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Boz, E. (2019). *Elit Karate Sporcularında İnceleme ve Kaygı İlişkisinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.
- Burcu, S. (2017 Nisan 17). *Sporda Hedef Belirlemek* .<https://prezi.com/4dztqdcdmguu/sporda-hedef-belirlemek/>
- Can, Y., & Kaçay, Z. (2016) Sporcu Kimliği Algısı ile Cesaret ve Özgüven Duyguları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184. DOI: 10.14687/jhs.v13i3.4353
- Ceyhan, A. A., & Kara, E. (2021). *Öğrenci Sporcularda Algılanan Stres ile Psikolojik Sağlamlık İlişkisi: Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılığı* [Yayınlanmış Doktora Tezi] Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve Takım Sporcularının Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Civan, A., Özdemir, İ., Taş, İ., & Çelik, A. (2012). Bedensel Engelli ve Engelli Olmayan Tenis Sporcularının

Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 83-87.

Coşkun, Y., & Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 213-227.

Çalışkan, C. F. (2016 Aralık 31). *Bilinçli Farkındalık Nedir (Mindfulness) Nedir? Altın Kadar Kıymetli Midir?*<https://fuatcancaliskan.com/post/bilincli-farkindalik-mindfulness-nedir-altin-kadar-kıymetli-midir>

Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.

Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık Sportu ile Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılık, Bilinçli Farkındalık, Öz Kontrol Düzeylerinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Çelikler, A. N. (2017). *Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Çerez, M. H. (1990). *Yüzme Sportu Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Korku Düzeyleri ve Türlerinin Karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Demir, V. (2014). *Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, İstanbul.

Demir, G. T., & Güvendi, B. (2022). Bedensel Engelli Milli Sporcuların Öz güven, Cesaret ve Sporcu Kimliği

- İlişkisi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-15.
- Durdubaş, D. (2013). *Bir Sezon Boyunca Takım Hedef Belirleme Yoluyla Uygulanan Takım Oluşturma Müdahalesinin Takım Sargınlığı ve Motivasyonel İklim Üzerine Etkisinin Belirlenme* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Emniyet, O.T. (2021). *Kano Sporcularının Cesaret Düzeyleri ile Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Rize.
- Gıdık, O., Kul, M., & Çelik, H. (2022). Dünya Kupası Ön Eleme Maçları Oynayan, Türkiye Futsal A Milli Takımı Sporcularının, Kovid-19 Korku Düzeylerinin İncelenmesi. M. Altınkök ve A. H. Sivrikaya içinde *Sporla Araştırma ve Değerlendirmeler*, 101.
- Güçlü, M., & Yentür, J. (2008). Milli Takım Düzeyindeki Elit Bayan Sporcuların Kişisel ve Sosyal Uyum Düzeyleri ile Bedenlerini Algılama Düzeylerinin Karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 183-192. DOI: 10.1501/Sporm_0000000111
- Gündoğdu, H. (2019). *Okul Spor Takımlarında Olan ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının Öz güven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 4(2), 70-78.
- Güvendi, B., Güçlü, M., & Türksoy Işım, A. (2020) The Analysis of American Football Players' Courage Levels And Sport Mental Toughness. *Spor ve Performans*

Araştırmaları Dergisi, 11 (2), 132-140. DOI: 10.17155/omuspd.633854

- Huffman, S., Crundall, D., Smith, H., & Mackenzie, A. (2022). Sporda Durum Farkındalığı: Bir kapsam belirleme incelemesi. *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*, 59, 102132.
- İlkm, E. (2019). *Bireylerin Yüzme Sporunu Tercih Etmelerinin Nedenleri (Malatya ili örneği)* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi] İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- İslam, A. (2021). *Profesyonel Futbolcuların Psikolojik Becerileri ve Zihinsel Dayanıklılıklarına Göre Cesaretleri* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Kamış, Ö., & Doğan, C. D. (2017). Genellenebilirlik Kuramında Gerçekleştirilen Karar Çalışmaları Ne Kadar Kararlı?. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 591-610.
- Karabulut, O., Atasoy, M., Kazım, K. A. Y. A., & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 243-254.
- Karabulut, E. O., & Sevde, M. V. (2019). Taekwondocuların Durumluk ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı ve Yaralanma Durumu ile İlişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Kaya, B. (2018). *Bireysel ve Takım Sporcularının Sporda Cesaret Düzeylerinin Karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.

- Keleş, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Kemeç, D. G., Demir, G. T., & Selahattin, K. O. Ç. (2018). Doktor adaylarının zihinsel yetersizliği olan bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalıkları. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 153-168.
- Kesler, E. (2020). *Elit Güreşçilerde Bilinçli Farkındalık, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu, Spora Katılım Motivasyonu ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kocaekşi, S., & Şahan, M. (2022). *Profesyonel Ragbi Oyuncularında Farkındalık Kabul ve Bağlılık Süreçlerinin Uygulanması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koçer, C. (2019). *Bilinçli Farkındalığın Anlamlı İşe Etkisi Sürecinde Örgütsel Farkındalığın Moderatör (Düzenleyici) Rolü* [Yayınlanmış Doktora Tezi]. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Tekirdağ.
- Konak, K. (2023). *Akademik personelin spor farkındalık düzeylerinin belirlenmesi ve demografik özelliklere göre incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Elâzığ.
- Konter, E. & Ng, J. (2012). Development Of Sportcourage scale. *Journal of Human Kinetics*. 33, p. 163-172.
- Konter, E., Gledhill, A., Kueh, Y. C., & Kuan, G. (2022). Understanding the Relationship between Sport Courage and Female Soccer Performance Variables. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 19(8), 46-54.

- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Kölemen A. N. (2022) *Uzak Mesafeli Evlilik İlişkilerinde Fedakârlıktan Algulanan Doyum ve Zararın Evlilik Doyumunu Üzerindeki Diyadik Etkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Lekesiz, G. (2021) *Ekstrem Spor Yapan Bireylerde Cesaret Algısı ve Zihinsel Dayanıklılığın Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.
- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya
- Memili, H. (2022). *Sportif aletli dalış sporcularında zihinsel dayanıklılık, başarı ihtiyacı güdüsü ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklı demografik değişkenlere göre incelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Manisa
- Menekşe, M. (2019). *Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Umut ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Mevlüt, K., & Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri

- (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Miçoğulları, B. O., & Dağışan, Y. (2020). Üniversite Sporcu Öğrencilerinde Kendine Güven, Hedef Belirleme ve Kararlılık. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 133-144.
- Murphy, J., Sweeney, M. R., & Mcgrane, B. (2020). İrlandalı Ergenlerde Fiziksel Aktivite ve Spor Katılımı ve Kaygı, Depresyon ve Zihinsel Sağlık ile İlişkiler. Fiziksel Aktivite ve Refah (Pençeler) Çalışmasından Elde Edilen Bulgular. *Fiziksel aktivite ve sağlık*, 4 (1).
- Öğüt, F. (2001). *Sosyal Uyum ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Öner, E. (2015). *Milli Tenisçiler ile Orta Doğu Teknik Üniversitesi Tenis Oyuncularının Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Özbek, S., Yoncalık, M. T., & Alıncak, F. (2017). Sporcu ve Sedanter Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46-56.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği' ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Saki, Ü. (2023) *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spor Yaralanması Kaygı Düzeyi ile Çok Alanlı Kararlılık ve Sporcu Kimlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Samsun.
- Sipahi, Z. (2021). *Genç Futbolculara Uygulanan On Haftalık Bilinçli Farkındalık Eğitim Programının Sporda Gündülenme*

ve Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Etkisi [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Soylu, Y. (2021) Mücadele Sporlarında Duygusal Yeme, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3),542-549.

Söğüt, M. (2006). *Sporun Bedensel Engellilerin Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin.

Sun, E. (2015). *Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi* [yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kahramanmaraş.

Şahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.

Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.

Şakar, M. (2022). Sporda Bilinçli Farkındalık (MINDFULNESS). *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları-2022* (Ed: Kızılkaya Namlı ve Bingölbali), 127.

Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Tarhan, N., & Sevgi, Ş. A. R. (2021). Sağlıkta Bireysel Yenilikçilik, Motivasyonel Kararlılık ve Performans. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 11(1), 10-15.

- Tekkurşun Demir, G. & Güvendi, B. (2022) Bedensel Engelli Milli Sporcuların Öz Güven, Cesaret ve Sporcu Kimliği İlişkisi. *Uluslararası Türk ve Spor Psikolojisi Dergisi*, 2(1), 1-15. DOI:10.55376/ijtsep.1090193
- Tingaz, E. O. (2020a). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
- Tingaz, E. O. (2020b). Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.
- Tingaz, E. O., Kizar, O., Bulğay, C., & Çetin, E. (2021). Mindfulness in Male Soccer Players: A Cross-Sectional Study. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 388-399.
- Toktaş, S. (2017) *Okul Spor Müsabakalarına Katılan Lise Öğrencilerinin Kaygı, Özgüven ve Güdülenmeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yayınlanmış Doktora Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Tolukan, E., & Akyel, Y. (2019). Futbolda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Sürekli Sportif Kendine Güven Üzerine Bir Araştırma. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 103-112.
- Toros, T., Bayansaldüz, M., & Duvar, A. (2010). Sporda Hedef Belirlemenin Penaltı Atışları Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 165-171.
- Tunç, T. & Kutanis, R. Ö. (2015). Doktor ve Hemşirelerde Kaygı Nedenleri: Bir Üniversite Hastanesi Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 6(13), s. 62-71.

- Tuzcuoğlu, S. (2014). *Lisanslı Olarak Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Üst Bilişsel Farkındalık Düzeyleri* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bolu.
- Türkçapar, Ü. (2012). Güreşçilerin Farklı Değişkenler Açısından Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(1), 129-140.
- Türk Dil Kurumu (2016). Cesaret ne demek TDK Sözlük Anlamı (sozluk.gov.tr)
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle ilişkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273.
- Yalçın, S., Tingaz, E. O., & Bilgin, U. (2023). Bilinçli Farkındalık ve Yarışma Kaygısı Arasındaki İlişki: Kadın Voleybolcular Üzerine Bir Araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 42-47.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1), 394-405.
- Yıldırım, S. (2011). *Lisanslı Olarak Takım Sporü ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi] Abant İzzet Baysal Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği
Anabilim Dalı, Bolu.

Yüksel, C. G. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın Duygusal Şemalar ve Psikolojik Esneklik Üzerindeki Etkisi* [Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul

Ekler

Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzin Yazısı

Re: Ölçeği Kullanım İzni

Emre Ozan Tingaz <emreozantingaz@gmail.com>

25.10.2022 (Sal) 11:18

Gelen Kutusu

Konu: Vildan KABAN <Vildan.KABAN@gsb.gov.tr>

📎 1 eklin (20 KB)

sporcu mindfulness ölçeği.docx

Merhaba,
Ölçeği kullanmanızda benim açımdan bir mahsur yoktur. Ekte bulabilirsiniz.
İyi çalışmalar,
Sağlıkla.

 Sender notified by
[Mailtrack](#)

Vildan KABAN <Vildan.KABAN@gsb.gov.tr>, 25 Eki 2022 Sal, 10:43 tarihinde günü yazdı:

İyi çalışmalar hocam;

Adım Vildan KABAN Yalova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans 2. sınıf öğrencisiyim ve aynı zamanda Bursa Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nde 8 yıldır görev yapmaktayım. 2020 yılında Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği çalışmamızı şuan üstünde çalıştığımız tez programı içerisinde izniniz olursa faydalanmak üzere istiyoruz. İlginiz ve katkılarınızdan dolayı teşekkürler.

YASAL UYARI

Laufzeit bis zu einem bestimmten Punkt zurückzuführen.

Es besteht die Gefahr, dass diese E-Mailen nicht vertraulich oder geschäftlich sind. Wenn Sie diese E-Mailen nicht beabsichtigen, wenden Sie sich bitte an den Absender. Wenn Sie diese E-Mailen nicht beabsichtigen, wenden Sie sich bitte an den Absender. Wenn Sie diese E-Mailen nicht beabsichtigen, wenden Sie sich bitte an den Absender.

LEGAL NOTICE

Please consider the environment before printing this email.

You may not use this e-mail without written consent of the sender. If you received this message in error, please notify the sender immediately. If you received this message in error, please notify the sender immediately. If you received this message in error, please notify the sender immediately.

...

Assoc. Prof. Dr. Emre Ozan Tingaz

Gazi University Faculty of Sports Sciences

<https://orcid.org/0000-0001-9142-1000>

Phone: +90 507 490 2476

e-mail: emreozantingaz@gmail.com , emreozan@gazi.edu.tr

Phone: +905074902476

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Gazi Mahallesi Abant Sokak No:12
06330 Yenimahalle/Ankara / Turkey

Email secured by Check Point

Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği

SPORCU BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) ÖLÇEĞİ		Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Oldukça Seyrek	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
1	Zihnimden geçen düşüncelerin farkındayım.	1	2	3	4	5	6
2	Hissettiğim kaygının yoğunluğunu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
3	Hissettiğim heyecanı fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
4	Fiziksel rahatsızlık hissettiğimde nerede olduğunu fark edebilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Hissettiğim duyguların türüne dikkat ederim.	1	2	3	4	5	6
6	Geçmiş bir performansımı düşündüğümün farkına vardığımda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
7	Hata yaptığım için kendime kızdığımın farkına vardığımda böyle bir tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
8	Kendi performansına odaklanmadığımın farkına vardığımda dikkatim dağıldığı için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
9	Performansımın nihai sonucunu düşündüğümün farkında olduğumda performansım için gerekli olan ilgili şeylere odaklanmadığım için kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5	6
10	Kaybediyor olduğum için çok üzgün olduğumun farkına vardığımda bu şekilde tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5	6
11	Bazı kaslarımın ağrıdığının farkına vardığımda derhal yapmak zorunda olduğum şeye hemen yeniden odaklanırım.	1	2	3	4	5	6

12	Ne kadar yorgun olduğumu düşündüğümün farkına vardığımda odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.	1	2	3	4	5	6
13	Kazanıyor olduğum için heyecanlı olduğumun farkına vardığımdayapmak zorunda olduğum şeye odaklanmaya devam ederim.	1	2	3	4	5	6
14	Gergin olduğumun farkına vardığımdaodaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.	1	2	3	4	5	6
15	Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımdaiyi performans göstermeme yardımcı olacak şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.	1	2	3	4	5	6

Sporda Cesaret Ölçeği

	SPOR DENEYİMLERİ FORMU (SPORDA CESARET ÖLÇEĞİ)	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1.	Zor bir durumla karşılaştığımda “başarısızlık korkusu” yaşarım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
2.	Güçlü rakiplerle mücadele etmekten kaçınmam.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
3.	Rakibin zorlu hamlelerinin üstesinden gelmek benim için kolaydır.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
4.	Kaybetmemek için sakatlanma riskini göze alırım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
5.	Sonunda yenilmek olsa da hemen mücadeleye dalarım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
6.	Korkuya kapıldığım için başarıml sınırlı kalıyor.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
7.	“Başarılamayacak hiçbir şey yoktur” inancımı taşıyan bir kişiyim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
8.	Karşılaşılan zorluklar karşısında ön plana çıkmayı severim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
9.	Başarılı olmak için her türlü riski göze alırım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
10.	Sonucunda zarar göreceğim olsam da inançlarımı sonuna kadar savunurum.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
11.	Güçlükleri gözümde büyütürüm.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
12.	Korkunun yersiz olduğunu kanıtlamak için mücadele ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
13.	Rakibin ani ataklarına cevap vermek benim için kolaydır.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
14.	Tehlikeli koşullara rağmen mücadele etmekten kaçınmam.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
15.	Düşüncelerimi savunmak için gerektiğinde olumsuzlukları göze alırım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
16.	Becerilerimle ilgili şüphelerim beni engeller.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
17.	Güç durumlarla mücadele etmek gerektiğinde, ilk adımı atmaktan kaçınmam.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

18.	Zorluklar karşısında çözüm yolları bulmada başarılıyım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
19.	Sakatlanma riskine rağmen becerilerimi sonuna kadar kullanırım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
20.	Sonuçlar ne kadar olumsuz olursa olsun sınırlarımı zorlarım.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
21.	Kendime güvensizliğim fırsatları kaçırmama neden olur.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
22.	Kaybetme korkusuna yenilmeden sonuna kadar mücadele ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
23.	Bütün tehlikelere rağmen kendime güvenerek hareket ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
24.	Zorluklar karşısında kendimi kötümser hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
25.	Zorluklar karşısında başarılı olma gücümün var olduğunu hissederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
26.	Tehlikeli duruma düşsem de panik yapmadan mücadele ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
27.	Zorluklar yaşadığımda kolay çalışmaları tercih ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
28.	Zorlu koşullara rağmen girişkenimdir.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
29.	Güç durumlarda zor görevler üstlenirim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
30.	Baskı altında kalsam da hedeflerime yürürüm.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
31.	Kaybedeceğim şeyler kazanacaklarımdan çok daha fazla olsa da mücadele ederim.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

Sporcuların Cesaret Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisinin İncelenmesi

Vildan Kaban

Doç. Dr. Burcu Güvendi

Editör: Prof. Dr. Burçak Keskin