



**SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Güngör DOĞANAY

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN
2022
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

(The Relationship Between Mental Toughness and Mindfulness in Athletes)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Güngör DOĞANAY

Danışman: Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN

Bayburt
Temmuz, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN danışmanlığında, 192223004 numaralı Güngör DOĞANAY tarafından hazırlanan “Sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki” adlı bu çalışma 05/07/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden EĞitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden EĞitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN

İmza:

Jüri yesi : Dr. ÖĞr. Üyesi İsmail KARATAş

İmza:

Jüri yesi : Dr. ÖĞr. Üyesi Ahmet Yılmaz ALBAYRAK

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü EĞitim ve Ğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../2022

Doç. Dr. Murat KUL

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

05 / 07 / 2022

İmza

Güngör DOĞANAY

TEŞEKKÜR

Spor yapma tutkusuyla yaşayan, takım formalarıyla uyuyan bir çocukluktan benim için benzersiz bir önemi ve heyecanı haiz bu tezin yazımına kadarki süreçte birçok güzel camia birçok özel insanla karşılaştım. Kariyeri, takımı ve ülkesi için heyecanını emeğine katmış çalışırken 2008 yılında, dünya şampiyonasında, akademik sürecimin en büyük destekçisi ve müsebbibi olan o muteber insanla karşılaştım: Prof. Dr. Mutlu Türkmen. O döneme dek; erken yaşta tattığım antrenörlük mesleğine, keyfine ve motivasyonuna doymadığım saha-spor organizasyonlarına kanalize olmuş durumdaydım. Kıymetli hocamın o günden bu yana tüm telkin ve destekleri neticesinde artık sporun mutfağında, idarecilik kısmındayım. Birçok federasyonda önemli mevkilerde yer ve görev aldım. Mutlu Türkmen hocam benim için, idari camiada olduğu kadar akademik yolda da birçok kritik yönlendirmede bulundu. İş ve faaliyet yoğunluğuma rağmen zihnimin büyük bir kısmını adadığım akademik yaşamıma ilk mürekkebi, bu tezle damlatmış bulunmaktayım. Tüm bu sebeplerden ötürü; donanımı, kariyeri, uluslararası yönetim tecrübesi, sporun her alanındaki tüm mevzuat ve etik değerlere hâkimiyetiyle örnek aldığım kişilik olan kıymet değer danışmanım Prof. Dr. Mutlu Türkmen hocama namütenahi şükranlarımı sunmaktayım.

Dinamik, verimli ve özenli bir şekilde yönetebilmek için bu zamana ertelediğim süreçte yapıcı yönlendirmeleri, değerli önerileri ile çalışmama ve bana çok mühim kazanımlar yükleyen Prof. Dr. Çetin Yaman hocama,

Gerek sahada gerek lisansüstü derslerimde eğitimci, yol gösterici kimliğinden yararlandığım Doç. Dr. Murat Kul hocama,

Çalışmalarımı sürdürdüğüm disiplin ve konulardaki teknik, teorik bilgileriyle yolumu aydınlatan Doç. Dr. Ümit Yıldırım'a,

Tezin yazımı sürecinde büyük bir sebat göstererek her soruma yanıt arayan, veren ve her konuda yardımcı olan kardeşim Dr. Ahmet Dönmez'e,

Tutku ve ideallerim peşinde koşmam için sebatla yolumu gözleyen aileme, sevdiklerime, spora, sporcuya, tüm spor gönüllülerine minnet, coşku, heyecan dolu şükranlarımı sunuyorum. Nice kıymetli spor insanının ayak izleriyle var olmuş bu yola bir taban da ben sürebildiysem bunun kıvancı ve onuruyla bir ömür yaşayacağım. Var olsun spor, var olsun spor ruhumuz.

TEŞEKKÜR EDERİM!

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ SPORCULARDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Güngör DOĞANAY

Temmuz 2022, 62 sayfa

Bu araştırmada sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeliyle yürütülen araştırmaya yaşları 18 ile 32 arasında değişen 167'si kadın 247'si erkek toplam 414 sporcu katılmıştır. Araştırmada veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve “Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. Zihinsel dayanıklılık açısından elde edilen bulgular değerlendirildiğinde; sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma ve milli sporcu olma durumu değişkenlerine göre farklılık göstermediği; yaş ve spor yılları ile anlamlı ilişki içinde olmadığı tespit edilmiştir. Buna karşılık zihinsel dayanıklılık düzeyinin spor branşı değişkenine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bulgular bilinçli farkındalık açısından değerlendirildiğinde; sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma, milli sporcu olma durumu ve spor branşı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği; yaş ve spor yılları ile anlamlı ilişki içinde olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu ve bilinçli farkındalığın zihinsel dayanıklılığı yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak; sporcularda zihinsel dayanıklılığın artmasında bilinçli farkındalığın rolünün olduğu ortaya konulmuştur.

Anahtar kelimeler: Spor, sporcu, zihinsel dayanıklılık, bilinçli farkındalık.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL TOUGHNESS AND MINDFULNESS IN ATHLETES

Güngör DOĞANAY

July 2022, 62 pages

In this study, it is aimed to reveal the relationship between mental toughness and mindfulness in athletes. A total of 414 athletes, 167 female and 247 male, aged between 18 and 32, participated in the research conducted with the relational screening model. In the study, data are collected using “Personal Information Form”, “Mental Toughness Scale” and “Mindfulness Scale in Sports”. Descriptive statistics, independent groups t-test, Pearson correlation and Regression analyzes are used to evaluate the data. When the findings obtained in terms of mental toughness are evaluated; the mental toughness levels of the athletes do not differ significantly according to the variables of gender, licensed sports and being a national athlete ($p>.05$); it is determined that there is no significant relationship with age and sports years ($p>.05$). On the other hand, it is determined that the level of mental toughness shows a significant difference according to the sport branch variable ($p<.05$). When the findings obtained in terms of mindfulness are evaluated; the mindfulness level of the athletes do not differ significantly according to the variables of gender, licensed sports, being national athlete and sports branch ($p>.05$); it is determined that there is no significant relationship with age and sports years ($p>.05$). In addition, it is determined that there is a significant relationship between the mental toughness levels of the athletes and their mindfulness levels, and their mindfulness predict mental toughness ($p<.05$). As a result, it has been demonstrated that the role of mindfulness is important in increasing mental toughness in athletes.

Keywords: sports, athlete, mental toughness, mindfulness.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ.....	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	viii

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş	1
Problem Cümlesi.....	2
Alt problemler.....	3
Araştırmanın Önemi.....	3
Varsayımlar.....	4
Sınırlılıklar.....	4
Tanımlar.....	4

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve	6
Spor Kavramı.....	6
Sporun Yararları.....	6
Zihinsel Dayanıklılık Kavramı	7
Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	9
Bireysel risk faktörleri.	10
Bireysel koruyucu faktörler.	10
Aile kaynaklı risk faktörleri.....	11
Aile kaynaklı koruyucu faktörler.	11
Çevresel risk faktörleri.....	12
Çevresel koruyucu faktörler.....	12
Sporda Zihinsel Dayanıklılık	13
Sporda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde kullanılan yöntemler.....	14
Bilinçli Farkındalık Kavramı	16
Bilinçli Farkındalık Becerileri	17
Sabır.	17
Şükür.	18
Mizah.	18

Yargılamama.....	19
Güven.....	19
Vizyon.....	19
Çabasızlık hali.....	20
Cömertlik.	20
Konsantrasyon.	20
Bilinçli Farkındalık Uygulamaları	21
Sporda Bilinçli Farkındalık.....	22
Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem	30
Araştırmanın Modeli.....	30
Araştırma Grubu	30
Veri Toplama Araçları	31
Kişisel bilgi formu.	31
Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ).....	31
Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği (SBFÖ).....	31
Verilerin Toplanması	32
Verilerin Analizi	32

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular	33
----------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	38
Kaynakça	50
Ekler	59
ÖZ GEÇMİŞ.....	62

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Zihinsel Dayanıklılık ile Yakından İlişkili Olan Sistemler	8
Tablo 2. Zihinsel Dayanıklılığı Oluşturan Ana Unsurlar ile Alt Unsurlar	13
Tablo 3. Sporculara İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları	30
Tablo 4. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Yaşları Arasındaki İlişki Sonuçları ..	33
Tablo 5. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Spor Yılları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	33
Tablo 6. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları.....	33
Tablo 7. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Lisanslı Sporcu Durumlarına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları.....	34
Tablo 8. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumlarına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları	34
Tablo 9. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Spor Branşına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları	34
Tablo 10. Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanları ile Yaşları Arasındaki İlişki Sonuçları ..	34
Tablo 11. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Spor Yılları Arasındaki İlişki Sonuçları.....	35
Tablo 12. Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları.....	35
Tablo 13. Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Lisanslı Sporcu Durumlarına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları.....	35
Tablo 14. Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumlarına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları	36
Tablo 15. Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Spor Branşına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları	36
Tablo 16. Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki İlişki Sonuçları	37
Tablo 17. Zihinsel Dayanıklılığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	37

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

ZDÖ	: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği
SBFÖ	: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Tarihsel süreç içerisinde sporun gelişimine paralel olarak spor bilimlerinin çalışma alanlarının da genişlediği görülmektedir. Spor psikolojisi de son yıllarda spor bilimlerinin gelişen dalları arasında yer almaktadır. Amerikan Psikologlar Birliği spor psikolojisi kavramını “Sportif performans ya da sportif etkinliklere katılım ile ilişkili psikolojik süreçlerin bilimsel ve sistematik bir biçimde incelenmesini amaçlayan bilim dalı” olarak tanımlamaktadır. Uygulamalı Spor Psikolojisi Gelişim Topluluğu spor psikolojisini “bedensel etkinliklere (spor ya da egzersiz) katılma motivasyonunu/dürtüsünü etkileyen ve bedensel etkinliklere katılım sonunda insanlarda ortaya çıkan zihinsel ve psikolojik sonuçları inceleyen bilim dalı” olarak tanımlamıştır. Avrupa Spor Psikologları Federasyonu ise spor psikolojisini “İnsanların bedensel etkinliklere bireysel ya da grup halinde katılımları sonucunda meydana gelen psikolojik süreç, spor ve alt yapı ile ilişkili faaliyetlerin psikolojik açıdan irdelenmesinin bir sonucu” şeklinde tanımlamıştır (Demir, 2019, s. 6).

Spor psikolojisini önemli kılan unsurların başında sportif performansı oluşturan psikolojik bileşenlerin olması gelmektedir. Bilindiği gibi modern toplum yaşamında sportif etkinliklerde performansın artırılması sadece fiziksel performans parametrelerinin yüksek düzeyde geliştirilmesi ile mümkün değildir. Bunun yanında sporcularda performansı etkileyen psikolojik unsurlar da bulunmakta olup, söz konusu unsurların da geliştirilmesi performans açısından önem arz etmektedir. Sporcuların fiziksel açıdan hazırbulunuşluk düzeyleri yüksek olsa da psikolojik açıdan bazı sorunlar yaşamaları da söz konusudur. Bu nedenle birçok üst düzey sporcunun fiziksel performans parametrelerinin yanında kaygıyı kontrol altına alma, hedef belirleme, yoğunlaşma ve güdülenme gibi psikolojik özellikleri de üst düzeydedir. Söz konusu psikolojik parametrelerin yanında yapılan çalışmalar sporcularda zihinsel dayanıklılığın da performansı etkileyen bileşenler arasında olduğunu göstermektedir (Karabacak, 2021, s. 10). Yazıcı’ya (2019, s. 80) göre, gerek bireysel gerekse de takım sporları ile ilgilenen sporcular antrenmanlar ile müsabakalarda yüksek düzeyde stres yaşamaktadır. Üst seviyede mücadele edilen liglerde oynayan sporcular başta olmak üzere performans sporu ile ilgilenen her sporcunun yüksek performans için stresle başa çıkmayı öğrenmesi gerekmektedir. Sporcuların stresle başa çıkma becerilerinin yüksek olması da psikolojik yapı ile yakından ilişkilidir. Çünkü sporcuların sahip oldukları psikolojik

özelliklerin ve yeteneklerin her birisi stresle mücadelede koruyucu bir rol üstlenmektedir. Bu kapsamda zihinsel dayanıklılık sporcuların içsel ve dışsal stresörlere karşı psikolojik olarak daha dayanıklı olmalarına katkı sağlamaktadır. Literatürde yer alan çalışmalarda da (Sezgin, 2012, s. 490) zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasının stresle başa çımada etkili bir unsur olduğu görüşünü desteklemektedir. Bunun yanında yapılan çalışmalar fiziksel ve fizyolojik faktörlerin yanında zihinsel dayanıklılığın da sportif performansı etkilediğini göstermektedir (Jones, Hanton, & Connaughton 2002, s. 205).

Sporcularda performansı etkileyen diğer bir psikolojik unsur ise bilinçli farkındalık düzeyi ve sporculara uygulanan bilinçli farkındalık çalışmaları olarak karşımıza çıkmaktadır (Carraça Serpa, Guerrero, & Rosado, 2018, s. 79; Bühlmayer, Birrer, Röthlin, Faude & Donath 2017, s. 1). Son yıllarda bilinçli farkındalık konusu insan psikolojisi üzerine yapılan araştırmalarda olduğu gibi spor psikolojisi alanında da üzerinde sıklıkla durulan konular arasında yer almaktadır. Bunun yanında bilinçli farkındalığın çıkış noktasını pozitif psikoloji bilimi oluşturmaktadır. Kavramsal açıdan ele alındığı zaman bilinçli farkındalık; bireyin olumsuz koşullardan minimum düzeyde etkilenmesini ve yaptığı işe daha fazla yoğunlaşmasını sağlayan zihinsel bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu özellikleri nedeniyle bilinçli farkındalık kavramı İngilizce ismi “mindfulness” olan kelimeden türemiş ve bilim dünyasında popüler hale gelmiştir (Develi, Güğçerçin, & İplik, 2017, s. 45). Kesler’e (2020, s. 2) göre, spor alanında elde edilen başarılar ile başarısızlıkların birçok nedene bağlanması söz konusudur. Performansı etkileyen başlıca unsurlar bedensel hareket kabiliyeti, fizyolojik unsurlar ve psikolojik yapı şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Spor etkinliklerine katılan her birey performans gelişimini desteklemek için spora katılım motivasyonu, stresle mücadele etme ve optimal performans duygu durumunu göz önünde bulundurmak zorundadır. Bunun yanında bilinçli farkındalık düzeyini de performansı etkileyen bir unsur olarak dikkate almaları gerekmektedir. Sporcularda bilinçli farkındalığın önemli bir performans bileşeni olması bu alanda yapılan çalışmaların da hız kazanmasına katkı sağlamıştır (Tingaz, 2020a, s. 73). Yapılan bu çalışmada da sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi; sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur. Problem cümlesinin yanı sıra aşağıdaki alt problemlere de yanıt aranmıştır.

Alt problemler.

Araştırmada problem cümlesinin yanı sıra zihinsel dayanıklılık ile ilgili cevap aranan alt problemlere aşağıda sunulmuştur.

- Sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile spor yılları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları lisanslı sporcu olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları milli olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları spor branşına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmada problem cümlesinin yanı sıra bilinçli farkındalık ile ilgili cevap aranan alt problemlere aşağıda sunulmuştur.

- Sporcuların bilinçli farkındalık puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Sporcuların bilinçli farkındalık puanları ile spor yılları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Sporcuların bilinçli farkındalık puanları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların bilinçli farkındalık puanları lisanslı sporcu olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların bilinçli farkındalık puanları milli olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların bilinçli farkındalık puanları spor branşına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Spor faaliyetleri dünya genelinde birçok insan tarafından yaygın olarak takip edilen etkinlikler arasında yer almaktadır. Özellikle son yıllarda insanların izlemek için adete günlük

bir aktivite halini getirdiği spor organizasyonları izleyicilere seyir zevki vermesi açısından önemli görevler ve misyonlar yüklenmiştir. Spor faaliyetlerinin önemli bir ekonomik endüstri haline geldiği de göze çarpmaktadır. Bu durum, son yıllarda sporcuların performanslarının üst seviyeye çıkarılması için antrenör ve spor bilim insanlarının üzerinde önemle durduğu bir konu haline gelmiştir. Bu alanda yapılan çalışmalarda sporcuların performanslarını etkileyen unsurların başında fiziksel ve fizyolojik unsurların olduğu göstermekle beraber, son yıllarda sporcuların sahip oldukları psikolojik yapının da önemli bir performans bileşeni olduğu belirtilmektedir. Bu noktada son yıllarda sporcuların sahip oldukları psikolojik özelliklerin ele alındığı çalışmaların arttığı görülmektedir. Ancak yapılan çalışmalarda sporcularda önemli birer psikolojik performans parametresi olan zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların sınırlı ve sadece tek bir branş üzerinde olduğu göze çarpmaktadır. Bu kapsamda daha geniş araştırma grubunu ve branşları içeren bir araştırmaya ihtiyaç duyulmuştur. Literatüre katkı sağlamak ve kendinden sonraki araştırmalar öncülük etmesi bakımından mevcut araştırmanın önemli bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

- Araştırmaya katılan sporcuların araştırma sorularını içtenlikle cevaplandırırları,
- Araştırma kapsamında seçilen araştırma grubunun temsil anlamında yeterli düzeyde sayıya sahip olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Araştırma, kullanılacak istatistikler analizlerle,
- Araştırma kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Zihinsel Dayanıklılık: “Baskı ve zorluklarla etkili başa çıkma, terslikler ve başarısızlıklar sonrasında yeniden toparlanma, kötü durumlardan etkilenmeme ya da bu tip durumlar karşısında esnek olabilme, kendi geleceğini kontrol altına almada sağlam bir inanca sahip olma ve baskı ile gelişme gösterme becerisi” olarak ifade edilmiştir (Jones, Hanton, & Connaughton, 2002).

Bilinçli Farkındalık: “Anbean ortaya çıkan deneyimlere yönelik, şimdiki anda, yargılamadan, bilinçli dikkatle meydana gelen farkındalık” olarak ifade edilmiştir (Kabat-Zinn, 2003).

Spor: Hergüner'e göre (2015) spor; “çeşitli amaçlarla, farklı alanlar kullanılarak, ferdi veya takım halinde, araçlı veya araçsız yapılan, planlı çalışmayı ve kurallara uymayı gerektiren, ağırlık, metre, zaman ölçü birimleri ve sayı ile değerlendirilen, mental ve fiziki rekabete dayalı, performans arttırıcı, sosyalleştirici ve eğitici psiko-motor faaliyetlerdir” şeklinde ifade edilmiştir (Hergüner, Bar, & Yaman, 2016, s. 155-168).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Spor Kavramı

Spor olgusu insanlık tarihinin ilk başladığı zamanlardan itibaren günümüze kadar sürekli gelişmiş, büyüme eğilimini devam ettirmiş ve kurumsal bir yapı halini almıştır (Memiş-Kartal, 2020, s. 537). Bunun yanında spor etkinlikleri sürekli olarak değişen ve gelişen ekonomik koşullara, artan kentleşme oranına, serbest zaman anlayışının değişmesine ve insanların kişisel sağlık anlayışlarının farklılaşmasına paralel olarak toplumda önemi her geçen gün artan bir olgu halini almıştır. Günümüzde spor etkinlikleri ve spora katılım elit bir ilgi alanı olmanın yanında sağlığın ve yaşam kalitesinin geliştirilmesinde önemli rol oynayan etkinlikler arasında yer almaktadır yükseltilmesi için de bireylerin eğilim gösterdikleri faaliyetler arasında başta yer almaktadır (Koruç, & Bayar, 2004, s. 50).

Spor sözlük anlamı olarak ele alındığı zaman spor kelimesinin kökeninin Latince’de disportare ve desport olan ve “neşe, eğlence, ayırma” anlamlarına gelen sözcüklerden türetildiği görülmektedir. Özellikle 17. Yüzyıldan günümüze kadar geçen zaman diliminde sözcüğün ilk hecesinde yer alan “sport” kelimesinin dünya çapında benimsendiği öne sürülmektedir (Özdenk, 2018, s. 80). Kavramsal açıdan incelendiği zaman spor; insanların bedensel, kültürel ve ruhsal yönlerini geliştirmek ve yarılmak için yöneldikleri aktiviteler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Memiş-Kartal, 2020, s. 538). Günümüze spor kavramı insanların yoğun olarak katılım sağladıkları, bu kapsamda insanların vazgeçemeyeceği, göz ardı edemeyeceği ve kesintiye uğratamayacağı aktiviteler bütünü olarak değerlendirilmektedir (Sunay, 2003, s. 39). Ayrıca spor sonunda elde edilen başarılar ve kazançlar sporun popüleritesini her geçen gün arttırdığı gibi insanları da spora yönlendirmiştir (Dönmez, 2018, s. 10).

Sporun Yararları

Sporun temel faydalarının başında fiziksel gelişimin desteklenmesinin geldiği bilinmektedir (Vicente-Rodriguez, Ara, Perez-Gomez, Dorado, & Calbet, 2005, s. 611; Manna, 2014, s. 48). İnsanlığın ilk ortaya çıktığı dönemlerden itibaren insanlar hayatta kalmak için fiziksel yapılarını güçlendirmeye çalışmış, bu süreçte de spor etkinliklerinden yararlanmıştır. Yerleşik toplum düzenine geçilmesi ve insanların boş zamanlarının artmasına

paralel olarak sporun bedensel, fiziksel ve biyolojik yararları da fark edilmeye başlanmıştır (Özdenk, 2018, s. 83). Günümüzde de insanlar fiziksel görünümlerini korumak ve biyolojik sağlıklarını geliştirmek için spora yönelmektedirler. Yapılan çalışmalar incelendiği zaman spora katılımın özellikle vücut kompozisyonunun sağlıklı hale gelmesine ve bedensel sağlığın geliştirilmesine katkı sağladığı (Setiawan, & Paramitha, 2019, s. 67; Sultana, Sabag, Keating, & Johnson, 2019, s. 1; Lee, & Kim, 2018, s. 1), bunun yanında biyolojik yapıyı olumsuz yönde etkileyen birçok hastalığın (diyabet, hipertansiyon vb.) semptomlarını ve olumsuz etkilerini azaltmaya katkı sağladığı görülmektedir (Johansen vd., 2017, s. 637; Börjesson, Onerup, Lundqvist, & Dahlöf, 2016, s. 1; Van-Dijk, Venema, Van-Mechelen, Stehouwer, Hartgens, & Van-Loon, 2013, s. 3448; Guimarães, Ciolac, Carvalho, D'Avila, Bortolotto, & Bocchi, 2010, s. 627; Chudyk, & Petrella, 2011, s. 1228). Bu noktada toplum sağlığının korunmasında ve gelecek nesillerin daha sağlıklı bireyler olmalarında sporun önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Yazıcı, 2014, s. 394). Sporun insan metabolizması, sinir sistemi ve psikolojik sağlık için son derece önemli olduğu aşıkardır. Sadece fiziksel sağlığı değil aynı zamanda ruh sağlığını da iyileştirici özelliğinin olması nedeniyle spor, günümüzde insanların hayatında daha fazla yer edinmeye başlamıştır (Sezer, 2011, s. 74). Ayrıca spor faaliyetlerine katılım göstermek fizyolojik ve fiziksel olarak hareketsizliğin yanı sıra toplumdan uzaklaşmanın ve içine kapanmayı ortadan kaldırabilir. Spor etkinlikleri benlik saygısının artmasına katkı sağlamaktadır. Bu nitelikleri ile spor etkinliklerinden depresyon tedavisinde sıkça yararlanılmaktadır. Dahası spor faaliyetleri depresyon sorunu yaşayan bireyler için yaşamı yeniden yaşanabilir bir hale getirmektedir (Koruç, & Bayar, 2004, s. 61).

Zihinsel Dayanıklılık Kavramı

Literatürde yer alan çalışmalarda zihinsel dayanıklılığı tanımlamaya yönelik olarak ortak bir görüş birliğinin sağlanmadığı görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık kavramının tanımlanması noktasında literatürde görüş birliği sağlanmamasının temelinde zihinsel dayanıklılığın belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalarda farklı yöntemlerden yararlanılması gelmektedir. Örneğin; zihinsel dayanıklılığın ölçüldüğü bazı çalışmalarda insana stres veren tek bir olaya odaklanıldığı gibi bazı çalışmalarda birden fazla yaşam olayının dikkate alındığı görülmektedir. Bunun yanında yapılan bazı çalışmalarda zihinsel dayanıklılığın sağlanması için mevcut duruma uyum sağlamanın yeterli olduğu savunulurken, bazı çalışmalarda zorlu durumlarda ortalamanın üzerinde bir tutum zihinsel dayanıklılık kriteri kabul edilmektedir (Bolat, 2013, s. 19). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman zihinsel dayanıklılık kavramı; insanların zorlu yaşam koşullarının altından başarılı bir şekilde kalkmalarını ve zorlu şartlara adapte olabilmelerini ifade etmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık

düzeyi yüksek olan bireylerin olumsuz yaşam koşulları (şiddet olayı, hastalık, yoksulluk vb.) karşısında stresle başa çıkma becerilerinin yüksek olduğu ve zorlu koşullardan psikolojik açıdan sağlıklı çıkabildikleri görülmektedir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin hem problem çözme becerilerinin hem de diğer insanlar ile iletişim kurma düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Öz, & Yılmaz, 2009, s. 82).

Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu'na (2014, s. 71) göre, zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, yakın çevresi ile etkili iletişim kurabilmekte; duygusal özellikleri açısından, dayanıklılık kapasiteleri, kaygı düzeyleri, yeni oluşan şartlara adaptasyon sağlayabilmeleri, farkındalık becerileri, hislerini kontrol etme becerileri, kendilerini kabullenme ve özsaygı düzeyleri, duygusal nitelikleri ve özgüvenleri yüksek olabilmektedir. Akademik ve bilişsel özellikler açısından bu bireyler başarı motivasyonları yüksek, geleceği düşünme ve planlama becerisi gelişmiş kişiler olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılığı gelişmiş olan bireyler stresli ya da travmatik olaylarla etkin şekilde baş edebilen, dışsal yüklenmelerden ziyade içsel yüklenmeler yapabilen bireylerdir. Terzi'ye (2008, s. 3) göre zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler sadece yapacakları eylemleri seçmeyi değil, aynı zamanda yapacakları eylemlerin önemine de güçlü bir şekilde inanmaktadırlar. Bu kapsamda hem içsel (bireyin sahip olduğu etkinliklere başvurması) hem de dışsal (toplumda uygulaması) yönü güçlü bireylerdir. Günlük yaşantılarında denetim sağlayan bireyler, kendi hayatlarını kendileri tayin etmekte, olumsuz dışsal güçleri etkisiz hale getirebilmekte, duygularının ve davranışlarının sorumluluklarını alabilmektedirler. Yine zihinsel dayanıklılığı yüksek olan kişiler stresörlerin kişisel seçimlerinin bir sonucu olduğuna inanmaktadırlar.

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireylerin psikolojik ve duygusal açıdan güçlü bir yapıya sahip oldukları görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında zihinsel dayanıklılık olgusunun psikolojik, sosyal ve duygusal açıdan birçok unsur ile yakından ilişkili olması yatmaktadır. Zihinsel dayanıklılık kavramı ile yakından ilişkili olan unsur ve sistemler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. *Zihinsel Dayanıklılık ile Yakından İlişkili Olan Sistemler (Dane, & Olgun, 2016)*

Zihinsel Dayanıklılık İle İlgili Sistemler	Zihinsel Dayanıklılık Konusundaki Önemli Hususlar
Sağlık yönetimi ve stres yönetimi	Normal bağışıklık, hipotalamus hipofiz, adrenal işlevler
Bağlanma stilleri ve yakın ilişkiler (aile, arkadaş ve diğer ilişkiler)	Anne ve babasının yakın ilgisi ile yetiştirme, güvenli bağlanma stiline sahip olma
Bilgi işleme sistemleri ve problem çözme becerisi	Normal bilişsel gelişim ve zeka düzeyine sahip olma
Kendilik yönetimi/kontrolü ve tepki ketleme sistemi	Stres seviyesinin düşük olması, düşük düzeyde nevrotik eğilimler, dürüst ve vicdanlı olma, uyumlu kişilik özellikleri ve yönetici fonksiyonlarına sahip olma
Yetkinlik ve ödül sistemi	Hayata karşı pozitif bakabilme, yüksek öz yeterliğe ve başarı motivasyonuna sahip olma
Manevi ve dini değerler	Dini ritüellere katılma, dini gruplardan destek alma eğiliminde olma, yaşama verilen anlamın yüksek olması, ruhani ve yaratıcı varlıklara bağlı olmak

Aile yapısı ile yakından ilişkili hususlar	Demokratik anne ve baba tutumu, ebeveyn ile çocuklar arasında yakın ilişkiler, eğitimde ebeveyn baskısı, yatıştırıcı ebeveyn davranışları, aile gözetimi
Arkadaş çevresi ile yakından ilişkili hususlar	Romantik arkadaş ilişkileri, uyumlu ve olumlu arkadaş ilişkilerine ve arkadaş çevresine sahip olma
Eğitim/okul ortamı	Yetişkin bireyler ile iletişim ve etkileşim sağlanabilecek ortam, olumlu okul iklimi, okula bağlılık düzeyi, öğretim tekniklerinin etkinliği ve demokratik okul yönetimi
Toplumsal ve kültürel sistemler	Komşuluk ilişkilerinin olumlu olması, diğer insanlar ile ilişkilerde yeterli olma, olumlu sosyal davranışların sergilendiği faaliyetlere katılma, toplum hayatında olumlu rol modellerin içinde bulunma

Tablo 1’de yer alan bilgilere ek olarak zihinsel dayanıklılığın psikolojik uyum ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik uyum iki ana bileşenden meydana gelmektedir. Bunlar; dışsal davranışlar ve zihinsel işlevlerdir. İçsel sağlık düzeyi ego gücü, psikolojik denge ve psikolojik iyilik gibi terimlerle ifade edilmektedir. İçsel sıkıntılar ise kaygı, psikolojik bozulma ve psikolojik sıkıntılar şeklinde ifade edilmektedir. Dışsal davranışlar kavramı da psikolojik ve sosyal uyum ile iyi olma halini ifade etmektedir. Diğer taraftan zayıf psikolojik uyum kavramı ise sosyal uyumsuzluklar ile anti-sosyal davranışları ve dışsal belirtileri kapsamaktadır (Bolat, 2013, s. 5).

Zihinsel Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

İnsanların içinde yaşadıkları dünya düzeni sadece olumlu durum ya da olaylardan ibaret değildir. İnsanlar başta ölüm olmak üzere işsizlik, göç, yoksulluk, ayrılık, hastalık, depremler ve savaşlar gibi birçok olumsuz durumla karşılaşmaktadır. İnsanların yaşadıkları olumsuz durum ya da olaylara verdikleri tepkiler ve olaylara yükledikleri anlamlar insanların yaşam süreçlerinin içeriğini belirlemektedir. Bu kapsamda psikoloji bilimi insan davranışlarının yanında zihinsel işleme süreçlerini inceleyen, insanların yaşamları boyunca karşılaştıkları zorluklar ile nasıl baş ettiklerini ve günlük hayata nasıl uyum sağladıklarını anlamaya çalışan bir bilim dalı olarak karşımıza çıkmaktadır (Sezgin, 2016, s. 1). Bu süreçte zihinsel dayanıklılığı etkileyen unsurların iyi bilinmesi karşılaşılan olumsuz durumları sağlıklı bir şekilde atlatmada oldukça önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Zihinsel dayanıklılık gelişimini etkileyen unsurlar bireysel risk faktörleri ve bireysel koruyucu faktörler, aileden kaynaklı risk faktörleri ve aile ile ilişkili koruyucu faktörler, çevresel risk faktörleri ve çevre kaynaklı koruyucu faktörler şeklinde sıralanmaktadır (Özer, 2013, s. 38). Zihinsel dayanıklılığı etkileyen söz konusu risk faktörleri ile koruyucu faktörler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

Bireysel risk faktörleri.

Zihinsel dayanıklılığı etkileyen unsurların başında bireysel risk faktörleri gelmekte olup, bireysel risk faktörlerin insanların kendi yaşam tarzlarından ve sergiledikleri davranışlarda kaynaklanan faktörler arasında yer almaktadır. Bazı olumsuz toplumsal yaşam faaliyetleri ve özel deneyimler (doğal afet, savaş, yas, boşanma vb.) ile insanların yaşadıkları travmatik olaylar ve akut güçlükler bireysel risk faktörleri arasında yer almaktadır (Özer, 2013, s. 38).

Bireysel koruyucu faktörler.

Zihinsel dayanıklılığın sağlanmasında bireysel koruyucu faktörler insanların kendisinde, ailesinde ya da sosyal çevresinde stres oluşturan durum ve şartların etkilerini azaltan özelliklerden meydana gelmektedir (Sezgin, 2016, s. 15). Zihinsel dayanıklılıkta bireysel koruyucu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Bilişsel fonksiyonun yüksek düzeyde olması
- Psiko-fizyolojik sağlık ile dışadönük kişilik yapısı ve kolay mizaç
- Problem çözme becerisinin yüksek olması
- Amaç ve gelecek odaklı olma
- Cinsiyet (kadınların problem çözme becerileri daha düşüktür) (Özer, 2013, s. 45).

Her insanın risk durumu ve koruyucu faktörleri birbirinden farklı olabileceği gibi, ortaya çıkabilecek sonuçlar da birbirinden farklı olabilmektedir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılıkta bazı koruyucu faktörler herkeste aynı etkiyi göstermemekte, bireysel farklılıklar ortaya çıkabilmektedir (Sezgin, 2016, s. 19). Bireysel koruyucu faktörlerin etkilerini anlayabilmek için bireysel koruyucu faktörlerin hangi etkilere zemin hazırladığının iyi analiz edilmesi gerekmektedir. Bireysel koruyucu faktörlerin, zihinsel dayanıklılığın gelişimine katkı sağladığı süreçleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Stres etmeninin ya da sıkıntılı bir durumun tehlikeli olma düzeyini azaltmak
- Stres faktörlerine maruz kalma düzeyini azaltmak
- Stresli yaşam olaylarından kaynaklanan sıkıntı zincirlerini ya da olaylar sergisini kırmak
- Özgüveni ve pozitif özsaygıyı beslemek
- Pozitif yönlü fırsatları ve çok yönlü fikirleri arttırmak

- Duyguların üstesinden gelmeyi ya da duygu düzenlemeyi kolaylaştırmak (Özer, 2013, s. 46).

Aile kaynaklı risk faktörleri.

Zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyen aile kaynaklı risk faktörleri temelde ebeveynler ve çocuklar arasında sağlıklı iletişim olmaması, tek ebeveyne sahip olmak, ebeveynlerin boşanması, ebeveynlerin hastalanması, aile içi şiddet ve istismara maruz kalma gibi durum ve davranışlardan meydana gelmektedir. Bu kapsamda bireyin olumsuz, zorlu koşullar altında uyumlarını sürdürmeye yönelik çabalarına engel teşkil eden veya kişinin olumsuz deneyimler yaşamasına ortam hazırlayan ailesel özellikler, aile ile ilişkili risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2013, s. 41). Yapılan çalışmalarda ebeveynlerin hastalanmalarına, çocukların istismara maruz kalmalarına ya da aile içi şiddet varlığına ek olarak ebeveynlerin alkol ve madde kullanmaları da aile ile ilişkili risk faktörleri arasında gösterilmektedir (Bolat, 2013, s. 29).

Aile kaynaklı risk faktörleri arasında ebeveyn tutumlarının önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Koruyucu ebeveyn tutumunun ön planda olduğu aileler başta olmak üzere, çocuğu gerçekleştirebileceği birçok eylem ve sorumluluk anne-babaları tarafından gerçekleştirilmesi halinde çocuğun karşılaşacağı olası bir problem çözme becerisi gelişmemektedir. Aile içinde her türlü uygulama ve eylemin aile fertleri ile bir arada kararlaştırılan, düşünülen, planlanan çocuklar, gerçek hayatta birtakım sorunlarla karşılaştıklarında sorunun üstesinden gelememektedirler. Bunun yanında söz konusu çocuklarda karşılaştıkları sorunlarla yüzleşmek ve üstesinden gelmek yerine bu sorunlardan kaçınmayı, sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklar ve madde kullanımı ile bunları bastırmayı tercih ettikleri görülmektedir (Sezgin, 2016, s. 17).

Aile kaynaklı koruyucu faktörler.

Aile kaynaklı risk faktörlerinin yanında ailelerin sahip olduğu bazı özellikler zihinsel dayanıklılıkta koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Zihinsel dayanıklılıkta aile kaynaklı koruyucu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Ailenin yeterli düzeyde finansal kaynağa sahip olması
- Aile içerisinde olumlu rol modeller bulunması
- Güvenli ve organize edilmiş ve ev çevresine sahip olma
- Aile öyküsü
- Çocuklara yüksek kalitede bakım hizmeti sunulması

- Güvenli bağlanma stiline hâkim olması (Özer, 2013, s. 45).

Aile kaynaklı koruyucu faktörler arasında ebeveyn tutumları ilk sıralarda gelmektedir. Ebeveyn davranışlarının tutarlı olması ve çocukların yaş gelişimlerine uygun disiplin kurallarının sergilendiği ebeveyn tutumları ile çocukların bireysel farklılıklarına saygı gösteren kabullenici ebeveyn tutumları zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir. Aile üyeleri ile ilişkiler de diğer koruyucu faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Tutarlı bakım, yeterli ve uygun özen, en az bir aile üyesiyle (sıklıkla anne ya da baba, büyük ebeveynler, amca, teyze, kardeş vb.) yakın ilişki içinde bulunma, zihinsel dayanıklılık ile ilişkili görünmektedir. Bunun yanında zihinsel dayanıklılığı yüksek çocuklar için en önemli aile ferdinin anne olduğu görülmektedir (Bolat, 2013, s. 36).

Çevresel risk faktörleri.

İnsanlar içinde bulundukları çevresel koşullarda bazı zorluklar ile karşılaşırken, bazen de zorluklarla mücadelede tampon görevi gören faktörler ile karşı karşıya gelmektedir. İnsanların karşılaştıkları sıkıntılı durumlar karşısında kendilerini koruma düzeyleri yeterli ise yaşanan olumsuzlukların yıkıcı etkisi bulunmamaktadır. İnsanlar böyle durumlarda güvenli bir bölgede ya da dengede (homeostatis) kalmakta veya daha yüksek bir sağlık düzeyine doğru ilerlemektedir. Buna paralel olarak birey zorluklarla başa çıkmakta, duygusal gücünü ve sağlıklı başa çıkma stratejilerini geliştirmektedir. Çevresel faktörlerden gelen olumsuzluklara karşı yeterli koruma olmadığı durumlarda birey psikolojik olarak yıkıcı bir sürece girmekte ve zaman içinde bu yıkıcılıkla yeniden bütünleşmektedir (Bolat, 2013, s. 37). Bu kapsamda insanların içinde yaşadıkları sosyal çevrede ruh sağlıklarını kötü yönde etkileyen unsurlar zihinsel dayanıklılığı azaltan çevresel risk unsurları içerisinde değerlendirilmektedir (Öz, & Bahadır-Yılmaz, 2009, s. 84).

Çevresel koruyucu faktörler.

Zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkileyen birçok çevresel koruyucu faktör bulunmaktadır. Zihinsel dayanıklılıkta çevresel koruyucu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Ekonomik yapının güçlü olması ve ekonomik fırsatların çıkması
- Sosyal servis ve kurumlara kolay ulaşabilme
- Uygun beklenti ve fırsatların içinde yaşamak
- Komşuluk ilişkilerinin gelişmiş olması

- Okul başarısının yüksek olması
- Okul ortamında bir veya daha fazla öğretmen ile olumlu ilişki içinde olma
- Arkadaş çevresi ile olumlu iletişim içinde olma
- Okul ortamında güçlü bağlar oluşturma (Özer, 2013, s. 45).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Sporcuların performanslarını etkileyen unsurların başında genellikle kondisyonel özellikler, uygulanan antrenman programları, teknik ve taktik özellikler ile spor dalına özgü fizyolojik unsurlar gelmektedir. Ancak son yıllarda yapılan araştırma bulguların sporcularda psikolojik unsurların da sporsal verim üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu unsurlar içerisinde zihinsel dayanıklılık önemli bir yere sahiptir. Bu konuda yapılan çalışmalar (Güleroğlu, & Eroğlu, 2019, s. 1) antrenman ve müsabakalarda yüklenmeye bağlı olarak ortaya çıkan yorgunluğun zihinsel dayanıklılığı olumsuz yönde etkilediğini, zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasının ise performansı arttırdığını (Ardelbaky, 2012, s. 67) ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olması sporcularda kaygı, stres ve tükenmişliğin önüne geçirmesine, sporcuları stres yaratan durumlar ile daha sağlıklı baş edebilmelerine katkı sağlamaktadır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan sporcuların cesaret, özgüven ve öz-yeterlik düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Sarı, Sağ, & Demir, 2020, s. 133).

Sporcularda yorgunluk ile mücadele etmede ve sportif performansın artırılmasında önemli bir yere olan zihinsel dayanıklılığın geliştirilmesi sporcular açısından önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin geliştirilmesi için de öncelikli olarak zihinsel dayanıklılığı etkileyen ana unsurlar ile alt unsurların iyi bilinmesi önemli bir konudur. Sporcularda zihinsel dayanıklılığı artırma sürecinde etkili olan ana unsurlar ile alt unsurlar aşağıdaki tabloda açıklanmıştır (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007, s. 249).

Tablo 2. *Zihinsel Dayanıklılığı Oluşturan Ana Unsurlar ile Alt Unsurlar*

Ana unsurlar	Alt unsurlar
Zihniyet/yaklaşım	Antrenman ve müsabakaya odaklanma
	Başarılı olacağına inanma
Uygulanan antrenman modeli	Sınırları zorlayabilme
	Çevresel koşulları kontrol etme
	Güdüleyici kaynaklar ile uzun süreli hedefler belirleme
Müsabaka ortamı	Müsabakada çevresel koşulları kontrol etme
	Duyguları kontrol etme ve duyguların bilincinde olma
	Baskılı koşulların üstesinden gelme
	Performans düzenleme
	Müsabakaya odaklanma
	Müsabakada başarılı olacağına inanma
Yarışma sonrası uygulamalar	Yapılan yanlışları/hataları değerlendirme
	Elde edilen başarıyı değerlendirme

Tablo 2’ de yer alan unsurların yanında sporcuların zihinsel dayanıklılığı nasıl tanımladıkları da zihinsel dayanıklılığın arttırılmasında önemli bir yere sahiptir. Sporcular üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılığın temel niteliklerini aşağıdaki gibi açıkladıkları rapor edilmiştir;

- Müsabakalarda belirlenen amaçlara ulaşma inancının yüksek olması
- Başarıya ulaşma noktasında kararlı olma ve performans düşüşünü en aza indirme
- Sahip olunan beceri ve niteliklere yüksek düzeyde inanma
- Sürekli olarak başarıyı isteme
- Müsabakalarda görevle bağlı hareket etme
- Müsabaka esnasında beklenmeyen durumlarla karşılaşıldığı zaman kontrolü geri kazanma
- Müsabaka öncesi ve esnasında fiziksel ve duygusal açıdan kendini güçlendirme
- Karşılaşma esnasında ortaya çıkacak kaygıyı normal bir durum olarak değerlendirme
- Diğer sporcuların performanslarından olumsuz yönde etkilenmeme
- Özel hayatta yaşanan sorunları antrenman ve müsabakalara yansıtma
- Göreve yoğunlaşmayı gerektiren durumlarda zamanlamayı kendisi planlama (Jones vd., 2002; Akt. Karabacak, 2021, s. 15).

Sporda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde kullanılan yöntemler.

Sporda zihinsel dayanıklılığın belirlenmesinde kullanılan birçok ölçek bulunmaktadır. Bu alanda geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan bazı ölçüm araçları aşağıda açıklanmıştır.

Spor Performans Envanteri (The Sports Performance Inventory – SPI) Jones, Neuman, Altmann ve Dreschler (2001) tarafından geliştirilen ve sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyini belirlemeyi amaçlayan bir envanterdir. Envanterin ilk geliştirilme aşamasında Midwestern Üniversitesi (Amerika Birleşik Devletleri) öğrencisi olan toplam 274 sporcu öğrenci üzerinde ön çalışmalar yapılmıştır. Envanter geliştirme aşamasında 83 maddeden oluşan ölçekten yararlanılmıştır. Envanter geliştirme çalışmasının sonunda envanterin beş alt boyuttan meydana geldiği tespit edilmiş ve envanterin alt boyutları “Güvenli Bilinç”, “Duygusal Kontrol”, “Yarışmacılık”, “Olumlu Tutum”, ve “Takım Yönelimi” ve “Zihinsel Dayanıklılık” şeklinde sıralanmıştır. Envanter geliştirme aşamasında sporcu öğrencilerin mevcut bazı demografik nitelikleri ile envanterden sağladıkları puanlar değerlendirilerek, ulaşılan verilere göre erkek sporcular ile kıyaslandığında kadınların “Takım Yönelimi” alt boyutundan elde ettikleri puanların anlamlı oranda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bunun yanında sporcuların uzmanlık oranları arttıkça envanterden elde ettikleri puan oranının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Jones vd., 2001, s. 491). Altıntaş ve Bayar-Koruç (2016, s. 162) tarafından envanterin Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmış ve Türkiye’de sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabilecek güvenilir bir ölçek olduğu belirtilmiştir.

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin belirlenmesi amacıyla Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Bernard (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Akın, Sahranç, Turan, Akın, Kaya ve Ercengiz (2014) tarafından yapılmıştır. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 6 maddeden oluşan 5’li (hiç katılmıyorum= 1, tamamen katılıyorum= 5) likert tipi ve tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekte yer alan 2, 4 ve 6. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin ters kodlanan maddeleri ters kodlandıktan sonra tüm maddelerinden alınan puanlar toplanarak zihinsel dayanıklılık puanı elde edilmektedir ve ölçekten alınabilecek olası puan aralığının 6 ile 30 arasında olduğu görülmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir (Akın, vd., 2014).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri: Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Sheard, Golby ve Van-Wersch (2009) tarafından geliştirilmiş bir ölçüm aracıdır. Envanter geliştirme sürecine 427 erkek ve 206 kadın olmak üzere toplam 633 sporcu katılmıştır. Envanter geliştirme sürecinin ilk aşamasında toplam 53 maddeden meydana gelen soru havuzu oluşturulmuş, ardından uzman yaklaşımlarına göre madde sayısı 18’e düşürülmüştür. Araştırmanın örneklem grubu üzerinde uygulanan çalışma sonucunda toplamda 3 alt boyuttan meydana gelen envantere ulaşılmıştır. Envanter toplam üç alt boyuttan oluşmakta olup, söz konusu alt boyutlar “Sabitlik”, “Kontrol” ve “Güven” olarak açıklanmıştır. Ölçek alt boyutlarının iç tutarlık katsayılarının güven alt boyutunda 0,80, sabitlik alt boyutunda 0,74 ve kontrol alt boyutunda 0,71 olduğu bulunmuştur. Envanterden elde edilen toplam puan genel zihinsel dayanıklılık puanını göstermektedir (Sheard vd., 2009, s. 188-189). Envanterin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Miçooğulları (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (The Mental Toughness Scale - MTS): Spor yapma alışkanlığı bulunan bireylerin mevcut psikolojik dayanıklılık niteliklerini belirlemek amacıyla Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek geliştirme aşamasında veri toplama süreci en az 10 yıldır düzenli şekilde spor yapma alışkanlığı bulunan, 18-35 yaş aralığında olan 87 erkek ve 184 kadın olmak üzere toplam 171 sporcu üzerinde yürütülmüştür. Ölçek geliştirme çalışmasında literatür taramasına ve uzman

fikirlerine başvurularak oluşturulan 5'li likert türünde ölçek kullanılmıştır. Uzman görüşü sonrası ölçekte yer alan madde sayısı 54 olmuştur. Yapılan veri analizleri sonunda dört alt boyuttan meydana gelen psikolojik dayanıklılık ölçeği elde edilmiştir. Ölçek geliştirme sürecinin ikinci aşamasında 143 sporcu üzerinde ölçeğin tek alt boyutlu duruma getirilmesi hedeflenmiş ve yapılan istatistiki analizler neticesinde 11 sorudan meydana gelen tek alt boyutlu psikolojik dayanıklılık ölçeğine ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısının 0,86 olduğu rapor edilmiştir (Madrigal vd., 2013, s. 62).

Bilinçli Farkındalık Kavramı

İnsanların bilinç düzeyleri sergiledikleri davranışları etkilediği için (Chartrand, 2005, s. 203) insanların bilinçli ya da bilinçsiz olarak sahip oldukları bilgileri kullanıp kullanamama durumları uzun yıllardır psikolojinin üzerinde durduğu konular arasında yer almaktadır (Fu vd., 2008, s. 185-202). Yapılan araştırmalar sonunda ortaya çıkan kavramların başında bilinçli farkındalık kavramının geldiği görülmektedir (Lau, & Rosenthal, 2011, s. 365). Bilinçli farkındalık kavramı literatürde ilk olarak Kabat-Zinn tarafından ortaya atılmış olup, yaşıntıların dikkat odağı içinde gerçekleştiğini öne süren bir mekanizma olarak ifade edilmiştir. Bunun yanında bilinçli farkındalık kavramının yaklaşık olarak 2500 yıllık bir kökene sahip olduğu bilinmekle beraber, kavramın son yıllarda psikoloji alanında çalışmalar yapan bilim insanlarının dikkatini çektiği görülmektedir. Özellikle bilinçli farkındalık uygulamalarının psikolojik sorunların azaltılmasına katkı sağladığı bilindikten sonra bilim insanlarının bilinçli farkındalık temelli birçok uygulama geliştirdikleri göze çarpmaktadır. Diğer taraftan söz konusu müdahale yöntemlerinin etki mekanizmalarını incelemeye yönelik araştırmalar yapıldığı görülmektedir (Aktepe, & Tolan, 2020, s. 534). Akçakanat ve Köse'ye (2018, s. 17-18) göre, son yıllarda özellikle psikologların yanında eğitim bilimcilerin ve psikiyatristlerin de bilinçli farkındalık kavramının üzerinde sıklıkla durdukları belirtilmektedir. Budizm öğretisi olarak da ele alınan bilinçli farkındalık kavramı özellikle doğu meditasyon geleneklerinde yaygın olarak yer almaktadır. Buna karşılık kavramın dini ve felsefi bir temelinin bulunmadığı belirtilmektedir. Literatürde uzun yıllardır çalışılan bilinçli farkındalık kavramının Türkiye'de son 10 yıllık zaman diliminde yaygın olarak çalışılmaya başlanan konular yer arasında bulunduğu göze çarpmaktadır.

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman bilinçli farkındalık kavramı "Doğu meditasyon kültürünü esas alan, insanların zihnini, duygularını ve dikkatini belirli bir noktaya odaklanmasını amaçlayan idrak düzeyi" olarak tanımlanmaktadır. Söz konusu idrak düzeyi bireyin içinde bulunduğu esnada iç ve dış uyarıcıları yargılamadan kabul ederek, anlayış ve şefkatle izlediği bir süreçtir. Bu kapsamda bilinçli farkındalık bir amaç, yöntem ve sonucu

içeren kavram olarak nitelendirilmektedir (Kocaarslan, 2016, s. 12). Daha kapsamlı bir tanımında ise Kabat-Zinn (2011) bilinçli farkındalık kavramını aşağıdaki gibi açıklamıştır;

Bilinçli farkındalık; sürekli ve kasıtlı olarak, içinde bulunulan anda, yargılamadan dikkat vererek geliştirilen meditasyon türleri arasında yer almaktadır. Bilinçli farkındalığa yönelik uygulanan meditasyon çalışmalarında sistematik bir biçimde enerji ve dikkat düzenlemesi yapılmaktadır. Böylece deneyimlerin nitelikleri etkileme ve dönüştürmesi mümkün hale gelmektedir. Söz konusu dönüşümlerin amacı insanların diğer bireyler ve dünya ile ilişkilerinin bütüncül bir şekilde farkına varmasını sağlamaktır (Kırca, 2017, s. 12).

Bilinçli Farkındalık Becerileri

Bilinçli farkındalık becerisi yüksek olan bireyler aynı zamanda öz-yeterlilikleri, öz-denetimleri ve öz-düzenlemeleri yüksek olan bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu bireyler diledikleri şekilde plan yapma, düşüncelerini yönlendirme ve yüksek bir otokontrol yetisine sahiptirler. Bireysel açıdan değil, örgütsel açıdan ele alındığı zaman ise bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan çalışanların örgütlere daha fazla katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu nedenle insanların bilinçli farkındalık düzeylerinin yükseltilmesi önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Akçakanat, & Köse, 2018, s. 26). Bilinçli farkındalık becerisinin yükseltilmesi için öncelikli olarak bilinçli farkındalık becerilerinin temel olarak hangi beceri ve davranışları kapsadığının iyi bilinmesi insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Literatürde yer alan bilgiler ışığında bilinçli farkındalık becerileri aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

Sabır.

Bilinçli farkındalık konusunda üzerinde sıklıkla durulan ve bilinçli farkındalığı oluşturan bileşenlerin başında geldiği vurgulanan sabır olgusu dikkat çekmektedir. Kavramsal açıdan ele alındığı zaman sabır kavramı; gecikmelere karşı organizmanın ortaya koyduğu bilişsel bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Kıral, 2019, s. 254). İnsanlar sabırlı davrandıkları durumlarda kendilerine uygulanan farkındalık temelli meditasyon çalışmaları da olgunlaşarak devam etmektedir. Her şeye sabırlı davranıldığı zaman istenilen çözümlere daha kolay ulaşılmaktadır. Acelesi davranışlar ise faydalı sonuçlar ortaya koymamakla beraber, insanların zaman içerisinde acı çekecekleri durumlar ile karşılaşmalarına neden olabilmektedir (Akçakanat, & Köse, 2018, s. 22). Bu noktada sabırlı olmanın bireyin psikolojik sağlığını ve mental iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkileyeceği belirtilmektedir (Rozi, 2020, s. 348; Aghababaei, & Tabik, 2015, s. 1; Kıral, 2019, s. 257; Eliüşük-Bülbül, & Izgar, 2018, s. 159).

Aktepe ve Tolan'a (2020, s. 538) göre, insanlar sabır sayesinde yaşadığı anı kabullenebilmekte ve içinde bulunduğu koşulları daha iyi fark edebilmektedir. Bunun yanında sabırlı olmak insanların karşılaştıkları olumsuzlukların ya da zaman içinde düşebilecekleri umutsuzluğun önlenmesinde de aracı role sahip bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

Şükür.

Şükür kavramı pozitif psikoloji biliminin üzerinde sıklıkla durduğu konuların başında gelmektedir (Ayan, 2020, s. 230). İnsan psikolojisini olumlu yönde etkileyen ve yaşam memnuniyetini arttıran bir unsur olarak bilinen şükür kavramı (Ayten, Göcen, Sevinç, & Öztürk, 2012, s. 45), insanların yaşam motivasyonlarını da artıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Gönenç, 2019, s. 1). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman şükür “bir iyilik sevgisi, paylaşımı ve tüm insanlar arasında içgüdüsel olarak çalışan iyilik sahibine, iyilik ve takdir karşısında iyilikle yanıt verebilme becerisi” şeklinde tanımlanmaktadır. Toplumsal değerler kapsamında değerlendirildiği zaman şükür kavramı iyiliğe iyilik ile karşılık verebilme meziyeti olarak değerlendirilmektedir. Toplumsal yapı içerisinde şükür davranışının sergilenmesi aynı zamanda erdemli bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır. Şükür olgusu insanları yaşadıkları olumsuz durumlar karşısında pasifize eden bir olgu olarak değil, insanların kişilik bütünlüklerinin bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında şükretmek sadece minnettarlık ya da kanaat değil, insan kalbinin doğrudan hissedildiği aktif bir yaşam biçimidir (Göcen, 2015, s. 238).

Mizah.

Mizah kavramı günlük yaşam içerisinde insanların karakter yapılarında söz ederken sıklıkla kullanılan kavramlar arasında yer almaktadır. Bunun temel nedenlerinin başında mizahla yakından ilişkili olan kavramların (şakacı, esprili, gülünç, komik vb.) günlük yaşamda insan davranışlarını açıklamada yaygın olarak kullanılması yatmaktadır. Bu nedenle insanlar hakkında bir yorum yapılırken mizah kavramı sıklıkla işitilen bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Cemaloğlu, Recepoğlu, Şahin, Daşçı, & Köktürk, 2012, s. 697). Mizah denildiği zaman insanların aklına genellikle bireysel ve toplumsal açıdan birçok konunun güldürürken düşündürme ilkesine göre eleştirel bir bakış açısıyla aktarılması gelmektedir (Alay, 2019, s. 22). İnsanların iyi ir mizah anlayışına sahip olmaları için yaratıcı yönlerinin gelişmiş olması gerekmektedir (Yardımcı, 2010, s. 1).

Mizah olgusu bir taraftan olayların alışılagentlememiş komik ve çelişkili yönlerini ifade ederken, diğer taraftan da insanları güldürürken düşündürmektedir. Bu açıdan ele alındığı

zaman mizah kavramı farklı durumlar arasındaki çelişkilerin ortaya çıkartılması esasına dayanmaktadır (Kahya, 2018, s. 1020). İnsanlar mizahı sosyal ilişkilerde bir iletişim aracı olarak kullanmaktadır. Özellikle sosyal ortamlarda olumlu bir iletişim ortaya koymak için insanlar gülmeye ve mizaha önem vermektedirler. İyi bir mizah anlayışına sahip insanlar sosyal yönleri güçlü olmanın yanında yüksek zihinsel dayanıklılığa sahiptirler (Karaca-Aydın, 2020, s. 15).

Yargılamama.

Günlük hayatta insanların karşılaştıkları her bir deneyimi değerlendirmek ve karşılaşılan deneyimler hakkında yorumlarda bulunmak insan zihninin karşı koymasının mümkün olmadığı bir durumdur. İnsanların yaptıkları bu değerlendirmeler çoğu zaman yanlış olabilmekte, insanlar yargılayıcı tutumlara ve düşüncelere sahip olmaktadır. İnsanların önyargıları yüksek oldukça zihinlerinde anlık olarak ortaya çıkan düşünceleri fark etmeleri olanaksız hale gelmektedir. Bunun yanında insanların önyargıları sahip olunan düşüncelerin ortaya çıkaracağı olumsuz duygularla baş edebilme becerisini de olumsuz yönde etkilemektedir (Aktepe, & Tolan, 2020, s. 538).

Güven.

Güven olgusu kişilerarası ilişkilerde önemli bir yere sahip olmakla beraber (Hassan, Toylan, Semerciöz, & Aksel, 2012, s. 33; Wade, Cameron, Morgan, & Williams, 2011, s. 383), insanların sahip oldukları temel duygular arasında bulunmaktadır. Güven olgusu soyut bir yapıya sahip olduğu için sosyal ilişkilerde sadece hislere dayanan bir özelliğe sahiptir. İnsanlar etkileşim içinde oldukları diğer kişilere karşı güven duygularını geliştirirken birçok olay ve durumu göz önünde bulundurmaktadır. Geniş bakış açısı ile değerlendirildiği zaman insanlar birbirine karşı güven duygusu geliştirirken toplumsal ilişkiler ve beklentilerin ön plana çıktığı görülmektedir (Asunakutlu, 2002, s. 2). Bu süreçte insanlar ayrıntılı olarak bir şeyler öğrenme ve gözlemleme yetilerine güvenmeli, kendisine de derinden bakmalı ve güvenmelidir. Birey öncelikli olarak içinde bulunduğu andaki gördüklerini, düşüncelerini ve hislerini kabul etmelidir. Zaman içerisinde insanlar doğru duyguları tercih ettiklerini fark etmekte ve duygularının güvenilir olduğuna inanmaktadır (Akçakanat, & Köse, 2018, s. 23).

Vizyon.

Günümüzde üzerinde sıklıkla durulan kavramlar arasında gelen vizyon, insanların gidilecek yön konusunda ortak bir görüşe sahip olmalarında önemli bir yere sahiptir. Çünkü gidilecek yön hakkında kararsız olunması insanlarda kafa karışıklığına neden olmaktadır

(Çetin, 2009, s. 97). İnsanların ortak amaçlar dahilinde hareket ettikleri durumlarda sahip olunan vizyonun diğer insanlarla paylaşılması ortak amaç ve hedeflere ulaşmayı kolaylaştıran bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Doğan, & Hatipoğlu, 2009, s. 81).

Çabasızlık hali.

İnsanlar karşılaştıkları hayati olaylar karşısında bazen öfke bazen de üzüntü duyabilmektedir. İnsanlar söz konusu duygular karşısında “Neden zayıf ve güçsüzüm?” ya da “Neden böyle hissediyorum?” şeklindeki düşüncelerin tersine duygularını kabul etmeli, kendini yargılamamalı ve duygularını yönetebilme becerisine sahip olmalıdır. Yaşanan olumsuz hayat koşullarına paralel olarak insanların sahip oldukları duyguları olumsuz olarak değerlendirmeleri süreci içinden daha da çıkılmaz bir hale sokmaktadır. Bu noktada bilinçli farkındalık kavramı bireyin gideceği doğru bir yöne işaret etmektedir (Arslan, 2018, s. 75).

Wolf ve Serpa'ya (2015) göre çabasızlık hali, bireyin psikolojisini ve duygularını değiştirmeden, herhangi bir amaca ulaşma çabası içine girmeden, tümüyle anın içinde olabilmektir. Böyle bir tutum sergileyen birey zaman içerisinde yapma halinden sıyrılmakta ve olma haline erişmektedir. Böylece birey içinde bulunduğu an mükemmel olmasa da, hatta bireye stres ve acı verse de “yeterince iyi olduğunu” hissetmeye başlamaktadır. Birey çabalamayı bırakma egzersizlerine devam ettiği sürece “olma hâli”nin iyileştiri ve onarıcı özelliğini deneyimlemektedir (akt. Kırca, 2017, s. 14).

Cömertlik.

Cömertlik de yargılayıcı olmama, salıverme, sabır ve güven gibi olumlu duygular arasında yer almakta olup, bir farkındalık yaklaşımıdır ve insanların günlük yaşamda dikkatli olabilmesi için oldukça önemlidir. Cömertlik olgusu bireyin kendisini hem sorgulaması hem de gözlemlemesi için oldukça önemli bir olgudur. Cömertliğe yönelmek için en iyi yer yine bireyin kendisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Akçakanat, & Köse, 2018, s. 23).

Konsantrasyon.

Konsantrasyon, bireyin dikkatini herhangi bir şeyin üzerine çekmeden, bilişi söz konusu sabit dikkat üzerinde yoğunlaştırması şeklinde tanımlanmaktadır. Böyle bir durumda insan zihninde herhangi bir imaj göstergesi bulunmamaktadır. Zihinsel yapının tam anlamıyla kendini boşaltması ise konsantrasyonun son aşamasını meydana getirmektedir (Kestanlioğlu, 2018, s. 20). Konsantrasyon, insan yaşamında sıklıkla karşılaşılan “farkındalık” konusunun ana unsurunu oluşturmaktadır. İnsanların dikkat düzeyleri sadece zihinleri belirli bir düzeyde

ve sakin olduğu zaman yüksektir. Konsantrasyon olgusu herhangi bir gözlem unsuruna dikkati dağıtmadan odaklanmayı sağlayan zihin kapasitesi olarak da bilinmektedir (Akçakanat, & Köse, 2018, s. 24). Bilinçli farkındalığı oluşturan bileşenler arasında yer alan konsantrasyon sporcular açısından da önemli bir yere sahiptir. Bunun temelinde konsantrasyon eksikliğinin dikkatsizliği ve odaklanma sorununu da beraberinde getirmesi ve sportif performansı olumsuz etkilemesi yatmaktadır (Şahiner, 2019, s. 11).

Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

Bilinçli farkındalık (mindfulness) uygulamaları dünyanın birçok ülkesinde yaygın olarak uygulanmakta, bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik olarak yeni programlar geliştirilmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının ve programlarının temel amacı insanların bilinçli farkındalık düzeylerinin yükseltilmesine katkı sağlamak, buna paralel olarak mental sağlık sorunları ile mücadeleye katkı sağlamaktadır. Bunun yanında dünyanın birçok gelişmiş ülkesi ile kıyaslandığı zaman Türkiye’de bilinçli farkındalık uygulamalarının fazla yaygın olmadığı görülmektedir (Özok, & Tanhan, 2018, s. 4469). Mental sağlık sorunları ile baş etme becerisini geliştiren uygulamalar olmaları nedeniyle bilinçli farkındalık uygulamalarını insan yaşamına olumlu yansımaları olduğu bilinmektedir. İnsanların sosyal çevrelerinde olup biten olaylar ile kendi iç dünyasında yaşadığı duygu ve düşünceleri önyargısız olarak değerlendirebilmesi bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması ile yakından ilişkilidir. Bu kapsamda bilinçli farkındalık uygulamalarının özellikle stres ve depresyon kaynaklı sorunları azaltan bir yapısı bulunmaktadır (Arslan, 2018, s. 73).

Bilinçli farkındalık uygulamalarının geçmiş yıllardan beri yapılan ve etkisi kanıtlanmış olan programlarının başında meditasyon, diğer bir ifadeyle farkındalık temelli derin düşünme uygulamaları gelmektedir. Bu yöntemde temel amaç zihnin yargılardan uzak olacak şekilde eğitilmesidir. Bu kapsamda insan zihni beyinden ayrı bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Uygulama sürecinde insan zihni sınırsız ve şekil alması mümkün olmayan bir olgu olarak ele alınırken, insan beyni ise canlı bir organ olarak dikkate alınmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamaları kapsamında yapılan meditasyonun diğer bir amacı insan zihninin belirli bir noktaya odaklanmasını sağlamak ve bilinçli farkındalık düzeyini yönetmektir. Bu uygulamalarda öncelikli olarak insanların içsel izlenimleri arttırılmakta, duygu ve düşüncelerini dikkatli bir şekilde gözlemlmeleri istenmektedir. Diğer aşamada ise insanların sahip oldukları duygu ve düşüncelerin içinde boğulmadan kalmaları, bunun yanında düşüncelerini yargılamadan nasıl sürdürecekleri aktarılmaktadır (Özok, & Tanhan, 2018, s. 4476).

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların özellikle psikolojik sağlık sorunlarını azaltmaya yardımcı olduğu görülmekte olup, yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Demir (2017, s. 98) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde kaygı düzeyinin azaltılmasında bilinçli farkındalık temelli terapi uygulamasının etkinliği incelenmiştir. Toplam 16 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada öğrenciler her biri 90 dakika süren sekiz seanslık bilinçli farkındalık temelli terapi programına katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin kaygı düzeylerinin program öncesi test sonuçları ile kıyaslandığı zaman anlamlı düzeyde azaldığı tespit edilmiştir. Demir (2015, s. 15) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi uygulamasının depresif belirtiler üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya katılan bireyler sekiz seans boyunca her biri 90 dakika süren bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programına katılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların depresif belirti skorlarında anlamlı azalma meydana geldiği rapor edilmiştir. Özdemir (2020, s. 6) tarafından yapılan çalışmada şizofreni hastalarına uygulanan bilinçli farkındalık temelli uygulamaların algılanan stresi azaltmaya, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmaya katkı sağladığı tespit edilmiştir.

Sporda Bilinçli Farkındalık

Son yıllarda spor bilimleri alanında ortaya çıkan gelişmelere ek olarak teknolojinin gelişmesi sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel sınırlarını zorlamalarını, yeteneklerini üst düzeyde kullanmalarını gerekli kılmaktadır. Günümüzde sporcuların sadece fiziksel ve kondisyonel açıdan güçlü olmaları başarılı bir sporcu olmak için yeterli değildir. Bu kapsamda sporcuların başarılı olabilmeleri için fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin yanında psikolojik yapılarını da güçlendirmeleri önem arz etmektedir (Maraşlı, 2018, s. 1). Bu durum son yıllarda sporcularda bilinçli farkındalık üzerine çalışmaların artmasına zemin hazırlamıştır.

Sporcuların antrenman ve müsabakalarda yüksek performans sergilemeleri için duygularını yönetme ve duygu düzenleme becerilerinin yüksek olması gerektiği bilinmektedir. Bu süreçte bilinçli farkındalık sporcuların duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayan bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar da (Turan-Ağca, 2019, s. 2) sporcularda bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasında anlamlı ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir. Sporcularda özellikle müsabakalarda içsel ve dışsal bazı faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan stresin azaltılmasında da bilinçli farkındalığın koruyucu bir role sahip olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada sporcularda bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça algılanan stresin azaldığı rapor

edilmiştir (Gür, 2020, s. 2). Bilinçli farkındalık üzerine sporcularda yapılan çalışmalarda stres üzerine oldukça fazla yoğunlaşıldığı görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin de gelişmiş olmasının yattığı belirtilmektedir (Kara, 2021, s. 3).

Sporcularda kondisyonel özelliklerin yanında psikolojik özelliklerin de geliştirilmesinde antrenmanın önemli bir rolü bulunmaktadır. Özellikle zihinsel antrenman modellerinden yararlanılmasının sporcularda bilinçli farkındalık düzeyi başta olmak üzere birçok psikolojik unsuru geliştirdiği görülmektedir. Bu noktada sporcuların zihinsel antrenmanlara önem vermelerinin hem bilinçli farkındalığın geliştirilmesine (Sipahi, 2021, s. 1) hem de optimal performans düzeyine ulaşılmasında önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Erman, 2021, s. 4).

Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Kara (2021, s. 3) tarafından yapılan çalışmada sporcu öğrencilerde psikolojik sağlamlık ve algılanan stres ilişkisinin incelenmesi amaçlanmış, bunun yanında stresle başa çıkmada algılanan sosyal destek ve bilinçli farkındalığın aracı etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Karma araştırma modeline göre yürütülen çalışmanın nicel veri toplama sürecine 604, nitel veri toplama sürecine ise 10 sporcu öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcularda algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında sporcularda stresle başa çıkmada bilinçli farkındalığında aracı role sahip olduğu bulunmuş, bu kapsamda sporcularda performansın artırılması için bilinçli farkındalık düzeyinin geliştirilmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır.

Erman (2021, s. 4) tarafından yapılan araştırmada sporcularda bilinçli farkındalık düzeyi ile zihinsel antrenman becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 249 kadın ve 299 erkek olmak üzere toplam 548 sporcu öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda sporcuların zihinsel antrenman ve teknik beceri düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Demografik faktörlere göre incelendiğinde sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin mezun olunan lise türü, spor yapma yılı, sporculuk düzeyi, spor dalı ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Sipahi (2021, s. 1) tarafından yapılan araştırmada genç futbolculara uygulanan zihinsel antrenman programının hem bilinçli farkındalık hem de sporda güdülenme üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Süper amatör ligde U16 kategorisinde bulunan erkek futbolcular üzerinde yürütülen çalışmada futbolcular deney ve kontrol grubu olarak ikiye

ayrılmış, deney grubunda bulunan futbolcular mevcut antrenman programlarına ek olarak on haftalık zihinsel antrenman programına katılmış, bu süreçte kontrol grubunda yer alan futbolcular mevcut antrenman programlarını uygulamaya devam etmiştir. Çalışmanın sonunda kontrol grubunda bulunan futbolcular ile kıyaslandığı zaman deney grubunda yer alan futbolcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı seviyede yükseldiği bulunmuştur. Buna karşılık araştırmada grupların ön-son test sporda güdülenme düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Curun (2021, s. 4) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrenimi gören sporcularda algılanan stres düzeyi ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı üniversitelerde öğrenim gören 187 kadın ve 218 erkek olmak üzere toplam 405 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların sporla ilgilenme yıllarına göre bilinçli farkındalığın yeniden odaklanma alt boyutuna ilişkin puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin spor dalı, cinsiyet ve yaş grubu değişkenlerine göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Aynı araştırmada sporcularda bilinçli farkındalık ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu, bu noktada sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça algılanan stres düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Kesler (2020, s. 7) tarafından yapılan çalışmada elit güreş sporcularında algılanan stres, spora katılım motivasyonu ve optimal performans duygu durumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 93 serbest stil ve 47 grekoromen stil olmak üzere toplam 140 güreşçi katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcularda algılanan stres ve bilinçli farkındalık düzeyinin orta seviyede olduğu, spora katılım motivasyonu ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, spor yaşı ile bilinçli farkındalık arasında ise anlamlı ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir.

Kalkavan, Özdilek, & Çakır (2020, s. 1) tarafından yapılan araştırmada dağ bisikleti ile ilgilenen sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Dağ Bisikleti Türkiye Şampiyonasına katılan 146 sporcu dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda sporcuların yaşları arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur. Bunun yanında spor yapma yaşı ve cinsiyet değişkenlerine göre sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Gür (2020, s. 2) tarafından yapılan araştırmada farklı spor dalları ile ilgilenen engelli sporcularda bilinçli farkındalık ile algılanan stres düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Gaziantep ve Kahramanmaraş illerinde bulunan spor kulüplerinde aktif olarak spor yapan ve 18 yaş grubunun üzerinde bulunan 201 engelli sporcu katılmıştır. Araştırmanın

sonunda sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin hem cinsiyet hem de spor yapma yılı değişkenlerine göre farklılaştığı, buna karşılık bilinçli farkındalığın ilgilenilen spor dalına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Aynı çalışmada sporcularda bilinçli farkındalık düzeyi ile algılanan stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tingaz (2020b, s. 7) tarafından yapılan araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde öz-şefkat ve bilinçli farkındalık düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sadece spor yapan üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş olup, araştırmaya 18-32 yaş aralığında bulunan 146 erkek ve 91 kadın olmak üzere toplam 256 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda cinsiyete göre incelendiğinde kadın sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında ulusal düzeyde başarı elde etmiş sporcularda bilinçli farkındalığın yargılama alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının ulusal başarısı olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde genel bilinçli farkındalık düzeyi ile bilinçli farkındalığın yeniden odaklanma ve farkındalık alt boyutları ile sporcu öğrencilerin öz-şefkat düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir.

Eroğlu, Ünveren, Ayna ve Müftüoğlu (2020, s. 100) tarafından yapılan araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde sporda ahlaktan uzaklaşma ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 110 kadın ve 146 erkek spor bilimleri öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı, buna karşılık sporda zihinsel dayanıklılığın devamlılık kontrol ve güven alt boyutlarına ilişkin bulguların kadın öğrenciler ile kıyaslandığında erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Aynı araştırmada sporda zihinsel dayanıklılık ile sporda ahlaktan uzaklaşma arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bahadır ve Adiloğulları (2020, s. 117) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrenimi gören sporcularda duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim gören 77 kadın ve 126 erkek olmak üzere toplam 203 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların duygusal zekâ düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Demografik unsurlara göre ele alındığı zaman sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş grubu ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Sarı vd., (2020, s. 1) tarafından yapılan araştırmada taekwondo sporcularında zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 126 kadın ve 102 erkek olmak üzere toplam 228 sporcu üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin haftalık antrenman sıklığına göre değiştiği, bu kapsamda haftada 1-3 kez antrenman yapan sporcular ile kıyaslandığında haftada 6 gün antrenman yapan sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin spor deneyimi, eğitim durumu, yaş grubu, milli olma durumu ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Çelik (2019, s. 4) tarafından yapılan araştırmada doğa sporları ile ilgilenen bireylerde bilinçli farkındalık, öz kontrol ve doğaya bağlılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma dağcılık sporu ile dağcılık sporunun alt dalları ile ilgilenen 219 kadın ve 321 erkek olmak üzere toplam 540 birey üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda dağcılık sporu ile ilgilenen bireylerde doğaya olan bağlılık ile öz kontrol ve bilinçli farkındalık düzeyinin aktivite türüne göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada bireylerde doğaya olan bağlılık ile öz kontrol ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu rapor edilmiştir.

Gürer ve Kılınç (2019, s. 222) tarafından yapılan araştırmada doğa sporlarına yönelen bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı doğa sporları ile ilgilenen 96 kadın ve 168 erkek olmak üzere toplam 264 yetişkin birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda doğa sporlarına yönelen bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile zihinsel dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda zihinsel becerilerin gelişimine yönelik etkinliklere katılımın psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkı sağlayacağı belirtilmiştir.

Bayram (2019, s. 4) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya üniversite öğrenimi gören 497 erkek ve 503 kadın olmak üzere toplam 1000 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların sosyal görünüş kaygıları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Demografik unsurlara göre ele alındığı zaman sporcularda bilinçli farkındalık düzeyinin haftalık spor yapma süresi ve spora katılım amacı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Menteş ve Saygın (2019, s. 238) tarafından yapılan çalışmada geleneksel sporlar ile e-spor dallarıyla ilgilenen sporcularda bilişsel esneklik ve zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 260 kadın ve 345 erkek sporcu katılmıştır. Erkek sporcuların 163'ü geleneksel ve 182'si e-spor oyuncularından oluşurken, kadın sporcuların

119'u geleneksel sporla ilgilenen sporculardan ve 141'i e-spor ile ilgilenen sporculardan meydana gelmiştir. Araştırmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği ve erkek sporcular lehine yüksek olduğu bulunmuştur. ilgilenilen spor dallarına göre ele alındığı zaman e-sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin geleneksel spor dalları ile ilgilenen sporculardan anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Turan-Ağca (2019, s. 2) tarafından yapılan araştırmada genç sporcularda duygu düzenleme eğitiminin hem bilinçli farkındalık hem de duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma futbol, voleybol ve basketbol sporcuları üzerinde yürütülmüş, sporcular deney ve kontrol grubu olarak iki gruba ayrılmış, kontrol grubunda yer alan sporcular mevcut antrenman programlarına devam etmiş, bu süreçte deney grubunda bulunan sporcular mevcut antrenmanlarına ek olarak sekiz haftalık duygu düzenleme programına katılmıştır. Araştırmanın sonunda deney grubunda yer alan sporcuların duygu düzenleme becerilerinin (duygu durum profili geliştirme, algılanan performans düzeyi, kendini kabullenme düzeyi) kontrol grubunda bulunan sporculara kıyasla daha fazla arttığı tespit edilmiştir.

Maraşlı (2018, s. 5) tarafından yapılan araştırmada genç hentbolcularda bilinçli farkındalık ve zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi, bunun yanında bilinçli farkındalık ve zihinsel dayanıklılık düzeyi ile ilişkili demografik değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yaş ortalamaları 14-22 aralığında olan 172 genç hentbolcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda genç hentbolcularda bilinçli farkındalık ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş grubu, gelir düzeyi, spor yapma yılı ve haftalık antrenman yapma sayılarına göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Buna karşılık sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur.

Kayhan, Hacıcaferoğlu, Aydoğan ve Erdemir (2018, s. 55) tarafından yapılan araştırmada takım sporları ve bireysel spor dalları ile ilgilenen sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya Rize il merkezinde bulunan ve farklı spor dalları ile ilgilenen 155 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor yapma yılı, yaş grubu ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği, bu kapsamda sporcularda demografik değişkenlerin zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerinde belirleyici olmadığı tespit edilmiştir.

Güvendi, Türksoy, Güçlü ve Konter (2018, s. 70) tarafından yapılan araştırmada profesyonel güreş sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cesaret düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 21 yaş ortalamasına sahip 118 profesyonel güreşçi katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların müsabaka esnasında yaşadıkları sakatlıkların hem zihinsel dayanıklılığı hem de cesaret düzeyini olumsuz yönde etkilediği bulunmuş, bunun yanında zihinsel dayanıklılık ile cesaret düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kurtay (2018, s. 1) tarafından yapılan araştırmada gelişim liglerinde oynayan sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi ile ilişkili demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı illerde bulunan spor kulüplerinde lisanslı olarak spor yapan 431 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda zihinsel dayanıklılığın kontrol alt boyutuna ilişkin bulguların sporcuların oynadıkları liglere, yaş gruplarına ve şampiyonluk yaşama durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kulüp değişkenine göre ele alındığı zaman zihinsel dayanıklılığın devamlılık ve kontrol alt boyutuna ilişkin bulguların farklılaştığı, spor yaşı ve oynanan mevki değişkenlerine göre ele alındığı zaman ise genel zihinsel dayanıklılık düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Carraça vd., (2018, s. 79) tarafından yapılan araştırmada elit sporcularda performans düzeyinin geliştirilmesinde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Meta-analiz yönteminin kullanıldığı çalışmada konuyla ilişkili olarak 1985-2017 yılları arasında yapılan deneysel çalışma bulguları incelenmiştir. Araştırmanın sonunda sporculara uygulanan bilinçli farkındalık temelli zihinsel antrenman programlarının sportif performansın geliştirilmesine katkı sağladığı tespit edilmiştir.

Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018, s. 992) tarafından yapılan araştırmada elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel dayanıklılık düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya atletizm, bisiklet, karate, boks, hentbol, voleybol, basketbol ve futbol ile ilgilenen 56 erkek ve 50 kadın olmak üzere toplam 106 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda takım sporu yapan bireyler ile kıyaslandığında bireysel spor dalları ile ilgilenen sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin spor yapma süresi, eğitim düzeyi, yaş grubu ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Birsin-Yıldız (2017, s. 3) tarafından yapılan çalışmada sporcularda Özyeterlik ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı spor dalları ile ilgilenen 244 erkek ve 71 kadın olmak üzere toplam 315 sporcu katılmıştır.

Araştırmanın sonunda sporcularda Özyeterlik ile zihinsel dayanıklılık arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında çalışmaya katılan sporcuların zihinsel düzeylerinin eğitim durumlarına ve yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği rapor edilmiştir.

Cowden (2016, s. 341-360) tarafından yapılan araştırmada tenis sporcularında zihinsel dayanıklılık ile müsabaka performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 25 erkek ve 18 kadın olmak üzere toplam 43 genç tenisçi katılmıştır. Araştırmanın sonunda genç tenisçilerde zihinsel dayanıklılık ile müsabaka performansı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan tenisçilerin müsabaka performanslarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Visram (2012, s. 3) tarafından yapılan çalışmada farklı nedenlere bağlı olarak hastalanan ya da spor yaralanması geçiren sporcularda zihinsel dayanıklılık antrenmanına katılımı psikolojik ve fiziksel açıdan yararlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 19 buz hokeyi sporcusu ve 28 futbolcu katılmıştır. Araştırma kapsamında zihinsel dayanıklılık antrenmanına katılmayan sporcular ile kıyaslandığı zaman zihinsel dayanıklılık antrenman programına katılan sporcularda tükenmişlik, fiziksel ve psikolojik semptom ile depresif belirtilerin daha fazla azaldığı tespit edilmiştir.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2009, s. 73) tarafından yapılan araştırmada sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya yerel, ulusal ve uluslararası düzeyde müsabakalara katılan 677 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma yılı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterirken, sportif başarı durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

De-Petrillo, Kaufman, Glass ve Arnkoff (2009, s. 357) tarafından yapılan araştırmada uzun mesafe koşucularında bilinçli farkındalığın psikolojik açıdan etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya rekreatif amaçlı olarak uzun mesafe koşusu yapan 25 sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri yükseldikçe yüklenmeye bağlı olarak ortaya çıkan endişe düzeyini azalttığı, bunun yanında sporcularda endişeye bağlı olarak ortaya çıkan kaygının azaltılmasına katkı sağladığı rapor edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada nicel yaklaşımlardan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” şeklinde ifade edilmiştir (Karasar, 2018, s. 114).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Türkiye’de aktif olarak spor hayatına devam yaşları 18 ile 32 arasında değişen 167’si kadın 247’si erkek olmak üzere toplam 414 aktif sporcu oluşturmaktadır. Araştırma grubunun belirlenmesinde ise sosyal bilimlerinde örneklem hatalarını en aza indirmek için kullanılan farklı evren büyüklüklerinden farklı örnekleme alma tekniği kullanılmıştır. Bu bağlamda araştırma $\alpha=0,05$ için en büyük evrene karşılık gelen 384 popülasyona uygun şekilde yürütülmüştür (Yazıcıoğlu, & Erdoğan, 2004). Ayrıca sporcu gruplarının farklı ortam ve kamplarda olmasından dolayı kolayda örnekleme (Altunışık, Çoşkun, Bayraktaroğlu, & Yıldırım, 2007) yöntemi tercih edilmiştir. Kolayda örnekleme “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur” (Karagöz, 2017, s. 66). Sporculara ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Sporculara İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

Cinsiyet	n	%	$\bar{X}_{\text{yaş}}$	$\bar{X}_{\text{spor yılı}}$
Kadın	167	40,3		
Erkek	247	59,7		
Spor Branşı	n	%		
Takım Spor	182	44,0		
Bireysel Spor	232	56,0		
Lisanslı Sporcu Olma Durumu	n	%	22,15±3,51	8,73±4,37
Evet	321	77,5		
Hayır	93	22,5		
Milli Sporcu Olma Durumu	n	%		
Evet	116	28,0		
Hayır	298	72,0		
Toplam	414	100,0		

Tablo 3' e göre sporcuların %40,3'ünün (n=167) kadın; % 59,7' sinin (n=247) ise erkek olduğu; %44,0'ının (n=182) takım sporu, %56,0'ının (n=232) ise bireysel sporlar uğraştığı; %77,5'inin (n=321) lisanslı sporcu olduğu, %22,5'inin (n=93) lisanslı sporcu olmadığı; %28,0'ının (n=116) milli sporcu olduğu, %72,0'ının ise milli sporcu olmadığı tespit edilmiştir. Son olarak sporcuların yaş ortalamalarının $22,15 \pm 3,51$; spor yılı ortalamalarının ise $8,73 \pm 4,37$ olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”, ve “Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmada sporculara ait bazı demografik bilgileri tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kullanılacak bu formda sporcuların cinsiyet, yaş, spor yılı, lisanslı spor yapma, milli olma durumu ve spor branşları gibi bilgilere ulaşılacak amaçlanmıştır.

Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ).

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek için Madrigal vd., (2013) tarafından geliştirilen Erdoğan (2016) tarafından Türkçe' ye uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık ölçeği (ZDÖ) kullanılmıştır. Ölçme aracı 11 madde ve 5'li likert tipinde olan ölçek (1) kesinlikle katılmıyorum ve (5) kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır. Erdoğan (2016) tarafından yapılan çalışmada ölçme aracına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının $\alpha=.87$ olduğu bulunmuştur. Yapılan bu araştırma sonucunda ise ölçme aracına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının $\alpha=.93$ olarak tespit edilmiştir.

Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği (SBFÖ).

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için Thienot vd., (2014) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Tingaz (2020a) tarafından yapılan “Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, farkındalık (5 madde), yargılamama (5 madde), yeniden odaklanma (5 madde) olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. 6'lı likert tipi yapısında olan ölçek, (1) “hemen hemen hiçbir zaman” ve (6) “hemen hemen her zaman” biçiminde puanlanmaktadır. Ayrıca ölçek toplam puan da vermektedir. Ölçekte yargılamama alt boyut maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat

sayısı $\alpha=.82$ olarak hesaplanmış alt boyutlar için ise Farkındalık: $\alpha=.81$, Yargılamama: $\alpha=.70$, Yeniden Odaklanma: $\alpha=.77$ olarak hesaplanmıştır (Tingaz, 2020). Yapılan bu araştırma sonucunda ise ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı $\alpha=.78$ olarak hesaplanmış alt boyutlar için ise Farkındalık: $\alpha=.74$, Yargılamama: $\alpha=.76$, Yeniden Odaklanma: $\alpha=.75$ olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri toplanmadan önce Bayburt Üniversitesi'nin Etik Kurulundan araştırmanın yapılabilmesine dair gerekli izinler alınmıştır. Alınan iznin ardından Google form yardımıyla çevrimiçi ortama aktarılan anket ve ölçek soruları, aktif olarak spor hayatlarına devam eden sporculara antrenörleri aracılığıyla ulaştırılmıştır. Uygulamanın başında araştırma hakkında gerekli bilgiler (araştırmanın amacı, süresi, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, sadece bilimsel amaçlar için kullanılacağı) Google form anket girişinde yazılı olarak sporculara belirtilmiş ve gönüllü katılım onam butonu eklenmiştir. Yazılı yönergeyi okuyan ve araştırmaya gönüllü katılım gösteren sporculardan veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler tek tek kontrol edilmiş ve sayısal kodlamaları yapılarak SPSS 25.0 paket programına aktarılmıştır. Verilere uygulanacak istatistiksel analizlere karar vermeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri ile kontrol edilmiştir. Yapılan normallik sınavasının ardından verilerin -2,...,+2 aralığında dağıldığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu değerlerin ise normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George, & Mallery, 2001, ss. 86-87). Verilerin değerlendirilmesinde bağımsız gruplar t-testi, Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p<.05$ olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan sporculardan elde edilen verilere ve bu verilere ilişkin istatistiki bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4. *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Yaşları Arasındaki İlişki Sonuçları*

Yaş	Zihinsel Dayanıklılık	
	r	,07
	p	,17

Tablo 4’ de sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile yaşları arasındaki ilişkiyi gösteren “Pearson korelasyon analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 5. *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Spor Yılları Arasındaki İlişki Sonuçları*

Spor Yılı	Zihinsel Dayanıklılık	
	r	,09
	p	,07

Tablo 5’ de sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile spor yılları arasındaki ilişkiyi gösteren “Pearson korelasyon analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile spor yılları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 6. *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları*

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Kadın	167	45,72	6,49	,38	,71
	Erkek	247	45,45	7,99		

Tablo 6’ da sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 7. *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Lisanslı Sporcu Durumlarına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları*

	Lisanslı Sporcu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Evet	321	45,70	7,59	,74	,46
	Hayır	93	45,05	6,80		

Tablo 7’ de sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının lisanslı sporcu durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarında lisanslı sporcu durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 8. *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumlarına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları*

	Milli Sporcu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Milli Olan	116	46,41	7,71	1,47	,14
	Milli Olmayan	298	45,22	7,28		

Tablo 8’ de sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarında milli sporcu olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 9. *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanlarının Spor Branşına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları*

	Spor Branşı	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Takım Sporu	182	44,68	7,71	-2,14	,03
	Bireysel Spor	232	46,25	7,12		

Tablo 9’ da sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının spor branşına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarında spor branşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<.05$). Buna göre bireysel spor yapanların zihinsel dayanıklılık puanları takım sporu yapanlara göre anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 10. *Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanları ile Yaşları Arasındaki İlişki Sonuçları*

	Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Bilinçli Farkındalık
Yaş	r	,07	,01	,05
	p	,12	,88	,32

Tablo 10’ de sporcuların bilinçli farkındalık puanları ile yaşları arasındaki ilişkiyi gösteren “Pearson korelasyon analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda

sporcuların bilinçli farkındalık puanları ile yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 11. *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Spor Yılları Arasındaki İlişki Sonuçları*

		Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Bilinçli Farkındalık
Spor Yılı	r	,08	-,02	,07	,07
	p	,09	,65	,16	,14

Tablo 11’ de sporcuların bilinçli farkındalık puanları ile spor yılları arasındaki ilişkiyi gösteren “Pearson korelasyon analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 12. *Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları*

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Farkındalık	Kadın	167	25,50	2,72	,88	,38
	Erkek	247	25,25	3,00		
Yargılamama	Kadın	167	13,59	4,66	1,47	,14
	Erkek	247	12,93	4,34		
Yeniden Odaklanma	Kadın	167	23,86	3,43	-1,42	,16
	Erkek	247	24,36	3,60		
Bilinçli Farkındalık	Kadın	167	62,95	5,63	,78	,44
	Erkek	247	62,53	5,04		

Tablo 12’ de sporcuların bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların bilinçli farkındalık puanlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 13. *Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Lisanslı Sporcu Durumlarına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları*

	Lisanslı Sporcu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Farkındalık	Evet	321	25,20	2,92	-1,94	,05
	Hayır	93	25,86	2,74		
Yargılamama	Evet	321	13,14	4,40	-,47	,64
	Hayır	93	13,39	4,76		
Yeniden Odaklanma	Evet	321	24,25	3,57	,95	,34
	Hayır	93	23,85	3,43		
Bilinçli Farkındalık	Evet	321	62,59	5,52	-,94	,35
	Hayır	93	63,10	4,33		

Tablo 13’ da sporcuların bilinçli farkındalık puanlarının lisanslı sporcu durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların bilinçli farkındalık puanlarında lisanslı sporcu durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 14. *Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Milli Sporcu Olma Durumlarına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları*

	Milli Sporcu	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Farkındalık	Milli Olan	116	25,29	2,92	-,28	,80
	Milli Olmayan	298	25,37	2,88		
Yargılamama	Milli Olan	116	13,08	4,45	-,33	,74
	Milli Olmayan	298	13,24	4,49		
Yeniden Odaklanma	Milli Olan	116	24,41	3,68	,89	,37
	Milli Olmayan	298	24,06	3,48		
Bilinçli Farkındalık	Milli Olan	116	62,78	5,46	,18	,86
	Milli Olmayan	298	62,67	5,22		

Tablo 14’ de sporcuların bilinçli farkındalık puanlarının milli sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların bilinçli farkındalık puanlarında milli sporcu olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 15. *Sporcuların Bilinçli Farkındalık Puanlarının Spor Branşına Göre t-Testi Karşılaştırma Sonuçları*

	Spor Branşı	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Farkındalık	Takım Sporu	182	25,15	2,80	-1,23	,22
	Bireysel Spor	232	25,50	2,96		
Yargılamama	Takım Sporu	182	13,48	4,51	1,17	,24
	Bireysel Spor	232	12,97	4,45		
Yeniden Odaklanma	Takım Sporu	182	23,78	3,40	-1,93	,06
	Bireysel Spor	232	24,45	3,62		
Bilinçli Farkındalık	Takım Sporu	182	62,42	4,92	-,97	,34
	Bireysel Spor	232	62,92	5,55		

Tablo 15’ de sporcuların bilinçli farkındalık puanlarının spor branşına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda sporcuların bilinçli farkındalık puanlarında spor branşına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$).

Tablo 16. *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki İlişki Sonuçları*

		Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Bilinçli Farkındalık
Zihinsel Dayanıklılık	r	,36**	-,20**	,40**	,30**
	p	,00	,00	,00	,00

Tablo 16’ da sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasındaki ilişki sonucunu gösteren “Pearson korelasyon” analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda zihinsel dayanıklılık ile farkındalık ($r=,36$), yeniden odaklanma ($r=,40$) ve bilinçli farkındalık ($r=,30$) puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde; yargılamama ($r=,20$) ile negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Tablo 17. *Zihinsel Dayanıklılığın Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	15,97	3,99	---	4,01	,00
Farkındalık	,56	,13	,22	4,17	,00
Yargılamama	,03	,08	,02	,32	,75
Yeniden Odaklanma	,62	,11	,30	5,45	,00
R= ,44	$R^2_{adj}= ,19$				
$F_{(3,410)} = 33,27$	$p= ,01$				

Bağımlı değişken=Zihinsel dayanıklılık

Yöntem: Enter

Tablo 17’de sporcuların bilinçli farkındalıklarının zihinsel dayanıklılık üzerindeki yordayıcı gücünü tespit etmek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise farkındalık ($\beta= ,22$; $t=4,17$; $p=00$) ve yeniden odaklanmanın ($\beta= ,30$; $t= 5,45$; $p=.00$) zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığa ait toplam varyansın %19’unun bilinçli farkındalık ile açıklandığı ifade edilebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen bulguların sonuçları, ilgili literatür ışığında tartışılmış sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Yapılan bu araştırmada sporcuların yaşları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde yatan nedenlerin başında sporcuların yaş gruplarına göre gerek diğer sporcu arkadaşlarından gerekse de antrenörlerinden aldıkları sosyal destek düzeyinin yaş gruplarına göre farklılaşmamasının yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan bir çalışmada farklı yaş gruplarında yer alan sporcuların algıladıkları sosyal destek düzeyinin zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici olduğu rapor edilmiştir (Çoruh, 2020, s. 6). Bunun yanında farklı yaş gruplarında yer almalarına karşılık katılımcıların düzenli spor yapma alışkanlıklarının bulunmasının da genel olarak zihinsel dayanıklılığın yüksek olmasına, buna paralel olarak yaş faktörüne göre zihinsel dayanıklılığın anlamlı farklılık göstermemesine zemin hazırladığı düşünülebilir. Bilindiği gibi spor etkinliklerine katılım psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilemekte, spor yapma alışkanlığının olmaması ise insanlarda birtakım psikolojik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Ströhle, 2009, s. 777). Spora katılımın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiye sahip olmasının temelinde yatan unsurların başında ise spora katılımın psikolojik sağlığı koruması ve zihinsel dayanıklılığı geliştirmesi yatmaktadır (Şahin, Yetim & Çelik, 2012, s. 376). Bu noktada her yaştan bireyin spora katılım sayesinde zihinsel dayanıklılık düzeyinin gelişmesinin beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Olimpiyat hazırlık kampında bulunan güreşçiler üzerinde bu konuda yürütülen çalışmada demografik değişkenlere göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada hem sporcuların genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin hem de zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin sonuçların sporcuların yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Eminoğlu, 2020, s. 30). Oryantiring sporcuları üzerinde bu konuda yapılan benzer bir çalışmada sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkileyen bilişsel ve demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sporcuların yaş gruplarına göre (18-21 yaş, 22-25 yaş, 26-29 yaş, 30 yaş ve üzeri) zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Peke, 2020, s. 46).

Buna karşılık literatürde yer alan bazı çalışmalarda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş grubu faktörüne göre farklılaştığı rapor edilmiştir (Maraşlı, 2018, s. 43; Nicholls vd., 2009, s. 73). Bu kapsamda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ele alınırken yaş faktörünün yanında psiko-sosyal ve çevresel unsurların da dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

Yapılan bu araştırmada sporcuların spor yılları ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, spor yılı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Literatürde bu alanda yapılan benzer çalışmalarda da spor yaşı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişki bulunmadığı rapor edilmiştir (Çoruh, 2020, s. 33). Bu konuda yapılan ve olimpiyatlara hazırlık kampında bulunan sporcular üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada spor yaşlarına göre sporcular 4-5 yıl, 6-7 yıl, 8-9 yıl, 10 ve üzeri yıl şeklinde sınıflara ayrılmış, çalışmanın sonunda sporla ilgilenme yılı değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Eminoğlu, 2020, s. 34). Ergenler üzerinde bu konuda yapılan diğer bir çalışmada spor yapma yılı değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada sporcuların büyük bir bölümünün spor yaşamının henüz ilk yıllarında olduğu bulunmuş, bunun yanında spor yapma yılı değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Merdan, 2020, s. 47).

Literatürde bazı spor dallarında sporla ilgilenme yılının zihinsel dayanıklılık üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Söz konusu çalışmalarda genellikle spor yapma yılı arttıkça zihinsel dayanıklılığın da yükseldiği belirtilmektedir (Nicholls vd., 2009, s. 73). Bu durum, spor yapma yılı arttıkça sporcuların deneyimlerinin ve zorluklar ile mücadele edebilme yeteneklerinin de gelişmesi ile açıklanabilir. Bu konuda yapılan ve sporcu eğitim merkezinde antrenman yapan güreşçiler üzerinde yürütülen çalışmada spor yapma yılı değişkenine göre sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, 1-3 yıldır spor yapan güreşçiler ile kıyaslandığı zaman 4-6 yıl ve 7 yılın üzerinde spor yapan güreşçilerde zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Köklü, 2020, s. 36).

Genç hentbolcular üzerinde yürütülen ve spor yaşının zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koyan benzer bir çalışmada 0-3 yıldır spor yapan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman 4 yıl ve daha uzun süredir hentbol ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Maraşlı, 2018, s. 45). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada oryantiring sporcularında hem genel zihinsel dayanıklılık düzeyinin hem de zihinsel dayanıklılık alt boyutuna ilişkin sonuçların spor yaşı değişkenine

göre farklılaştığı bulunmuştur. Söz konusu çalışmada spor yaşı 14 yıl ve üzeri olan oryantiring sporcularının sporda zihinsel dayanıklılık, güven ve devamlılık düzeyinin spor deneyimi 2-13 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada spor yaşı 6-13 yıl arasında olan sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile güven ve devamlılık alt boyutlarına ilişkin puanlarının da spor yaşı 2-5 yıl arasında olan sporculara kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Peke, 2020, s. 48).

Yapılan bu çalışmada sporcuların cinsiyetlerine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, bu kapsamda kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadın ve erkeklerde spora katılımın psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Yapılan araştırma sonuçları da gerek kadınlarda gerekse de erkeklerde sporun psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Bailey, Cope, & Parnell, 2015, s. 147; Garcia-Falgueras, 2015, s. 1; Muraki, Tsunawake, Hiramatsu, & Yamasaki, 2000, s. 309; Berger, 1996, s. 330). Bunun yanında yapılan çalışmalarda kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada sporcularda demografik değişkenler ışığında zihinsel dayanıklılık düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 99 taekwondo, 106 kick boks, ve 125 muay thai sporcusu katılmıştır. Çalışmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet unsuruna göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Çoruh, 2020, s. 29). Genç hentbolcular üzerinde yapılan diğer bir çalışmada 14-22 yaş aralığında yer alan hentbolcularda hem genel zihinsel dayanıklılık düzeyinin hem de zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin sonuçların sporcuların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Maraşlı, 2018, s. 41).

Milli sporcular üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada olimpiyat hazırlık kampında olan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi amaçlanmış, araştırma 74 erkek ve 28 kadın güreş sporcusu üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin puanların cinsiyet faktörüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Eminoğlu, 2020, s. 31). Sporcu eğitim merkezinde kalan genç güreşçiler üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada sosyo-demografik değişkenlerin zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici olmadığı, cinsiyet faktörünü de sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkilemediği tespit edilmiştir (Köklü, 2020, s. 35). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada oryantiring sporu ile ilgilenen bireylerde zihinsel dayanıklılık düzeyi ile demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman hem genel

zihinsel dayanıklılık düzeyinin hem de zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına ilişkin bulguların cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur (Peke, 2020, s. 44).

Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koyan araştırma bulguları da bulunmaktadır (Nicholls vd., 2009, s. 73). Bu konuda yapılan ve elit koşucular üzerinde yürütülen bir çalışmada kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği, bu kapsamda erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Andrew, & Chen, 2014, s. 1). Küçük yaş gruplarında yer alan sporcular üzerinde yürütülen çalışmalarda da erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Merdan, 2020, s. 46). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada cinsiyet faktörünün sporcularda zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 172 kadın ve 214 erkek sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda kadın ve erkek sporcuların hem genel zihinsel dayanıklılık düzeylerinin hem de zihinsel dayanıklılık alt boyutlarına (güven, kontrol) ilişkin puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Sağlam, 2021, s. 25). Küçük yaşlarda zihinsel dayanıklılığın erkek sporcular lehine yüksek olmasının temelinde yatan nedenlerin başında küçük yaşlarda erkek sporcuların bedensel açıdan zorlanmalara karşı daha dayanıklı olmalarının yattığı düşünülebilir.

Literatürde sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre incelendiği çalışmaların yanında spor yapmayan bireylerde de zihinsel dayanıklılık düzeyinin yaygın olarak incelendiği görülmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkileyen demografik unsurların incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuş, bu kapsamda erkeklerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Açıkgöz, 2016, s. 49). Yetişkin bireyler üzerinde yürütülen bir çalışmada farklı demografik özelliklerin zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada cinsiyete göre incelendiği zaman zihinsel dayanıklılık düzeyinin erkekler lehine yüksek olduğu bulunmuştur (Oktan, Odacı, & Çelik, 2014, s. 140). Lise öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada ise zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici olan psikolojik ve demografik unsurların incelenmesi amaçlanmış, araştırmada cinsiyete göre ele alındığı zaman kadınların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gündaş, 2013, s. 51). Bahadır (2009, s. 44) tarafından yürütülen araştırmada da üniversitelerde sağlıkla ilgili fakültelerinde (diş hekimliği, eczacılık ve tıp fakültesi) öğrenim gören öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ışığında incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada cinsiyete

göre ele alındığı zaman psikolojik sağlık düzeyinin erkek öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur.

Yapılan bu çalışmada lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık düzeyinin lisanslı olarak spor yapma durumuna göre farklılaşmadığı, bu kapsamda lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında gerek lisanslı olarak performans sporu yapmanın, gerekse de lisanslı olmadan sağlıklı yaşam için spor yapmanın psikolojik sağlığı geliştirmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da lisanslı olarak spor yapmaktan ziyade bireyin herhangi bir şekilde spora katılımının zihinsel dayanıklılığı geliştirdiği belirtilmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada okul takımında oynayan, spor kulübünde lisanslı olarak spor yapan ve lisansı olmadığı halde bireysel olarak sporla ilgilenen bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Köklü, 2020, s. 36). Yapılan bazı çalışmalarda ise lisanslı sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Bu konuda yapılan ve oryantiring sporcuları üzerinde yürütülen çalışmada sporcuların lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Söz konusu çalışmada serbest zaman etkinliği olarak spor yapan katılımcılar ile kıyaslandığı zaman lisanslı olarak oryantiring müsabakalarına hazırlanan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Peke, 2020, s. 50).

Yapılan bu çalışmada milli sporcu olma durumuna göre zihinsel dayanıklılık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, zihinsel dayanıklılık düzeyinin milli sporcu olma durumuna göre farklılaşmadığı, bu kapsamda milli sporcular ile milli olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında milli sporcular gibi milli olmayan sporcuların da yüksek yüklenme yoğunluğunda antrenman yapmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da milli sporcu olmanın zihinsel dayanıklılık üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı belirtilmektedir. Hatta bu konuda yapılan bir çalışmada milli sporcular ile kıyaslandığı zaman milli olmayan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Sağlam, 2021, s. 27).

Yapılan bu araştırmada spor branşı değişkenine göre incelendiğinde sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırma kapsamında sporcular spor dallarına göre takım sporları ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcular olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklar incelendiğinde

bireysel sporlar ile ilgilenen sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyinin takım sporları ile ilgilenen sporculara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde bireysel spor dallarında yer alan sporcuların hem antrenmanları yalnız yapmalarının hem de müsabakalarda bireysel mücadeleleri sayesinde başarı elde etmelerinin yattığı düşünülebilir. Buna karşılık bazı spor dallarında spor dalının zihinsel dayanıklılık üzerinde belirleyici olmadığı belirtilmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada bireysel spor dalları ile ilgilenen 158 sporcu ile takım sporlarıyla ilgilenen 178 sporcunun zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenmiş, araştırmanın sonunda spor dalı değişkenine göre katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur (Sağlam, 2021, s. 26). Araştırma bulguları arasında paralellik bulunmamasının temelinde yatan nedenlerin başında araştırmaların farklı klasmanlarda ve yaş gruplarında yer alan sporcular üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu çalışmada sporcuların yaşları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, yaş ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan sporcular farklı yaş gruplarında yer alsalar da, bilişsel gelişimlerini büyük oranda tamamlamış olmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmaların da elde edilen bulgular ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Engelli sporcular üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada görme, fiziksel ve bedensel engeli bulunan sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş gruplarına (20 yaş ve altı, 21-29 yaş, 30-39 yaş, 40 yaş ve üzeri) göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Gür, 2020, s. 62).

Genç hentbolcular üzerinde yürütülen çalışmada sporcular yaş gruplarına göre 14-16, 17-19 ve 20-22 yaş şeklinde gruplandırılmış, çalışmanın sonunda genç hentbolcularda bilinçli farkındalık düzeyinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Maraşlı, 2018, s. 44). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada spor yapan ve spor yapma alışkanlığı olmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin yaş gruplarına (20 yaş ve altı, 21-22 yaş, 23-25 yaş, 26 yaş ve üzeri) göre bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Bayram, 2019, s. 35).

Yapılan bu çalışmada sporcuların spor yılları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiği zaman, spor yılları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da genellikle spora katılımın psikolojik yapıyı geliştirdiği ve bilinçli farkındalık düzeyinin spor yapma yılına göre farklılaşmadığı belirtilmektedir. Güreş sporcuları üzerinde bu konuda

yapılan benzer bir çalışmada sporcuların sosyo-demografik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada spor yaşı değişkenine göre ele alındığında sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Kesler, 2020, s. 14).

Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada spora katılımın bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi incelenmiş, araştırmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Bayram, 2019, s. 35). Genç hentbolcularda demografik değişkenlere göre bilinçli farkındalık düzeyinin ele alındığı benzer bir çalışmada da 0-4 yıldır hentbol ile ilgilenen sporcular ile 4 yıldan daha uzun süredir hentbol oynayan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespiti yapılmıştır (Maraşlı, 2018, s. 46).

Yapılan bu çalışmada sporcuların cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı, bu kapsamda kadın ve erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalarda da genellikle sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı belirtilmektedir. Bu konuda yapılan ve engelli sporcular üzerinde yürütülen çalışmada sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkili unsurların incelenmesi amaçlanmış, araştırmada bedensel engelli sporcular ile işitme engelli sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Gür, 2020, s. 62). Genç hentbol oyuncularını üzerinde yürütülen ve 14-22 yaş aralığında yer alan hentbolcuların katıldığı diğer bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin sporcuların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Maraşlı, 2018, s. 42).

Literatürde spor yapma alışkanlığı olmayan bireyler üzerinde yürütülen bazı çalışmalarda da bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Bu konuda yapılan ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmaya spor yapan ve yapmayan öğrenciler katılmıştır. Araştırmanın sonunda kadın ve erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Bayram, 2019, s. 34). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen demografik unsurların incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 143 erkek ve 345 kadın öğrenci katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Durusoy, 2019, s. 6).

Literatürde yer alan ve sporcular üzerinde yürütülen bazı araştırmalarda ise kadın ve erkek sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri arasında farklılıklar bulunduğu rapor edilmiştir. Söz konusu çalışmalarda ulaşılan bulguların bu araştırmada elde edilen sonuçlar ile

paralellik göstermemesinin temelinde araştırmaların farklı karakteristiklere sahip spor dalları ile ilgilenen sporcular üzerinde yürütölmesinin yattığı düşünölabilir. Bu konuda yapılan ve güreşçiler üzerinde yürütölün çalışmada kadın ve erkek güreşçilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği, kadın sporcular ile kıyaslandığı zaman erkek sporcularda bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Kesler, 2020, s. 32). Elit düzeyde spor yapan bireyler üzerinde yürütölün başka bir çalışmada sporcuların cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeyleri ele alınmış, araştırmaya 175 erkek ve 163 kadın sporcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuş, elde edilen sonuçlara göre kadın sporcularda bilinçli farkındalık düzeyinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kozak, Zorba, & Bayrakdar, 2021, s. 89).

Bu konuda yapılan başka bir çalışmada sporla iç içe bir yaşam tarzına sahip olan spor bilimleri faköltesi öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Söz konusu çalışmaya 18-32 yaş aralığında bulunan 91 kadın ve 146 spor bilimleri faköltesi öğrencisi katılmış, araştırmanın sonunda bilinçli farkındalık düzeyinin kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Tingaz, 2020b, s. 6). Spor yapma alışkanlığı olmaya bireyler üzerinde yürütölün bazı çalışmalarda da bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Bu konuda yapılan ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütölün bir çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuş, elde edilen sonuçlara göre erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yılmam, 2019, s. 58).

Yapılan bu çalışmada lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeyinin lisanslı olarak spor yapma durumuna göre farklılaşmadığı, bu kapsamda lisanslı olarak spor yapan ve yapmayan sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Bayram (2019, s. 37) tarafından yapılan çalışmada da spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu kapsamda bilinçli farkındalık gelişimi üzerinde spora katılımdan ziyade daha farklı psikolojik unsurların etkili olduğu söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada milli sporcu olma durumuna göre bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeyinin milli sporcu olma durumuna göre farklılaşmadığı, bu kapsamda milli sporcular ile milli olmayan sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Literatürde milli sporcular

ile milli olmayan sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmalar sınırlı olmakla beraber, sporcuların amatör ya da profesyonel düzeyde elde ettikleri başarılarla göre bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği çalışmalarda sporcuların başarı düzeylerinin ve başarı elde ettikleri müsabaka türünün bilinçli farkındalık üzerinde belirleyici olmadığı rapor edilmiştir (Tingaz, 2020b, s. 33). Farklı spor dalları ile ilgilenen sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği diğer bir çalışmada da milli sporcular ile milli olmayan sporcuların hem bilinçli farkındalık düzeylerinin hem de bilinçli farkındalık alt boyutlarına ilişkin puanların anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Vural, & Okan, 2021, s. 269). Elit sporcular üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada ise sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri amatör ve profesyonel sporcu olma durumlarına göre karşılaştırılmış, araştırmada profesyonel sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin amatör sporculara kıyasla daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Kozak vd., 2021, s. 89).

Yapılan bu araştırmada spor branşı değişkenine göre incelendiğinde sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu kapsamda takım sporları ile ilgilenen sporcular ve bireysel spor dalları ile ilgilenen sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında hem takım sporları hem de bireysel spor dallarının zihinsel yapıyı geliştirmesinin yattığı düşünülebilir. Gür (2020, s. 63) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada engelli sporcularda spor dalı değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeyi incelenmiş, araştırmanın sonunda işitme ve görme engelli sporcularda bilinçli farkındalık düzeyinin spor dalı (takım sporları, bireysel sporlar) değişkenine göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Bayram (2019, s. 37) tarafından bu konuda yapılan diğer bir çalışmada spor yapma durumlarına ve ilgilenilen spor dallarına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada spor yapan ve yapmayan öğrenciler ile takım ve bireysel spor dalları ile ilgilenen öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Yapılan bu araştırmada sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında bilinçli farkındalığın zihinsel dayanıklılığı anlamlı düzeyde etkilediği, bu kapsamda bilinçli farkındalık toplam puanının varyansın %19'unun bilinçli farkındalık ile açıklandığı tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan sporcuların zihinsel fonksiyonlarını daha iyi kullanmalarının yattığı düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda da genellikle spora katılımın zihinsel yapıyı olumsuz yönde etkileyen unsurları azalttığı, bunun yanında bilinçli farkındalığın yüksek olmasının da

psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Chiesa, & Serretti, 2009, s. 593; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004, s. 35). Farklı yaş gruplarında yer alan bireyler üzerinde yürütülen çalışma sonuçları da bilinçli farkındalık ve zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir (Okan, Yılmaztürk, & Kürüm, 2020, s. 319).

Bu konuda yapılan benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bunun yanında zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisinde duygusal zekanın aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuş, aynı zamanda duygusal zekâ düzeyinin zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisinde aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir (Deniz, Erus, & Büyükcebeci, 2017, s. 170). Yetişkin bireyler üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada zihinsel dayanıklılık düzeyi yükseldikçe katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin de yükseldiği, bu kapsamda bilinçli farkındalık ve zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Özer, 2018, s. 30).

Literatürde sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği çalışmalar sınırlı olmakla beraber, yapılan bazı çalışmalarda bu araştırmada ulaşılan bulgular ile paralellik göstermeyen sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Araştırma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde araştırmaların farklı yaş gruplarında ve lig/klasman düzeylerinde yer alan sporcular üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir. Maraşlı (2018, s. 5) tarafından yapılan çalışmada genç hentbolcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 14-22 yaş aralığında yer alan 172 genç hentbolcu katılmıştır. Araştırmanın sonunda sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilemesinin temel nedenlerinin başında bilinçli farkındalığın zihinsel dayanıklılık ile ilişkili bilişsel unsurları olumlu yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının zihinsel dayanıklılıkla yakından ilişkili öz-yönetim ve öz-yeterlik üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu belirtilmiştir. Söz konusu çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin söz konusu özellikleri ve yeterlikleri sayesinde farklı durumlar karşısında otokontrol sağladıkları ve diledikleri plana uygun hareket ettikleri belirtilmiştir. Bunun yanında bilinçli farkındalığı meydana getiren diğer bir unsur olan sabır olgusu da zihinsel dayanıklılık ile yakından ilişkili bir kavra olarak

karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin aceleci davranmadan sonuca ulaşmaya çalıştıkları görülmektedir (Akçakanat, & Köse, 2018, s. 26).

Bilinçli farkındalık düzeyinin zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilemesinin diğer bir nedeni ise bilinçli farkındalığın stres ve kaygıyla başa çıkma gibi zihinsel dayanıklılık ile ilişkili faktörleri etkilemesi gösterilebilir. Bu konuda yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının bireyin mevcut durumu kabullenme, sorunlara odaklanma ve psikolojik iyi olma hali gibi özelliklerini geliştirdiği belirtilmiştir. Aynı çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması ile birlikte bireyin stres ve depresyon gibi psikolojik açıdan kendisini yıpratıcı unsurlar karşısında daha dayanıklı olacağı belirtilmiştir (Arslan, 2018, s. 73). Bunun yanında literatürde yer alan birçok çalışmada da bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik yapıyı güçlendiren ve zorlu durumlar ile başa çıkma becerisini geliştiren bir unsur olduğu ifade edilmektedir (Brown, & Ryan, 2003, s. 22; Kang, Choi, & Ryu, 2009, s. 538).

Sonuç olarak, sporcularda zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen unsurların incelendiği bu araştırmanın sonunda bazı demografik değişkenlerin zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalığı etkilediği, buna karşılık bazı demografik unsurların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık üzerinde belirleyici olmadığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyinin cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma ve milli sporcu olma durumu değişkenlerine göre farklılaşmadığı, buna karşılık zihinsel dayanıklılık düzeyinin spor branşı değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre zihinsel dayanıklılık düzeyinin bireysel sporlar ile ilgilenen sporcular lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile yaş ve spor yılları arasında anlamlı ilişki olmadığı ortaya konulmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet, lisanslı olarak spor yapma durumu, milli sporcu olma durumu ve spor branşı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Ek olarak sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaş ve spor yılları arasında anlamlı ilişki olmadığı ortaya konulmuştur.

Bağımlı değişkenler arasındaki sonuçlar incelendiğinde ise; sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığın zihinsel dayanıklılığı doğrudan etkilediği tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuçların literatür ile benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan bu araştırmada ulaşılan bulgular göz önünde bulundurularak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- Literatürde yer alan çalışmalarla genellikle sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelendiğı görölmekte olup, sporda performansı etkileyen farklı unsurların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerinin incelendiğı çalışmaların sınırlı olduğı görölmektedir. Bu kapsamda sporda performansı etkileyen farklı değişkenlerin (kişilik, motivasyon, konsantrasyon, algılanan sosyal destek, optimal performans duygu durumu, durumluk kaygı, başarı güdülenmesi, stres vb.) sporcularda zihinsel dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisinin incelendiğı çalışmalar yapılabilir.
- Yapılan bu araştırmada elde edilen bulgular değerlendirildiğı zaman bilinçli farkındalığın zihinsel dayanıklılığı olumlu yönde etkilediğı görölmüştür. Bu durum sporcularda bilinçlendirme uygulamalarının zihinsel dayanıklılığı arttırabileceğı düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Buna karşılık literatürde yer alan çalışmalarda bilinçli farkındalığın zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin incelendiğı çalışmaların sınırlı olduğı görölmüştür. Bu kapsamda sporcularda bilinçli farkındalık uygulamalarının zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.
- Sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi ile bilinçli farkındalığın performans üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğı görölmektedir. Bu noktada sporcularda zihinsel dayanıklılık düzeyi ile bilinçli farkındalığın sportif performans ile ilişkisinin ele alındığı araştırmalar yapılabilir.
- Bu çalışmada sporcuların psikolojik yapılarını etkileyebilecek tüm demografik değişkenlere yer verilmemiştir. Bu kapsamda farklı demografik değişkenlerin (anne ve baba eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, eğitim düzeyi, medeni durum vb.) hem zihinsel dayanıklılık hem de bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Açıkgöz, M. (2019). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 443054)
- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2015). Patience and mental health in Iranian students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3), 1-4.
- Akçakanat, T., & Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness): Kavramsal bir araştırma. *International Journal of Business Economics and Management Perspectives*, 2(2), 16-28.
- Akın, A., Sahranç, Ü., Turan, M. E., Akın, Ü., Kaya, M., & Ercengiz, M. (2014). Kısa psikolojik dayanıklılık ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliği. III. *Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 12 Haziran 2014.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Alay, O. (2019). *Mizah kavramı ve mizahın tarihsel süreci*. Dil ve Edebiyat Dergisi, 116(808), 22-30.
- Altıntaş, A., & Bayar-Koruç, P. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: SPSS uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Andrews, P., & Chen, M. (2014). Gender differences in mental toughness and coping with injury in runners. *Journal of Athletic Enhancement*, 3(6), 1-5.
- Ardelbaky, F. M. (2012). Impacts of mental toughness program on 20 km race walking. *Science, Movement and Health*, 12, 67-71.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Asunakutlu, T. (2002). Örgütsel güvenin oluşturulmasına ilişkin unsurlar ve bir değerlendirme. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 1-13.
- Ayan, D. (2020). Şükür: Pozitif psikolojiden din psikolojisine köprü. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 2, 229-235.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. E. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 236965)
- Bahadır, G., & Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 6(4), 117-128.
- Bailey, R., Cope, E., & Parnell, D. (2015). Realising the benefits of sports and physical activity: the human capital model. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deportey Recreación*, (28), 147-154.

- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Atatürk Üniversitesi)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 539700)
- Berger, B. G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48(3), 330-353.
- Birsin-Yıldız, A. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 471280)
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 328679)
- Börjesson, M., Onerup, A., Lundqvist, S., & Dahlöf, B. (2016). Physical activity and exercise lower blood pressure in individuals with hypertension: narrative review of 27 RCTs. *British Journal of Sports Medicine*, 50(6), 356-361.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 22-48.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309-2321.
- Carraça, B., Serpa, S., Guerrero, J. P., & Rosado, A. (2018). Enhance sport performance of elite athletes: the mindfulness-based interventions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 79-109.
- Cemaloğlu, N., Recepoğlu, E., Şahin, F., Daşçı, E., & Köktürk, O. (2012). Mizah davranışları ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(4), 693-716.
- Chartrand, T. L. (2005). The role of conscious awareness in consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 15(3), 203-210.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.
- Chudyk, A., & Petrella, R. J. (2011). Effects of exercise on cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care*, 34(5), 1228-1237.
- Cowden, R. G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-360.
- Curun, N. (2021). *Üniversitede öğrenim gören sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 685544)
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 612850)
- Çetin, S. (2009). Vizyon yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 95-103.

- Çoruh, E. (2020). *Algılanan sosyal desteğin mücadele sporcularının özgüvenleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki rolünün incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645452)
- Dane, E., & Olgun, N. (2016). Hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılık durumları ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 11(1), 43-54.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindful sport performance enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 357-376.
- Demir, İ. (2019). *Takım sporları ile bireysel spor yapanların psikolojik karakteristiklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 573504)
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Develi, A., Güğercin, S., & İplik, E. (2017). Bilinçli farkındalık ve örgütsel stres kaynakları: Banka çalışanları örneği. *Social Sciences Studies Journal*, 3(2), 44-51.
- Doğan, S., & Hatipoğlu, C. (2009). Küçük ve orta boy işletmelerde vizyon açıklamasının işletmenin performansına etkisine ilişkin bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 81-99.
- Dönmez, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemleri ve kişilik özelliklerinin belirlenmesi (Sakarya İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.
- Durusoy, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üstbilişlerin değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 543737)
- Eliüşük-Bülbül, A., & Izgar, G. (2018). Effects of the patience training program on patience and well-being levels of university students. *Journal of Education And Training Studies*, 6(1), 159-168.
- Eminoğlu, D. (2020). *TOHM güreşçilerinin problem çözme becerilerinin zihinsel dayanıklılıkları ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645481)
- Eraslan-Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Erman, M. Y. (2021). *Sporcuların bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 682198)

- Eroğlu, O., Ünveren, A., Ayna, Ç., & Müftüoğlu, N. E. (2020). Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık ve sporda ahlaktan uzaklaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 100-110.
- Fu, Q., Fu, X., & Dienes, Z. (2008). Implicit sequence learning and conscious awareness. *Consciousness And Cognition*, 17(1), 185-202.
- Garcia-Falgueras, A. (2015). Psychological benefits of sports and physical activities. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 11(4), 1-7.
- George, D., & Mallery. P. (2001). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update*. (3. Baskı). Boston: Allyn and Bacon.
- Göcen, G. (2015). *Bir değer eğitimi örneği olarak şükür günlükleri*. Recep Kaymakcan, Nuri Tınaz, Z. Şeyma Altın, Mahmut Zengin, Ahmet Yasin Okudan, Hulusi Yiğit (Ed.), Değerler ve Eğitimi - II içinde (1. baskı, ss. 237-259). İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi.
- Gönenç, Z. (2019). *15-17 Yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 557247)
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Guimarães, G. V., Ciolac, E. G., Carvalho, V. O., D'Avila, V. M., Bortolotto, L. A., & Bocchi, E. A. (2010). Effects of continuous vs. interval exercise training on blood pressure and arterial stiffness in treated hypertension. *Hypertension Research*, 33(6), 627-632.
- Güleroğlu, F., & Eroğlu, H. (2019). Anaerobik egzersiz sonrası oluşan yorgunluğun sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerine akut etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 23-33.
- Gündaş, A. (2013). *Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu ve bağlanma stilleri*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 350202)
- Gür, Y. (2020). *Farklı branşlardaki engelli sporcuların algılanan stres düzeyleri ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 656047)
- Gürer, B., & Kılınç, Z. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 222-233.
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., & Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 4(2), 70-78.
- Hassan, M., Toylan, N. V., Semerciöz, F., & Aksel, I. (2012). Interpersonal trust and its role in organizations. *International Business Research*, 5(8), 33-39.
- Hergüner, G., Bar, M., & Yaman, M.S. (2016) Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan ortaokul öğrencilerinin aile, okul yöneticileri ve öğretmenlerden beklentilerinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(1), ss: 155-168.

- Johansen, M. Y., MacDonald, C. S., Hansen, K. B., Karstoft, K., Christensen, R., Pedersen, M., ... & Ried-Larsen, M. (2017). Effect of an intensive lifestyle intervention on glycemic control in patients with type 2 diabetes: a randomized clinical trial. *Jama*, 318(7), 637-646.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Jones, J. W., Neuman, G., Altmann, R., & Dreschler, B. (2001). Development of the sports performance inventory: A psychological measure of athletic potential. *Journal of Business and Psychology*, 15(3), 491-503.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 281-306.
- Kahya, Y. (2018). bir iletişim aracı olarak mizah: sosyal medyada spor temalı 'CAPS' kültürü. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(15), 1020-1030.
- Kalkavan, A., Özdilek, Ç., & Çakır, G. (2020). Dağ bisikletçilerinin zihinsel dayanıklılık düzeylerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 31-43.
- Kang, Y. S., Choi, S. Y., & Ryu, E. (2009). The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Education Today*, 29(5), 538-543.
- Kara, E. (2021). Öğrenci sporcularda algılanan stres ile psikolojik sağlamlık ilişkisi: Başa çıkma stratejileri, bilinçli farkındalık ve algılanan sosyal desteğin aracılığı (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 678453)
- Karabacak, A. H. (2021). Türkiye profesyonel futbol liglerinde mücadele eden futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının olumsuz üst bilişlerle ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 670023)
- Karaca-Aydın, S. (2020). Kadınlarda mizah anlayışının aile hayatı ve sosyal hayat üzerindeki etkisi. *Aksaray İletişim Dergisi*, 2(1), 13-24.
- Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Kesler, E. (2020). Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 625116)
- Kestanlioğlu, T. K. (2018). Okul öncesi öğretmenlerinin öğrencilerinde dikkat ve konsantrasyon geliştirmeye yönelik öz yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 512579)

- Kıral, B. (2019). A qualitative study on patience in academic life. *Journal of Computer and Education Research Year*, 7(14), 250-283.
- Kırca, B. (2017). *Ergenler için kapsamlı bilinçli farkındalık deneyimleri envanterinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 488642)
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 435384)
- Koruç, Z., & Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). *Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Köklü, O.E. (2020). *Sporcu eğitim merkezlerindeki güreşçilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 638019)
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 520363)
- Lau, H., & Rosenthal, D. (2011). Empirical support for higher-order theories of conscious awareness. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(8), 365-373.
- Lee, H. T., & Kim, Y. S. (2018). The effect of sports VR training for improving human body composition. *EURASIP Journal on Image and Video Processing*, 148(1), 1-5.
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist*, 27(1), 62-77.
- Manna, I. (2014). Growth development and maturity in children and adolescent: relation to sports and physical activity. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(5A), 48-50.
- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 605762)
- Memiş-Kartal, P. (2020). Bir hak olarak spor faaliyeti. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 26(2), 537-570.
- Menteş, G., & Saygın, Ö. (2019). E-spor ve geleneksel spor ile uğraşan sporcuların zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 5(4), 238-250.
- Merdan, H. E. (2020). *Optimal performans duygu durumu, zihinsel dayanıklılık, takım sarginlığı ve antrenör sporcu ilişkisinin yordayıcısı olarak mizah tarzı: adolesan sporcular üzerine çalışma*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 635495)
- Miçooğulları, B. O. (2017). The Sports mental toughness questionnaire (SMTQ): A psychometric evaluation of the Turkish version. *Studia Sportiva*, 11(2), 90-98.
- Muraki, S., Tsunawake, N., Hiramatsu, S., & Yamasaki, M. (2000). The effect of frequency and mode of sports activity on the psychological status in tetraplegics and paraplegics. *Spinal Cord*, 38(5), 309-314.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Okan, N., Yılmaztürk, M., & Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 319-335.
- Oktan, V., Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 140-152.
- Öz, F., & Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özdemir, A. (2020). *Şizofreni hastalarında bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitiminin umut, psikolojik iyi oluş ve işlevsel iyileşmeye etkisi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 610321)
- Özdenk, S. (2018). *Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması*. Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar, 77-89.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 347489)
- Özer, Ö. (2018). *Sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 526997)
- Özok, H. İ., & Tanhan, F. (2018). Kültüre duyarlı hazırlanan stres azaltma programında bilinçli farkındalık unsurları ve Türk kültüründeki karşılıkları. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 5(30), 4469-4480.
- Peke, K. (2020). *Oryantiring katılımcılarının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645591)
- Rozi, F. (2020). Understanding the effect of mental health: The mediation of patience and anxiety. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 547, 348-351.
- Sağlam, A.F. (2021). *Spor yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık ile yaratıcılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 661393)
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: Taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Setiawan, I., & Paramitha, S.T. (2019). The effect of aerobic exercise models and sports motivation on decreasing the body fat procentage. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(2), 67-71.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.

- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 429855)
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sipahi, Z. (2021). *Genç futbolculara uygulanan on haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının sporda güdülenme ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 684792)
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
- Sultana, R. N., Sabag, A., Keating, S. E., & Johnson, N. A. (2019). The effect of low-volume high-intensity interval training on body composition and cardiorespiratory fitness: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(11), 1687-1721.
- Sunay, H. (2003). Türk spor politikasına analitik bir bakış. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 39-42.
- Şahin, M., & Yetim, A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şahiner, M. (2019). *Türkiye A milli güreş takımındaki sporcuların ağırlık kaybı dönemlerindeki beslenme ve kaygı durumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 618359)
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.
- Tingaz, E. O. (2020a). 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. (2020b). *Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 657535)
- Turan-Ağca, N. (2020). *Duygu düzenleme eğitiminin genç sporcuların duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık deneyimleri üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 618380)
- Van Dijk, J. W., Venema, M., Van Mechelen, W., Stehouwer, C. D., Hartgens, F., & Van Loon, L. J. (2013). Effect of moderate-intensity exercise versus activities of daily living on 24-hour blood glucose homeostasis in male patients with type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 36(11), 3448-3453.

- Vicente-Rodríguez, G., Ara, I., Perez-Gomez, J., Dorado, C., & Calbet, J. A. L. (2005). Muscular development and physical activity as major determinants of femoral bone mass acquisition during growth. *British Journal of Sports Medicine*, 39(9), 611-616.
- Visram, A. (2012). Impact of mental toughness training on psychological and physical predictors of illness and injury. <https://scholarworks.umass.edu/theses/825> Erişim tarihi: 05.10.2021.
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273.
- Wade, C. E., Cameron, B. A., Morgan, K., & Williams, K. C. (2011). Are interpersonal relationships necessary for developing trust in online group projects?. *Distance Education*, 32(3), 383-396.
- Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers. New Harbinger Publications.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yardımcı, İ. (2010). Mizah kavramı ve sanattaki yeri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 1-41.
- Yazıcı, A. (2019). *Kavramsal bakış açısı ile sporda üstün başarı için zihinsel dayanıklılık*. Dal, N. (Ed.). Spor psikolojisinde yeni yaklaşımlar içinde (pp. 75-97). Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 3(1), 394-405.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 546296)

Ekler

Ek 1. Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları

Sevgili Sporcu; Bu araştırma sporcularda zihinsel dayanıklılık ile bilinçli farklılık düzeyi arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılacaktır. Sorulara vereceğiniz içten yanıtlar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. İlgi, alakanız ve göstermiş olduğunuz sabır için teşekkür ediyorum.

Güngör DOĞANAY
Bayburt Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Cinsiyetiniz	() Erkek () Kadın
Yaşınız	
Spor yılınız	
Lisanslı sporcu musunuz	() Evet () Hayır
Milli sporcu musunuz	() Evet () Hayır
Spor branşınız	Takım () () Bireysel

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.					
2. Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.					
3. Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.					
4. Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.					
5. Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.					
6. Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.					
7. Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.					
8. Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.					
9. Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.					
10. Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.					
11. Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.					

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ	Hemen hemen hiçbir zaman	Oldukça seyrek	Nadiren	Bazen	Coğu zaman	Hemen hemen her zaman
1. Zihnimden geçen düşüncelerin farkındayım.						
2. Hissettiğim kaygının yoğunluğunu fark edebilirim.						
3. Hissettiğim heyecanı fark edebilirim.						
4. Fiziksel rahatsızlık hissettiğimde nerede olduğunu fark edebilirim.						
5. Hissettiğim duyguların türüne dikkat ederim.						
6. Geçmiş bir performansımı düşündüğümün farkına vardığımda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.						
7. Hata yaptığım için kendime kızdığımın farkına vardığımda böyle bir tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.						
8. Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda, dikkatim dağıldığı için kendimi suçlarım.						
9. Performansımın nihai sonucunu düşündüğümün farkına vardığımda, performansım için gerekli olan ilgili şeylere odaklanmadığım için kendimi suçlarım.						
10. Kaybediyor olduğum için çok üzgün olduğumun farkına vardığımda, bu şekilde tepki verdiğim için kendimi eleştiririm.						
11. Bazı kaslarımın ağrıdığının farkına vardığımda derhal yapmak zorunda olduğum şeye hemen yeniden odaklanırım.						
12. Ne kadar yorgun olduğumu düşündüğümün farkına vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltirim.						
13. Kazanıyor olduğum için heyecanlı olduğumun farkına vardığımda, yapmak zorunda olduğum şeye odaklanmaya devam ederim.						
14. Gergin olduğumun farkında vardığımda, odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.						
15. Kendi performansıma odaklanmadığımın farkına vardığımda, iyi performans göstermeme yardımcı olacak şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim.						

Ek-2: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 39/11/2021-42368



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ



ETİK KURULU KARARI

Karar Tarihi
18/11/2021

Karar Sayısı
173

Oturum Sayısı
13

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 25.10.2021 tarihli ve E-93265200-300-38559 sayılı yazısına istinaden, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 192223004 numaralı öğrencisi Güngör DOĞANAY'ın, "Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık İle Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup; araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 19/11/2021 11:29



Tel: :

Faks:

E-Posta: :

Elektronik ağ:

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Nuri TURAN

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

.....de ilçesinde doğmuştur. İlk, Orta ve Lise eğitimini Samsun'da tamamlamıştır. Elazığ Fırat Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği ön lisans eğitimi derece ile bitirmiş, ardından Antalya'da farklı otellerde yönetici asistanı, animatör ve değişik branşlarda antrenör olarak çalışmıştır. 2006-2016 yılları arasında Samsun Büyükşehir Belediyesi Turizm ve Tanıtma Sorumlusu, proje koordinatörü ve yönetici gibi farklı pozisyonlarda çalışan Doğanay yurt içi ve yurt dışında onlarca farklı platformda Samsun ve ülkemizi temsil ederek tanıtım çalışmaları yürütmüş, çok sayıda festival, uluslararası proje ve faaliyetin koordinasyonunu üstlenmiştir.

Çalıştığı sürede Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesini bitirerek 2009 yılında Samsun 19 Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliğini kazanmış, 2013 yılında OMÜ'den derece ile mezun olmuş ve ardından Bulgaristan Vazuf Üniversitesinde Yönetim üzerine yüksek lisansını tamamlamıştır. 2016 yılında OMÜ'den pedagojik formasyon alan Güngör Doğanay Bulgaristan'ın köklü üniversitelerinden Vasilevski NSA'da Spor Bilimleri alanında doktora eğitimine başlamışsa da bir süre sonra yoğunluğu nedeni ile buradaki eğitimini bırakmış, 2019 yılında Bayburt Üniversitesinde yeniden Spor Bilimleri alanında yüksek lisansa başlamıştır. Capoeira başta olmak üzere farklı spor alanlarında araştırma yapan Güngör Doğanay çok sayıda Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde bildiri yayınlamıştır.

2007 yılında Samsun merkezli kurmuş olduğu Capoeira Derneği ve Uluslararası Temsilciliğini yürüttüğü Grupo Internacional Mundo Capoeira Grubu ile yurt içi ve yurt dışında binlerce performans sergilemiş ve aynı zamanda Aktif Capoeira eğitmeni olarak spor hayatına devam etmektedir. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu koordinasyonunda gerçekleşen proje, etkinlik ve sosyal sorumluluk çalışmalarında saha etkinliklerini yürüten Güngör Doğanay 81 il yaklaşık 500 ilçe ve yurt dışında faaliyetlerde etkin rol almıştır. Onlu yaşlarda Güreş'le spor hayatına başlayan Doğanay, Judo, Kick-boks, Kungfu, Bocce, Okçuluk, Squash, Badminton gibi bir farklı branşlarla meşgul olmuş ve çok sayıda antrenörlük, usta eğitmenlik ve katılım belgesi edinmiştir.