

Erkek futbolcularda bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasındaki ilişki**Burak ARICIOĞLU¹**, **Ayşe TÜRKSOY İŞİM²**, **Zarife TAŞTAN²**, **Hasan Ceyhan CAN²**¹İstanbul Topkapı Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye²İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye**Araştırma Makalesi/Research Article****DOI: 10.70736/ijoess.586**Gönderi Tarihi/ Received:
21.10.2024Kabul Tarihi/ Accepted:
10.02.2025Online Yayın Tarihi/ Published:
15.03.2025**Öz**

Bu araştırma kapsamında, amatör futbolcularda yarışma kaygısını yordamada bilinçli farkındalığın rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, amatör olarak futbol oynayan 12-18 yaş arasındaki futbolculardan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile seçilen 420 erkek oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara kişisel bilgi formu ve "Spor Kaygı Ölçeği-2" ile "Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma ilişkisel araştırma deseninde tasarlanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Futbolcuların bilinçli farkındalık düzeyinin eğitim durumu, haftalık antrenman süresi ve antrenör ile çalışma süresi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. Futbolcuların kaygı düzeylerinin; haftalık antrenman sıklığına göre anlamlı olarak farklılık göstermediği; eğitim durumu ve antrenör ile çalışma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Lise mezunu olan futbolcuların ortaokul mezunu futbolculara göre daha fazla kaygı duyduğu ve antrenörü ile bir yıldan fazla çalışan futbolcuların kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yargılamama ve yeniden odaklanma değişkenlerinin kaygı üzerinde anlamlı yordayıcı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak; bu araştırma, amatör futbolcularda bilinçli farkındalık düzeylerinin kaygı düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilediğini ve futbolcuların kaygı düzeylerinin eğitim durumu ve antrenörle çalışma süresine bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, futbolcu, yarışma kaygısı***The relationship between mindfulness and competition anxiety in male football players*****Abstract**

The aim of this study was to examine the role of mindfulness in predicting competition anxiety among amateur football players. The study sample consisted of 420 male amateur football players aged 12-18, selected through purposive sampling with criterion sampling. Participants were administered a personal information form, the "Sport Anxiety Scale-2," and "The Mindfulness Inventory for Sport." The research was designed using a relational research model. Independent sample t-tests and multiple linear regression analyses were applied in the data analysis. It was determined that football players' levels of mindfulness did not significantly differ based on variables such as education level, weekly training duration, and coaching duration. It was found that players' anxiety levels did not significantly differ according to weekly training frequency, but statistically significant differences were observed based on education level and coaching duration. The results showed that football players with a high school education experienced more anxiety than those with a middle school education, and players who had worked with their coach for over a year had lower anxiety levels. The variables of non-judgmental and refocusing were found to be significant predictors of anxiety. In conclusion, this research revealed that the levels of mindful awareness significantly affect anxiety levels in amateur football players, and that the players' anxiety levels differ based on their educational background and the duration of working with their coach.

Keywords: Competition anxiety, football player, mindfulness**Sorumlu Yazar/ Corresponded Author:** Zarife TAŞTAN, **E-posta/ e-mail:** zarife.tastan@iuc.edu.tr

Bu çalışma, 27 Mayıs 2024 tarihinde 10. Uluslararası Bilim, Kültür ve Spor Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuş ve daha sonra gözden geçirilip genişletilmiştir.

GİRİŞ

Sporcuların performanslarını artırmaları ve başarıya ulaşmaları için çeşitli yetkinlikleri geliştirmeleri gerekmektedir. Teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel beceriler, sporcuların üstün performans sergileyebilmeleri için kritik bileşenler arasında yer almaktadır. Başarılı bir spor kariyeri inşa edebilmek için bu faktörlerin dengeli bir şekilde geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Sporcuların üstün performans sergilemeleri, stresli ve zorlu yarışma koşullarında daha iyi odaklanabilmelerine ve zihinsel performanslarını geliştirmelerine bağlıdır. Zihinsel performansı geliştirmeye yönelik kullanılan yöntemler arasında imgeleme, meditasyon ve otojenik antrenman gibi zihinsel antrenman teknikleri öne çıkmaktadır. Özellikle bilinçli farkındalık (mindfulness), sporcuların zihinsel sağlıklarını iyileştirmek, performanslarını artırmak ve sakatlık risklerini azaltmak için etkili bir yöntem olarak görülmektedir (Anderson ve ark., 2021). Bilinçli farkındalık, mevcut anın bilinçli bir şekilde farkında olunmasını ve deneyimlerin yargılamadan kabul edilmesini ifade etmektedir (Bishop ve ark., 2004; Siegel ve ark., 2009). Spor psikolojisi bağlamında ele alındığında, bilinçli farkındalık kişinin mevcut anı kabul etmesi ve zihinsel süreçleri üzerinde daha fazla kontrol sağlamasıyla ilişkilendirilmektedir (Baltzell & Summers, 2017).

Bilinçli farkındalık, sporcuların performans hedeflerine odaklanmalarına yardımcı olurken, sportif performansı ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyebilmektedir (Thienot, 2013; Baltzell & Summers, 2017; Henriksen, 2022). Özellikle baskı altındaki beklenmedik durumlara karşı sporcuların duygusal tepkilerini azaltarak performanslarını ve duygusal dengeyi korumalarına katkı sağladığı vurgulanmaktadır. Yüksek performans beklentileri, yarışma baskısı ve sakatlık endişesi gibi stres kaynakları, kaygı düzeylerini artırarak sporcuların performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Araştırmalar, rekabet öncesi ve sırasında yaşanan kaygının sporcuların performansını düşürebileceğini ve yüksek stres seviyelerinin sakatlık riskini artırabileceğini göstermektedir (Aras, 2010). Yüksek kaygı düzeyi, sporcuların fiziksel ve psikolojik performanslarını olumsuz etkileyebilirken, bilinçli farkındalık becerisi gelişmiş olan sporcuların, mevcut baskı anında olumsuz düşüncelerden daha az etkilendiği ve performans odaklı tutumlarını koruyabildiği belirlenmiştir (Çelik, 2022). Yapılan araştırmalar, 8 haftalık bilinçli farkındalık meditasyonu programlarının kaygıyı azalttığını ve olumlu duygusal durumları artırdığını göstermektedir. Zhang ve arkadaşları (2019), bilinçli farkındalık eğitiminin kaygı, depresyon ve ruminasyonu önemli ölçüde azalttığını ve bilinçli farkındalık seviyelerini artırarak duygu durumunu iyileştirdiğini bulmuştur. Tang ve Posner (2015), bilinçli farkındalık temelli meditasyonun dikkat süreçlerini geliştirdiğini, duygusal düzenleme

becerilerini artırdığını ve stres yönetiminde etkili olduğunu göstermiştir. Scott-Hamilton ve arkadaşları (2016), bisiklet sporcularıyla yaptıkları çalışmada, 8 haftalık bilinçli farkındalık eğitiminin spor kaygısını azalttığını tespit etmiştir. Benzer şekilde, Dehghani ve arkadaşları (2018), basketbolculara uygulanan Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) protokolünün sporcuların performansını artırdığını ve kaygıyı azalttığını göstermiştir.

Araştırmalar, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin sporcuların kaygı yönetiminde ve performans geliştirme süreçlerinde etkili bir yöntem olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın amacı, erkek futbolcularda yarışma kaygısının bilinçli farkındalık tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koymaktır. Ayrıca “bilinçli farkındalık ve kaygı düzeylerinde eğitim durumu, haftalık antrenman sıklığı ve antrenör ile çalışma süresi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?” alt problemlerine cevap aranacaktır. Çalışma sonucunda, sporcuların zihinsel performanslarını geliştirmesine ve antrenörlerin sporculara yönelik antrenman metodolojileri oluşturmalarına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Araştırma, erkek futbolcularda bilinçli farkındalık ve spor kaygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacı ile ilişkisel araştırma deseninde tasarlanmıştır. İlişkisel araştırma, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında ilişki olup olmadığını belirlemeye yönelik modellerdir (Erkuş, 2021).

Araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinde amatör olarak futbol oynayan 12-18 yaş arasındaki futbolculardan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ile seçilen 420 erkek gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Katılımcılara ait demografik bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara ait demografik bulgular

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Eğitim Durumu	Ortaokul	206	49
	Lise	214	51
Haftalık Antrenman Sıklığı	3 Gün ve daha az	204	48.6
	3 Günden fazla	216	51.4
Antrenör ile Çalışma Süresi	1 Yıl	244	58.1
	1 Yılden fazla	176	41.9

Veri toplama araçları

Çalışmada sporculara, eğitim durumu, haftalık antrenman sıklığı ve antrenör ile çalışma süresi değişkenlerinin yer aldığı kişisel bilgi formunun yanı sıra “Spor Kaygı Ölçeği-2” ve

“Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışmanın etik kurul izni İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafınca 03.10.2023 tarih 2023/337 sayılı kararı ile alınmıştır. Çalışmaya katılan bütün katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

Verilerin toplanması/işlem yolu

Spor Kaygı Ölçeği-2: Adölesan sporcuların çok boyutlu kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Smith ve ark. tarafından 1990 yılında geliştirilen ve 2006 yılında revize edilen Spor Kaygı Ölçeği-2 Karadağ ve Aşçı, (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, on beş maddeden oluşmakta olup, 4'lü Likert tipi değerlendirmeye sahiptir. Ölçek her biri 5 maddeden oluşan somatik kaygı, endişe ve konsantrasyon bozukluğu alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; somatik kaygı alt boyutu için 0,94; endişe alt boyutu için 0,93; konsantrasyon bozukluğu alt boyutu için 0,89; ölçeğin tek boyutlu yapısı için ise 0,89 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları; somatik kaygı alt boyutu için 0,78; endişe alt boyutu için 0,88; konsantrasyon bozukluğu alt boyutu için 0,72 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ait madde örnekleri aşağıda verilmiştir.

“Oyunda dikkatimi/konsantrasyonumu kaybederim.”

“En iyi performansımı gösteremeyeceğim diye endişelenirim.”

“Antrenörümün bana yapmamı söylediği şeye odaklanmakta güçlük çekerim.”

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Thienot ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği Tingaz (2020) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma olmak üzere 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 6., 7., 8., 9. ve 10. maddeleri tersten kodlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach's alpha iç tutarlık kat sayısı 0,82 olarak hesaplanmış ve farkındalık alt boyutu için 0,81, yargılamama alt boyutu için 0,70, yeniden odaklanma alt boyutu için 0,77 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada Cronbach's alfa iç tutarlık katsayısı farkındalık alt boyutu için 0,87; yargılamama alt boyutu için 0,84, yeniden odaklanma alt boyutu için 0,91 olarak hesaplanmıştır. Ölçek üniversitede öğrenim gören sporcular için Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bu nedenle, ortaokul ve lise öğrencilerinde ölçeğin model-veri uyumunu kontrol etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Mevcut çalışmanın örnekleme yönelik uyum indeksleri incelendiğinde, modelin veriyle uyumlu olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda,

ölçeğin uygulanabilir olduğu görülmüştür (NFI = 0,90, RMSEA = 0,04, CFI = 0,94, GFI = 0,96, AGFI = 0,94, SRMR = 0,05). Ölçeğe ait madde örnekleri aşağıda verilmiştir.

“Geçmiş bir performansımı düşündüğümün farkına vardığımda kendimi o anki performansıma odaklanmadığım için eleştiririm.”

“Hissettiğim kaygının yoğunluğunu fark edebilirim.”

“Gergin olduğumun farkına vardığımda odaklanmam gereken şeylere hemen yeniden dikkatimi yöneltebilirim”

Verilerin analizi

Çalışmanın verileri analize dahil edilmeden önce kayıp veri ve hatalı veriler kontrol edilerek uç değerler çıkarılmıştır. Normallik varsayımını sınamak için çarpıklık ve basıklık katsayısının -1 ile +1 arasında olması koşulu ile birlikte basıklık ve çarpıklık katsayılarının standart hatalarına bölümü ile elde edilen değerlerin -1,96 ile +1,96 aralığında olma koşulu bütüncül olarak incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten ve analiz için gerekli bütün varsayımlar sağlandıktan sonra veri analizinde bağımsız örneklem t testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Sporcuların bilinçli farkındalık ve kaygı ortalamaları arasında eğitim durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığına yanıt aramak için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 2’ de verilmiştir.

Tablo 2. Sporcuların bilinçli farkındalık ve kaygı düzeylerinin eğitim durumuna göre incelenmesi

	Eğitim Durumu	n	Ort.	ss	t	p
Bilinçli farkındalık	Ortaokul	206	3,94	0,707	-1,58	0,11
	Lise	214	4,05	0,635		
Kaygı	Ortaokul	206	1,50	0,320	-2,20	0,02
	Lise	214	1,58	0,366		

Tablo 2 incelendiğinde sporcuların bilinçli farkındalık ortalamaları arasında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -1,58$, $p > 0,05$). Sporcuların kaygı ortalamalarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = -2,20$, $p < 0,05$). Lise mezunu olan sporcuların ortaokul mezunu olan sporculara göre kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Sporcuların bilinçli farkındalık ve kaygı ortalamaları arasında haftalık antrenman sıklığına göre anlamlı bir fark olup olmadığına yanıt aramak için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Sporcuların bilinçli farkındalık ve kaygı düzeylerinin haftalık antrenman sıklığına göre incelenmesi

	Haftalık Antrenman Sıklığı	n	Ort.	ss	t	p
Bilinçli farkındalık	3 gün ve daha az	204	4,03	0,660	0,89	0,37
	3 günden fazla	216	3,97	0,684		
Kaygı	3 gün ve daha az	204	1,55	0,356	0,53	0,59
	3 günden fazla	216	1,54	0,337		

Tablo 3 incelendiğinde sporcuların bilinçli farkındalık ve kaygı ortalamalarının haftalık antrenman süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>.05$).

Sporcuların bilinçli farkındalık ve kaygı ortalamaları arasında antrenör ile çalışma yılına göre anlamlı bir fark olup olmadığına yanıt aramak için yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 4’ te verilmiştir.

Tablo 4. Sporcuların bilinçli farkındalık ve kaygı düzeylerinin antrenör ile çalışma yılına göre incelenmesi

	Antrenör ile çalışma yılı	n	Ort.	ss	t	p
Bilinçli farkındalık	1 yıl	244	4,03	0,675	1,04	0,29
	1 yıldan fazla		3,96	0,669		
Kaygı	1 yıl	244	1,57	0,368	2,18	0,02
	1 yıldan fazla		1,50	0,308		

Sporcuların bilinçli farkındalık ve yarışma kaygı düzeyleri antrenör ile çalışma yılına göre incelendiğinde; antrenör ile 1 yıl birlikte çalışan ile 1 yıldan fazla çalışan sporcuların bilinçli farkındalık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=1,04$, $p>.05$). Sporcuların yarışma kaygı düzeyinde ise antrenör ile çalışma süresi açısından anlamlı fark bulunmuştur ($t=2,18$, $p<.05$). Antrenör ile 1 yıldan fazla çalışan sporcuların kaygı ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Sporcuların bilinçli farkındalık alt boyutlarının kaygı düzeyini yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Çoklu doğrusal regresyon sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	Standart B	t	p
Sabit	1.97	0,112		17,64	0,001
Farkındalık	0,03	0,020	0,110	1,48	0,140
Yargılamama	-0,07	0,015	-0,253	-4,28	0,001
Yeniden odaklanma	-0,08	0,018	-0,304	-4,12	0,001

R=0,26
F_(3,416)=9,63 R²= 0,058
p=0,001

Tablo 5 incelendiğinde bilinçli farkındalığın yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarının kaygı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu ($R^2= 0,058$, $p<.05$); ancak farkındalık

alt boyutunun anlamlı bir yordayıcı olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Yargılamama ve yeniden odaklanma birlikte kaygının toplam varyansının %6'sını açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki görelî önem sırasını belirlemek üzere standartlaştırılmış regresyon katsayıları ile incelendiğinde bu sıranın yeniden odaklanma ($b = -0,304$), yargılamama ($b = -0,253$), şeklinde olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada 12-18 yaş aralığındaki erkek futbolcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin yarışma kaygıları ile ilişkisi incelenerek, bilinçli farkındalığın yarışma kaygısı için anlamlı bir yordayıcı olup olmadığı araştırılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamak ve diğer olası yolları araştırmak için bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısının her boyutunda bağımsız olarak analiz yapılmıştır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutlarının kaygı üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında bilinçli farkındalığın bütün alt boyutlarıyla birlikte kaygının yalnızca %6'sını yordadığı, farkındalık alt boyutunun ise kaygının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde birçok araştırma sporcularda bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın yarışma kaygısını düşürdüğünü raporlamıştır (Baltzell ve ark., 2014; Dehghani ve ark., 2018; Tingaz ve ark., 2022; Dana ve ark., 2022; Yalçın ve ark., 2023; Sánchez-Sánchez ve ark., 2023). Sporcuların farkındalık düzeylerinin artması amacıyla gerçekleştirilen müdahale süreçlerini inceleyen bir meta analiz çalışmasında, bilinçli farkındalığın yarışma kaygısı üzerinde önemli düzeyde etkisi olduğu raporlanmıştır (Wang ve ark., 2024). Bu sonuçlar, konu hakkında yapılan araştırmaların önemini ortaya çıkarmaktadır. Mevcut çalışmanın da odaklandığı erkek genç futbolcular örneğinde gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada, genç erkek futbolculara gerçekleştirilen müdahale sonucunda, bilinçli farkındalık düzeylerinin artışı atletik performans puanlarının iyileştirilmesine ve kaygı puanlarının azalmasına yardımcı olduğu raporlanmıştır (Zadkhosh ve ark., 2018). Başka bir çalışma, erkek yetişkin futbolcuların bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme becerilerinin geliştirilebileceğini ortaya koymaktadır (Akbaş ve ark., 2023). Özellikle rekabetçi performans sporcuları için kaygı, oldukça sıkıntı verici ve problemli olabilir (Arruda ve ark., 2017; Abbott ve ark., 2018; Reardon ve ark., 2021). Yarışmaların yarattığı kaygı düşünüldüğünde, başarının önündeki bir numaralı engel olarak gösterilmektedir (Cheng ve ark., 2009; Karageorghis & Terry, 2017). Elit sporcularda yapılan deneysel bir müdahale çalışmasında, bilinçli farkındalık uygulaması yaptırılan sporcuların psikolojik sağlamlık, öz güven ve duygu düzenleme puanlarında artış görülmüştür (Oguntuase & Sun, 2022). Aynı

şekilde genç erkek futbolcularda bilinçli farkındalık eğitim programının sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini artırmaya katkı sağladığı tespit edilmiştir (Sipahi, 2021). Bu sonuç bilinçli farkındalığın sporcu performansı üzerindeki etkisini göstermektedir.

Çalışmada sporcuların eğitim durumu değişkenine göre bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı fark bulunmazken kaygı puanında lise mezunları lehine anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Farkındalık durumu, kaygıyı etkisi altına aldığı, olumlu duyguları artırdığı ve performansın artışına yol açtığını belirtildiğinden önemli bir değişkendir (Dana ve ark., 2022). Yapılan çalışmalarda sporcuların farkındalıkları ile yarışma kaygıları arasında bir ilişki olduğu ve sporcuların farkındalık becerilerinin yarışma kaygısı düzeylerini düşürdüğü raporlanmıştır (Baltzell ve ark., 2014; Röthlin ve ark., 2016). Erkek futbolcularda farkındalığın kaygıya olan etkisinin doğrudan eğitim alma değişkeniyle ilgili etkisine literatürde rastlanmamıştır. Ancak benzer yaş gruplarında gerçekleştirilen çalışma bulguları bu değişkenin tartışılmasına yardımcı olabilir. Erkek genç futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada, 14-18 yaş arası futbolcuların daha olgun olmalarına ve spor deneyimlerine bağlı olarak yaşça daha büyük olanların bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu raporlanmıştır (Domínguez-González ve ark., 2024). Bu durum kadın sporcular için de benzer olup, yaşça büyük olanların bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaşın artmasıyla birlikte kaygının azaldığı görülmektedir (Hut ve ark., 2021). Literatürdeki bulgular dolaylı olarak araştırma çıktılarına destekler niteliktedir.

Sporcuların haftalık antrenman yapma sıklığı değişkenine göre bilinçli farkındalık ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma bulgularına paralel bir şekilde, genç hentbolcular üzerindeki çalışmada, katılımcıların antrenman sıklığı değişkeninde anlamlı bir farklılığın bulunmadığı görülmüştür (Maraşlı, 2018). Bilinçli farkındalık için lise düzeyindeki düzenli olarak spor yapan katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Topal ve ark., 2021). Ancak diğer taraftan Caz ve Bardakçı (2023) tarafından Spor Bilimleri öğrencilerini örneklem alan bir çalışmalarında, haftalık antrenman süresi artıka bilinçli farkındalık düzeyinin yükseldiğini raporlamışlardır. Sonuçlar arasındaki bu farklılığın örneklem grubunun sporculuk durumundan kaynaklandığı düşünülebilir

Sporcuların antrenörle çalışma yılı değişkenine göre bilinçli farkındalık ve kaygı düzeyleri arasında kaygı toplam puanında 1 yıldan fazla çalışanlar lehine anlamlı farklılaşma tespit edilmiştir. Sporcularda yaygın olarak görülen birçok kaygı semptomunun oluşmasında (Reardon ve ark., 2023) sporcunun sahip olduğu deneyim düzeyi önemli belirleyicilerdendir

(Rocha & Osório, 2018). Antrenörler, sporcuların sahip olacağı deneyimi etkileyebilecek güçtedir. Bu sebeple antrenörlerle 1 yıldan fazla çalışan sporcuların yarışma kaygı düzeylerinin düşük olduğu düşünülebilir. Ancak oldukça kısa bir süre olarak nitelendirilebilecek bu durumun kaygıyı etkilemiş olabileceği düşünülebilir. Literatür de daha az spor deneyimi sahibi olmak ile kaygı arasında güçlü ilişki gözlemlenmiştir (Rocha & Osório, 2018). Diğer taraftan deneyime bağlı olarak daha yüksek rekabet seviyesindeki sporcuların, daha düşük rekabet seviyesindeki sporculara kıyasla daha az kaygı sahibi oldukları ve elit sporcuların bilinçli farkındalık seviyelerinin yüksek olduğu belirtilmektedir (Bulgay ve ark., 2020; Castillo-Rodríguez ve ark., 2022).

Özetle, literatürden elde edilen sonuçlar ışığında, bilinçli farkındalığın sporcuların rekabetçi kaygı düzeylerini tutarlı ve etkili bir şekilde azaltıldığı görülmektedir (Wang ve ark., 2024). Futbolcular özelinde bakıldığında da aynı etkiden bahsedilmektedir (Zadkhosh ve ark., 2018). Bu etki sayesinde bilinçli farkındalık aracılığıyla sporcuların yarışma sırasında yüksek motivasyona sahip olmaları (Yıldız ve ark., 2023) ve sporcuların performans düzeylerinin artış göstermesi (Josefsson ve ark., 2019) beklenen bir çıktıdır.

Mevcut çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyinin, kaygıyı belirli bir ölçüde yordaması, özellikle eğitim süreci ve deneyimle ilişkili olarak daha yüksek yaş gruplarında daha etkili olabileceğini göstermektedir. Gelecek araştırmalar, farklı yaş grupları, deneyim düzeyleri ve spor dalı bazında bilinçli farkındalık müdahalelerinin etkinliğini daha derinlemesine inceleyerek, sporcuların yarışma kaygılarını yönetmelerine yardımcı olacak stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık uygulamalarının, sporcuların zihinsel dayanıklılığını artırarak, kaygıyı yönetme ve performanslarını iyileştirme konusunda önemli bir araç olabileceği söylenebilir.

Öneriler

Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça yarışma kaygısının azaldığı bir ilişkiden söz edilebilir. Bu durumda uygulama ile ilgili belirtilen konulara odaklanması önerilebilir: Sporcuların yarışmaya hazırlanma süreçlerinde zihinsel antrenmanlara da yer verilmesi ve yarışma süreçlerinde spor psikologlarından destek alınması kaygı düzeyinin düşürülerek performansın artırılması açısından önerilebilir.

Araştırmanın sınırlı yönleri göz önünde bulundurularak, gelecek araştırmaların belirtilen konulara odaklanması önerilebilir: Örneklem grubunu kadınlarla erkeklerin yer aldığı farklı branşlarla genişletmesi, sporculara bilinçli farkındalık düzeylerini artıracak eğitimler verilerek

müdahalenin etkisinin belirlenmesi ve ortaya çıkacak sonuçların nasıl gerçekleştiğinin anlaşılabilmesi adına nitel araştırma yaklaşımından da yararlanılması önerilir.

Sınırlılıklar ve güçlü yönler

Araştırma bazı sınırlılıklar içermektedir. Bulguların yorumlanması sürecinde bu sınırlılıklara dikkat edilmelidir. Araştırmanın odaklandığı değişkenleri ölçmede çoklu doğrusal regresyon tercih edilmiştir. Örneklem grubu 12- 18 yaş arası erkek Türk futbolculardan oluşmakta ve bu durum sonuçların evrene genellenebilirliği etkilemektedir. Çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda, elde edilen bulguların dikkatli bir şekilde yorumlanması gerekmektedir. Sınırlılıklarına rağmen araştırma bulgularının literatüre katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

KAYNAKLAR

- Abbott, W., Brownlee, T. E., Harper, L. D., Naughton, R. J., & Clifford, T. (2018). The independent effects of match location, match result, and the quality of opposition on subjective well-being in under-23 soccer players: A case study. *Research in Sports Medicine*, 26(3), 262–275.
- Akbaş, Y., Tingaz, E. O., Orhan, Ö., & Buruş, M. (2023). Yetişkin erkek futbolcularda bilinçli farkındalık, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 49–59.
- Anderson, S. A., Haraldsdottir, K., & Watson, D. (2021). Mindfulness in athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 655–660. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000919>
- Aras, D. (2010). *Kaya tırmanıcılarında düşme kaygısının tırmanış sırasında görülen bazı fizyolojik değerlere etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Arruda, A. F., Aoki, M. S., Paludo, A. C., & Moreira, A. (2017). Salivary steroid response and competitive anxiety in elite basketball players: Effect of opponent level. *Physiology & Behavior*, 177, 291–296.
- Baer, R. (2016). Assessment of mindfulness and closely related constructs: Introduction to the special issue. *Psychological Assessment*, 28(7), 787–790.
- Baltzell, A., & Summers, J. (2017). *The power of mindfulness*. Springer.
- Baltzell, A., Caraballo, N., Chipman, K., & Hayden, L. (2014). A qualitative study of the mindfulness meditation training for sport: Division I female soccer players' experience. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(3), 221–244. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0030>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bulgay, C., Tingaz, E. O., Bayraktar, I., & Çetin, E. (2020). Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. *Current Psychology*, 1–8.
- Castillo-Rodriguez, A., Hernández-Mendo, A., Alvero-Cruz, J. R., Onetti-Onetti, W., & Fernández-García, J. C. (2022). Level of precompetitive anxiety and self-confidence in high-level padel players. *Frontiers in Psychology*, 13, 890828.

- Caz, Ç., & Bardakçı, S. (2023). Spora bağlılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi üzerine bir uygulama. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 131–146.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). A three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 271–278.
- Corlett, J. (1996). Virtue lost: Courage in sport. *Journal of the Philosophy of Sport*, 23, 45–57. <https://doi.org/10.1080/00948705.1996.9714530>
- Çelik, İ. (2022). *Sporcularda bilinçli farkındalık düzeyinin anksiyete ve stres üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Dana, A., Shahir, V. A., & Ghorbani, S. (2022). The impact of mindfulness and mental skills protocols on athletes' competitive anxiety. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 135–142.
- Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic Physician*, 10(5), 6749–6755. <https://doi.org/10.19082/6749>
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile, competitive anxiety, self-confidence, and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), 20.
- Erkuş, A. (2021). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Seçkin Yayıncılık.
- Fletcher, D. (2018). *Psychological resilience and adversarial growth in sport and performance*. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.158>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach*. Springer.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current Opinion in Psychology*, 16, 180–184. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.001>
- Henriksen, K. (2022). The magic of mindfulness in sport. *Frontiers for Young Minds*, 10, 83827. <https://doi.org/10.3389/frym.2022.683827>
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2–3), 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT study. *Mindfulness*, 10(8), 1518–1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Karadağ, D., & Aşçı, F. H. (2020). Adölesan sporcularda çok boyutlu kaygının değerlendirilmesi. Spor kaygı ölçeği-2'nin geçerlik ve güvenilirliği. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 330–338.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2017). *Spor psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.

- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training and locus of control on self-efficacy of professional football players in Nigeria. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5), 198–205. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003>
- Ong, N. C., & Griva, K. (2017). The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(5), 475–487.
- Reardon, C. L., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M., Purcell, R., Rice, S., & Walton, C. C. (2021). Anxiety disorders in athletes: A clinical review. *Advances in Psychiatry and Behavioral Health*, 1(1), 149–160.
- Reardon, C. L., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M., & Rice, S. (2023). Anxiety disorders in athletes. *Clinics in Sports Medicine*, 43(1), 33-52. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2023.06.002>
- Rocha, V. V. S., & Osório, F. D. L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics, and sport context: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 45, 67–74.
- Röthlin, P., Horvath, S., & Birrer, D. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7, 727–733.
- Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023). Influence of mindfulness on levels of impulsiveness, moods, and pre-competition anxiety in athletes of different sports. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(6), 898. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060898>
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85–103. <https://doi.org/10.1111/aphw.12063>
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Sipahi, Z. (2021). *Genç futbolculara uygulanan on haftalık bilinçli farkındalık eğitim programının sporda güdülenme ve bilinçli farkındalık üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280.
- Thienot, E. (2013). *Mindfulness in elite athletes: Conceptualisation, measurement, and application* (Doctoral dissertation). University of Western Australia.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72–80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., & Atasoy, M. (2022). The relationship between mindfulness and self-rated performance in student-athletes: The mediating role of depression, anxiety, and stress. *Sport Sciences for Health*. *Sport Sciences for Health*, 19(2), 657-663.
- Tingaz, E. O. (2022). Sporcu ruh sağlığı sürekliliği-kısa formu: Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 43–52. <https://doi.org/10.17644/sbd.948200>
- Tingaz, Emre. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportmetre*, 18(1), 71-80.

- Topal, A., Yılmaz, M., Dal, M., & Alıncak, F. (2021). Lise düzeyindeki öğrencilerin farklı değişkenler açısından bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Education and New Approaches*, 4(2), 165–175.
- Wang, X., Nasiruddin, N. J. B. M., Ji, S., Gao, X., Hassan, M. Z. B., Dong, D., ... et al. (2024). Effects of mindfulness-based programs on competitive anxiety in sports: A meta-analysis. *Current Psychology*, 1–13.
- Yalçın, S., Tingaz, E. O., & Bilgin, U. (2023). Bilinçli farkındalık ve yarışma kaygısı arasındaki ilişki: Kadın voleybolcular üzerine bir araştırma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 42–47.
- Yildiz, N. O., Önal, A., & Kaçay, Z. (2023). The effect of athlete mindfulness on the development of athlete psychological skills. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(2), 289-302.
- Zadkhosh, S. M., Zandi, H. G., & Hemayattalab, R. (2018). Neurofeedback versus mindfulness on young football players' anxiety and performance. *Turkish Journal of Kinesiology*, 4(4), 132–141.
- Zhang, Q., Wang, Z., Wang, X., Liu, L., Zhang, J., & Zhou, R. (2019). The effects of different stages of mindfulness meditation training on emotion regulation. *Frontiers in Human Neuroscience*, 13, 208. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00208>

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Burak ARICIOĞLU Ayşe TÜRKSOY IŞİM Zarife TAŞTAN
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Burak ARICIOĞLU Ayşe TÜRKSOY IŞİM Zarife TAŞTAN Hasan Ceyhun CAN
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Burak ARICIOĞLU Ayşe TÜRKSOY IŞİM Zarife TAŞTAN Hasan CEYHUN CAN
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Burak ARICIOĞLU Zarife TAŞTAN
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Burak ARICIOĞLU Ayşe TÜRKSOY IŞİM Zarife TAŞTAN Hasan Ceyhun CAN

Destek ve Teşekkür Beyanı/ *Statement of Support and Acknowledgment*

Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır.

No contribution and/or support was received during the writing process of this study.

Çatışma Beyanı/ *Statement of Conflict*

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.

Etik Kurul Beyanı/ *Statement of Ethics Committee*

Bu araştırma, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 03.10.2023 tarihli ve 2023/337 sayılı kararı ile yürütülmüştür.

This research was conducted with the decision of Istanbul University-Cerrahpaşa Social and Humanities Research Ethics Committee dated 03.10.2023 and numbered E-2023/337.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.