



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SPORCULARIN İMGELEME KULLANIM DURUMLARI İLE  
BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

**YUNUS BOZ**

**DANIŞMAN**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ MUSTAFA ALPER MÜLHİM**

**BARTIN-2025**



**T.C.**

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**SPORCULARIN İMGELEME KULLANIM DURUMLARI İLE BİLİNÇLİ  
FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Yunus BOZ**

**JÜRİ ÜYELERİ**

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alper MÜLHİM

Üye : Prof. Dr. Murat KUL

Üye : Doç. Dr. Sercan KURAL

**BARTIN-2025**

## KABUL VE ONAY

Yunus BOZ tarafından hazırlanan “SPORCULARIN İMGELEME KULLANIM DURUMLARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, 24.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Murat KUL .....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alper MÜLHİM .....

Üye : Doç. Dr. Sercan KURAL .....

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK  
Enstitü Müdürü

## BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alper MÜLHİM danışmanlığında hazırlamış olduğum “SPORCULARIN İMGELEME KULLANIM DURUMLARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

24.01.2025

Yunus BOZ

## ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince desteğini, bilgi ve deneyimlerini benden esirgemeyen kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alper MÜLHİM hocama teşekkür ederim. Aynı zamanda akademik yaşantımda bugüne kadar bilgilerinden istifade ettiğim tüm kıymetli hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Son olarak akademik sürecimin yanı sıra desteğini her zaman hissettiğim değerli eşime ve kızlarıma minnettarım.

Yunus BOZ

## ÖZET

### Yüksek Lisans Tezi

## SPORCULARIN İMGELEME KULLANIM DURUMLARI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yunus BOZ

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Alper MÜLHİM

Bartın-2025, sayfa: 42

Araştırmanın temel amacı, sporcuların imgeleme kullanım durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya Bartın Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 235 sporcu dahil edilmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu araştırmada verilerin toplanması adına üç ayrı form kullanılmıştır. Bunlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Sporda İmgeleme Ölçeği” ve “Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği”. Veri toplama araçlarıyla elde edilen ham verilerin analiz süreci SPSS (26. versiyon) yazılımında sürdürülmüştür. Bu süreç içerisinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson korelasyon testlerinden faydalanılmıştır. Verilerin analizi neticesinde katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarında öğrenim görülen bölüm, sınıf, milli sporcu olma durumu, yaş ve spor yaşı gibi demografik özelliklere bağlı anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Sporda imgeleme puanlarında ise cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sınıf, milli sporcu olma durumu, yaş ve spor yaşı gibi demografik özelliklere bağlı anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Son olarak ölçek alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifadeyle sporcuların imgeleme puanlarının artışına paralel olarak bilinçli farkındalık puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu verilere bağlı olarak sporcuların

imgeleme kullanım durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli farkındalık, imgeleme, sporcu.

## **ABSTRACT**

**M.Sc. Thesis**

### **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETES' IMAGERY USE AND THEIR MINDFULNESS LEVELS**

**Yunus BOZ**

**Bartın University**

**Graduate School**

**Department of Physical Education and Sports Education**

**Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Mustafa Alper MÜLHİM**

**Bartın-2025, pp: 42**

The main purpose of the study is to examine the relationship between athletes' imagery usage and their conscious awareness levels. For this purpose, 235 athletes studying at Bartın University were included in the study. In this study conducted in the relational screening model, three separate forms were used to collect data. These are; "Personal Information Form", "Imagery in Sports Scale" and "Athlete Conscious Awareness Scale". The analysis process of the raw data obtained with the data collection tools was carried out in SPSS (version 26) software. In this process, descriptive statistics as well as independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation tests were used. As a result of the data analysis, significant results were obtained in the participants' conscious awareness scores depending on demographic characteristics such as department, class, national athlete status, age and sports age. In the sports imagery scores, significant results were obtained depending on demographic characteristics such as gender, department, class, national athlete status, age and sports age. Finally, it was determined that there were positive relationships between the sub-dimensions of the scale. In other words, it was determined that the conscious awareness scores of the athletes increased in parallel with the increase in their imagery scores. As a result, depending on these data, it was concluded that there was a positive relationship between the imagery use of the athletes and their conscious awareness

levels.

**Keywords:** Athlete, imagery, mindfulness.

## İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME .....	iii
ÖN SÖZ .....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ .....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	3
2.1. Mindfulness .....	3
2.1.1. Mindfulness Becerileri .....	3
2.1.1.1. Şimdiye Odaklanma .....	3
2.1.1.2. Yargısızlık .....	4
2.1.1.3. Kabullenme .....	4
2.1.1.4. Serbest Bırakmak .....	5
2.1.2. Bilinçli Farkındalığın Üç Temel Bileşeni: Niyet, Dikkat ve Tutum .....	5
2.1.3. Farkındalık Uygulamasının Tutumsal Temelleri .....	5
2.1.3.1. Yargılamamak .....	5
2.1.3.2. Sabır.....	6
2.1.3.3. Beginner’s Mind: Yeni Başlayanın Aklı.....	7
2.1.3.4. Güven.....	7
2.1.3.5. Çabalamamak.....	8
2.1.3.6. Kabul .....	8
2.1.3.7. Bırakmak.....	9
2.2. İmgeleme .....	9
2.2.1. İmgeleme Türleri.....	10
2.2.1.1. İçsel İmgeleme.....	10
2.2.1.2. Dışsal İmgeleme .....	11
2.2.2. Sporda İmgeleme Kullanımı .....	11

2.2.2.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama .....	11
2.2.2.2. Taktik ve Oyun Becerileri .....	11
2.2.2.3. Yarışma ve Performans .....	12
2.2.2.4. Psikolojik Beceriler .....	12
2.2.2.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman .....	12
<b>3. MATERYAL VE METOT .....</b>	<b>14</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	13
3.2. Evren-Örneklem .....	13
3.3. Veri Toplama Araçları.....	13
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	13
3.3.2. Sporda İmgeleme Ölçeği.....	14
3.3.3. Sporcucu Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	14
3.4. Verilerin Analizi .....	15
<b>4. BULGULAR VE TARTIŞMA .....</b>	<b>16</b>
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>27</b>
5.1. Tartışma .....	27
5.2. Sonuç.....	30
5.3. Öneriler .....	31
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>32</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>37</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>42</b>

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>4.1:</b> Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	16
<b>4.2:</b> Araştırma grubunun yaş ve spor yaşına ilişkin tanımlayıcı istatistikler .....	17
<b>4.3:</b> Veri toplama araçlarının alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	17
<b>4.4:</b> Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.....	18
<b>4.5:</b> Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.....	18
<b>4.6:</b> Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları.....	19
<b>4.7:</b> Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları.....	19
<b>4.8:</b> Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları.....	20
<b>4.9:</b> Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları.....	21
<b>4.10:</b> Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının spor türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.....	22
<b>4.11:</b> Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının spor türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.....	22
<b>4.12:</b> Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının milli sporcu olma durumu değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.....	23
<b>4.13:</b> Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının milli sporcu olma durumu değişkenine ilişkin t-testi sonuçları.....	23
<b>4.14:</b> Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanları ile yaş değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.....	23
<b>4.15:</b> Araştırma grubunun sporda imgeleme puanları ile yaş değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.....	24
<b>4.16:</b> Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanları ile spor yaşı değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.....	24
<b>4.17:</b> Araştırma grubunun sporda imgeleme puanları ile spor yaşı değişkenine ilişkin	

pearson korelasyon analizi sonuçları. ....	25
<b>4.18:</b> Araştırma grubunun sporda imgeleme puanları ile bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları.....	26

## EKLER DİZİNİ

<b>Ek</b>	<b>Sayfa</b>
<b>No</b>	<b>No</b>
<b>EK 1.</b> Etik kurul onay belgesi. ....	37
<b>EK 2.</b> Kişisel bilgi formu. ....	38
<b>EK 3.</b> Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği. ....	39
<b>EK 4.</b> Sporda imgeleme envanteri. ....	40

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

p	: Anlamlılık Düzeyi
sd	: Serbestlik Derecesi
ss	: Standart Sapma
t	: t Testi

# 1. GİRİŞ

Sporcularda imgeleme ve mindfulness arasındaki ilişki, spor psikolojisi alanında önemli bir araştırma konusudur. İmgeleme, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmelerine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olan bir tekniktir. Araştırmalar, imgelemenin sporcuların motivasyon düzeyleri ve kaygı yönetimi üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Örneğin, Kaya ve Günay, imgeleme becerisinin sporcuların başarı motivasyonunu artırdığını ve engellerle başa çıkmalarına yardımcı olduğunu belirtmektedirler (Kaya ve Günay, 2020). Ayrıca, Uzunlar ve arkadaşları (2023) sporcuların imgeleme becerilerinin, kendine güven ve motivasyon gibi yaşam becerileri ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir.

Mindfulness, bireylerin mevcut anı kabul etmeleri ve dikkatlerini odaklamaları üzerine kurulu bir yaklaşımdır. Sporcuların mindfulness uygulamaları, stres ve kaygıyı azaltarak performanslarını artırmalarına yardımcı olabilir. Çil ve Kayışoğlu, imgelemenin sporcuların psikolojik durumları üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve bu durumun performans artışına katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır (Çil ve Kayışoğlu, 2022). Mindfulness uygulamaları, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırarak, imgeleme süreçlerini daha etkili hale getirebilir (Ermiş ve Dereceli, 2023).

İmgeleme ve mindfulness arasındaki ilişki, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerinde de kendini göstermektedir. Yarayan, imgelemenin sporcuların performanslarını geliştirmede önemli bir rol oynadığını belirtirken, bu süreçte mindfulness uygulamalarının da dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır (Yarayan, 2018). Mindfulness, sporcuların imgeleme sırasında daha derin bir odaklanma ve konsantrasyon sağlamalarına yardımcı olabilir, bu da imgeleme sürecinin etkinliğini artırır (Özoğlu, 2023).

Sporcularda imgeleme ve mindfulness arasındaki ilişki, performans artırma ve kaygı yönetimi açısından önemli bir etkiye sahiptir. İmgeleme, sporcuların zihinsel becerilerini geliştirmelerine ve motivasyonlarını artırmalarına yardımcı olurken, mindfulness uygulamaları bu süreçleri destekleyerek sporcuların genel psikolojik iyi oluşlarını artırmaktadır (Savaş ve Yazıcı, 2019; Şahinler, 2021). Bu iki kavramın bir arada kullanılması, sporcuların hem zihinsel hem de fiziksel performanslarını optimize etmelerine

olanak tanımaktadır. Tüm bu veriler ışığında araştırmamızın temel amacı, sporcuların imgeleme kullanım durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## 2. LİTERATÜR ÖZETİ

Araştırmanın bu bölümünde konu ile ilgili literatürün özetine yer verilmiştir. Bu hususta ele alınan anahtar kelimeler mindfulness ve imgelemedir.

### 2.1. Mindfulness

Farkındalık, şu anın bilinçli, kasıtlı ama yargılamadan farkında olmak olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Bu, tüm duyularla şimdiki anı yaşamakla ilgilidir. Şuanda ne geçmişe dair pişmanlık nede geleceğe dair kaygılar vardır. Aslında farkında olmayı ve anda olmayı hatırlamak ve bu durumları sürdürmek amaçlanmaktadır (Batchelor, 1997). Farkındalığın kökenleri Budizm'de bir meditasyon uygulaması olarak 2.500 yıldan daha uzun bir süre öncesine dayanmaktadır (McBee, 2003) Farkındalık, eski metinlerde kullanıldığı şekliyle “*farkındalığı, dikkati ve hatırlamayı ifade eden Pali dilindeki sati kelimesinin İngilizce çevirisidir*” (Siegel vd., 2009). Öte yandan bu, kişisel bir özellikten de öte bir şeydir.

Budist bağlamda dikkat edilmesi gereken başka özellikler de vardır. Öncelikle kişinin bilinçli olarak anın farkına varmaya hazır olması gerekir (Kabat-Zinn, 2003). İnsanlar duyularla algılanabilen deneyimlere açık olmalıdır. Yargısız olma durumlarını korumalı, yorum yapmadan ve hesaplama olmadan incelemeye devam ederek deneyimleri yargılamadan kabul etmelidir (Germer vd., 2013). İnsanlar farkındalığın dikkat olmadığını bilmelidir. Dikkat, insanları tehlikelerden koruyan kısa süreli bir faaliyettir. Ancak farkındalık bir nevi süreklilik arz eden bir durumdur (Siegel, 2010).

#### 2.1.1. Mindfulness Becerileri

Mindfulness becerilerine ilişkin temel olarak dört beceri ilgili literatürde yer almaktadır. Bunlar; şimdikiye odaklanma, yargısızlık, kabullenme ve serbest bırakmaktır.

##### 2.1.1.1. Şimdikiye Odaklanma

Geçmişin ve geleceğin arasında kalmış bir zihin insanının yaşam kalitesi üzerinde etkili

olacaktır. Bu noktada Bilinçli farkındalık çalışmaları insanın bulunduğu ana ve duruma odaklanmasına imkân sağlamaktadır (Surrey, 2005). Bilinçli farkındalık beş duyu organı aracılığı ile zihnin geleceği ya da geçmişi düşünmeden dikkat ile şimdiki ana odaklanmayı ve o anda kalmayı hedeflemektedir (Duncan, 2003). Devam eden yaşam mücadelesinde insanlar geçmişte yaşadıkları tecrübeleri ya da gelecek yaşamını düşleyerek şimdi anlarının ziyan olmasına zemin hazırlayabilmektedir. (Soysal vd., 2005). Bu sebeple bir çok meditasyon becerisi ana odaklanmayı amaçlayarak bilinçli farkındalığı hedeflemektedir (Sauer vd., 2011). Bu sayede bilinçli farkındalık bireylerde duygusal rahatlığa ve sakinleşmeye imkân tanımaktadır (Francis, 2014).

### **2.1.1.2. Yargısızlık**

Yaşamımızın başlangıcından bulunduğumuz ana kadar geçen sürede biriktirdiğimiz deneyimlerimiz bizleri doğru ya da yanlış yargılara yönlendirebilmektedir. Bu durum iç dünyamızda çeşitli karmaşıklıklara sebep olabilmektedir. Baas ve arkadaşları (2014), şimdiki anda yaşanan deneyimin geçmişteki tecrübelerle kıyas ederek değerlendirmekten uzak durulmasının daha doğru olduğunu ve anı olduğu şekilde yargılamaksızın gerçekliği gibi kabul edilmesinin önem arz ettiğini belirtmişlerdir.

### **2.1.1.3. Kabullenme**

Farkındalık, şu ana kabul edici ve yargılamadan dikkat etmek anlamına gelir (Bishop ve diğerleri, 2004: 232; Smalley ve Winston, 2010: 13). Kabul, gerçekleşen olayı kişinin farkına vardığı anda iyi ya da kötü hangi durumda olursa olsun yargılamadan kabullenme sürekliliği olarak açıklanmaktadır (Germer, Siegel ve Fulton, 2016). Karşılaştığımız her olay ya da durum hoşumuza gitmeye bilir ve onu farklılaştırmak isteyebiliriz ancak bu durumu ne kadar beğenmesek de önce sorgulamadan ve geri çevirmeden anı tecrübe edinmemiz gerekir. Böylece ulaşmak istediğim hedef ile aramızdaki yolu kolaylaştırmış oluruz (Özok, 2018). Kabullenme, zorluklara karşı pasif bir teslimiyetten ziyade, mevcut durumun objektif bir şekilde farkına varılması ve bu durumla başa çıkmak için en uygun stratejilerin belirlenmesi sürecidir. Bu süreç, bireyi, zorluklar karşısında daha bilinçli ve etkin bir duruş sergilemeye teşvik eder. (Kabatt-Zinn, 2013).

Farkındalık uygulamaları, zihni tamamen kontrol altına alma amacı taşımak yerine, bireyleri

zihinsel süreçlerinin sağlıklı ve zararlı yönlerini fark etmeye teşvik eder. Bu uygulamalar, beden ve zihinle ilgili merak ve kabul duygularını geliştirerek, daha esnek ve adaptif bir bakış açısı kazandırmayı hedefler (Williams vd., 2007). Farkındalık, olumsuz görünen durumları reddetmek yerine, bunları olduğu gibi kabul ederek kişiye yeni çözüm yolları keşfetme imkânı sunar. Baer (2003) ise farkındalığı, acı, düşünce, duygu ve diğer zihinsel deneyimleri değiştirmeye çalışmadan kabul etme süreci olarak tanımlar.

#### **2.1.1.4. Serbest Bırakmak**

İnsanın zihnini dolduran sabit fikirler belirli bir süreden sonra daha ikna edici olmaya başlamaktadır. Bu durumda insan ruhu negatif bir hal almaktadır. Bu duygu ve düşünce durumunu bertaraf etmek isteyen birey için bilinçli farkındalık önem kazanmaktadır. Bilinçli farkındalık zihinsel ve içsel tecrübelerle tepki vermektense bu durumlara serbest şekilde cevap verme becerisinin alt yapısını oluşturmaktadır (Ögel, 2012). Çoğu zaman zihnimizi bazı düşünce, olay veya duygulara takılıp bırakırız ve bu da iç dünyamızı deneyimleme şansını kaçırmamıza neden olur. Uyumak, bırakmanın bir yolu olduğundan, bırakmak tüm insanların ve çoğu hayvanın aşına olduğu bir şeydir. Eğer kişi tüm düşünce ve deneyimlerini bir kenara bırakıp rahatça uyuyabiliyorsa bu, o kişinin zaten bu tutuma sahip olduğu anlamına gelir (Williams vd., 2007).

#### **2.1.2. Bilinçli Farkındalığın Üç Temel Bileşeni: Niyet, Dikkat ve Tutum**

Shapiro ve Carlos (2009), niyet, dikkat ve tutumun bilinçli farkındalığın üç temel bileşeni olduğunu savunmaktadır. Niyet; isteklerimizi ve hedeflerimizi oluşturan arzularımızın da içinde bulunduğu amaca yönelmektir. Dikkat, eski tecrübelerden ve yaşanması muhtemel olan tecrübelerden kaygılanmak yerine şimdiki ana odaklanmaktır. Tutum; dikkatimizin devamlılığını sağlayarak olaylar karşısında kibar, meraklı ve algılarımızın açık olmasına imkân tanımaktadır. (Shapiro vd., 2006).

#### **2.1.3. Farkındalık Uygulamasının Tutumsal Temelleri**

Kabat-Zinn (2013), Farkındalık uygulamalarının etkinliği, yedi temel tutumun uygulanmasına bağlıdır. Bu tutumlar, bireylerin zihinsel süreçlerini daha derinlemesine anlamalarını ve içsel deneyimlerine karşı daha açık bir tutum sergilemelerini sağlar. Bunlar:

### **2.1.3.1. Yargılamamak**

İnsanlar, nesnelere, insanları ve deneyimleri otomatik olarak kategorize etme ve etiketlemeye eğilimlidir. Bu kategorizasyon, kültürel ve kişisel deneyimlerin şekillendirdiği genel yargılara dayanır ve düşünce ve davranışlarımızı önemli ölçüde etkiler. Nesnelere, kişiler veya olaylar, bize olumlu veya olumsuz duygular uyandırmasına göre 'iyi' veya 'kötü' olarak etiketlenir (Özyeşil, 2011). Bu etiketleme süreci, bireyleri mekanik bir düşünce sistemine hapsedebilir ve farkındalığın önündeki en büyük engellerden biri olarak görülmektedir. Ancak, farkındalık uygulamaları, tüm etiketleri bir anda ortadan kaldırmayı hedeflemez; bunun yerine, bu etiketlerin farkında olarak, onlara takılı kalmadan yaşam deneyimlerini daha derinlemesine yaşamayı amaçlar. Daha ziyade insanları tüm bunları yargılamadan gerçekleştirmeye teşvik eder (Kabat-Zinn, 2013).

### **2.1.3.2. Sabır**

Sabır, geleneksel olarak zorlu durumlarla karşılaşıldığında sessizce bekleme, direnç gösterme ve şikayet etmeme eylemi olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, sabrı pasif bir tutum olarak sunar (Çağrıncı, 2008). Arapça kökenli 'sabr' kelimesi, Türkçede genellikle 'sabır' olarak çevrilir ve 'sabr' kelimesinin kök anlamı 'beklemek' veya 'gözlemek' olsa da, zaman içinde bu kelimenin anlamı genişleyerek, zor durumlarla başa çıkma becerisini ifade etmek üzere evrilmiştir (Doğan, 2017). Özellikle olayların inanılmaz bir hızla ortaya çıkıp yok olduğu modern zamanlarda, insanların sabrı tükeniyor, bu da yaşama sevincini kaçırıyor. Kabat-Zinn (2013) sabrın önemini, bir çocuğun kelebeğin kozasından çıkmasına yardım etmek isteğiyle ilgili klasik bir örnek üzerinden açıklar. Çocuğun iyi niyetiyle hareket etmesine rağmen, kelebeğe zarar vermesi, sabrın önemini vurgular. Bu örnek, bireylerin sıklıkla olumsuz duygulardan kaçınmak veya anlık tatmin elde etmek için aceleci davranma eğiliminde olduğunu gösterir. Bu durum, bireylerin uzun vadeli hedeflerine ulaşmalarını engelleyebilir ve istenmeyen sonuçlara yol açabilir. Sabır, bilinçli bir çaba gerektiren ve otomatik olarak kazanılamayan bir erdemdir. Bireyin iç dünyası üzerindeki hâkimiyetini artırması ve zihinsel odaklanmasını yoğunlaştırması, sabrın gelişimi için elzemdir (Turfe, 1996). Sabır geliştirmek, farkındalığın temel ilkelerinden biridir, çünkü geçmişe ve geleceğe dair tüm düşünce ve duygular arasında, şimdiki ana dikkat etmek ancak sabırlı olmakla sağlanabilir.

### 2.1.3.3. Beginner's Mind: Yeni Başlayanın Aklı

İnsanlar, dünyaya boş bir zihinle gelir ve deneyimleriyle bu zihni şekillendirir. Zihin, yeni bilgi ve deneyimleri kategorize etme eğilimindedir. Yeni bir kişi, olay veya durumla karşılaştığımızda, zihnimize bu bilgiye uygun bir şema oluşturur ve sonraki deneyimlerimizi bu şemaya göre yorumlarız. Bu süreçte, önceden var olan inançlarımız ve bilgilerimiz, yeni bilgilerin algılanışını etkileyerek, nesnel bir gerçeklik algısına ulaşmamızı engelleyebilir (Özyeşil, 2011). “*Yeni başlayanın zihninde pek çok olasılık vardır, ancak uzmanın zihninde çok az vardır*” (Suzuki, 1970).

Yeni başlayan birinin zihnine sahip olmak, her şeye yargılamadan ilk kez görüyormuş gibi yaklaşmak demektir. Farkındalık pratiği, bireylerin anı yaşama becerilerini geliştirerek, geçmişe veya geleceğe takılı kalmalarını önler. Çocukların yeni deneyimlere karşı gösterdiği merak, farkındalık uygulamalarının önemini vurgular. Yeni bir şey öğrenen veya yeni bir insanla tanışan bir çocuk, o anın tüm ayrıntılarına odaklanır ve öğrenme sürecine tamamen dahil olur. Bu durum, yetişkinlerin de hayatın her anını daha bilinçli yaşamasına ilham verebilir. Farkındalık, geçmiş deneyimlerin ve geleceğe dair beklentilerin şimdiki ana engel olmasına izin vermez. Bu sayede, bireyler daha açık fikirli ve kabul edici bir tutum geliştirebilir. Ancak, farkındalık, bilgisizliği değil, daha ziyade mevcut bilginin yanı sıra yeni bilgileri de kucaklama isteğini ifade eder.

### 2.1.3.4. Güven

Güven, farkındalık uygulamalarında temel bir tutumdur. Kişinin kendini keşfetme süreci, güven duygusunun gelişimi için önemli bir adımdır. Farkındalık meditasyonları, bireylerin hem iç dünyalarıyla hem de çevreleriyle daha derin bir bağ kurmalarını sağlar. Ancak, bazı bireyler başkalarının kendilerinden daha üstün olduğuna inanarak, kendi iç seslerini susturur ve taklitçiliğe yönelirler. Bu durum, bireyin özgünlüğünü ve farkındalık pratiğinin temel amacını zedeler. Güven, sadece başkalarına değil, aynı zamanda kendi bedenine de duyulan bir güvendir. Kabat-Zinn'in (2013) vurguladığı gibi, bireyin tüm duyularını deneyimlemesini sağlayan bedenine güvenmek, farkındalık pratiğinin ayrılmaz bir parçasıdır.

### **2.1.3.5. Çabalamamak**

Başarının süreklilik arz ettiği günümüz dünyasında, çabalamamak tutumu, farkındalık uygulamalarının en zorlayıcı yönlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Modern yaşam, bireyleri sürekli olarak hedeflere ulaşmak ve başarı elde etmek için çabalamaya teşvik eder. Bu durum, farkındalık pratiğinin temel prensiplerinden biri olan çabalamamak ile çelişki oluşturmaktadır. Bu motivasyon, bilinçli bir zihin yapısı geliştirmede engel olabilir. Meditasyon ve farkındalık uygulamalarının nihai amacı, bireyin kendi öz benliğini keşfetmesi ve bu öz benlikle bütünleşmesidir. Bu süreç, bireyin içsel dünyası hakkında derinlemesine bir anlayış kazanmasını ve kendine dair daha net bir perspektif geliştirmesini sağlar. Meditasyon yapmadan önce rahatlamak veya acıyı azaltmak gibi bir hedef belirlersek, bu zaten rahatlamadığımızı veya acı çektiğimizi kabul etmiş ve bundan kurtulmak istediğimiz anlamına gelir. Ancak farkındalık her anı olduğu gibi kabul etmektir. Yolculuğumuz sırasında rahatlayabiliriz, acılarımızı azaltabiliriz ama bunları yolda alacağımız meyveler olarak görmek lazım.

### **2.1.3.6. Kabul**

Farkındalığın altıncı ilkesi kabul etmektir. Farkındalık, bireyin anı olduğu gibi kabul ederek, yargısız bir şekilde deneyimlediği ve zihinsel içeriklere karşı alıcı olduğu bir zihinsel durumdur. (Bishop vd., 2004; Smalley ve Winston, 2010). Kabullenme, zorluklarla karşılaşıldığında pasif bir teslimiyetten ziyade, mevcut durumun objektif bir şekilde farkına varılması ve bu durumla başa çıkmak için en uygun stratejilerin belirlenmesi sürecidir. Bu süreç, bireyi, zorluklar karşısında daha bilinçli ve etkin bir duruş sergilemeye teşvik eder. Ve sonra uygun şekilde bu görüş netliğinden hareket etmek (Kabatt-Zinn, 2013).

Farkındalık uygulaması zihnin tüm kontrolünün ele alınmasını gerektirmez, bunun yerine insanları zihnin sağlıklı ve zararlı kalıplarını kavramaya teşvik eder (Williams vd., 2007). Değişime ve yeniliğe açık olmanın ilk adımı, mevcut durumdaki olumsuzlukları reddetmek yerine onları kabul etmektir. Bir durumu inkar etmek, o durum üzerinde iyileştirme yapma imkanını ortadan kaldırır. Baer (2003)'e göre, farkındalık, bireyin acı, düşünce, duygu ve diğer zihinsel deneyimleri olduğu gibi kabul etme ve bu deneyimleri değiştirmeye veya onlardan kaçmaya çalışmaktan vazgeçme sürecidir.

### 2.1.3.7. Bırakmak

Kabat-Zinn (2013), farkındalık pratiğinde 'bırakmak' kavramını, Hindistan'da maymunların yakalanmasına ilişkin bir benzetmeyle açıklar. Bu benzetmede, avcılar hindistancevizinin içine muz yerleştirir ve maymunun elinin ancak zorlukla sığabileceği büyüklükte bir delik açar. Muzun cezbesine kapılan maymun, elini delikten çıkaramayacak kadar sıkı tutar ve böylece yakalanır. Bu durum, insanların da bazen belirli düşünce, duygu veya durumlara aşırı bağlanarak, içsel özgürlüklerini sınırlayabileceklerine işaret eder. Farkındalık uygulamaları, bireylerin bu tür tutunmalardan kurtulmalarına ve anı olduğu gibi kabul etmelerine yardımcı olur. Kabat-Zinn'e göre, 'bırakmak, her şeyi olduğu gibi kabul etmenin bir yoludur'. Meditasyon, bireylerin tutunma ve kaçınma eğilimlerini fark etmelerini sağlayarak, daha özgür ve açık bir zihinsel duruma ulaşmalarını destekler. Uyumak, bırakmanın bir yolu olduğundan, bırakmak tüm insanların ve çoğu hayvanın aşına olduğu bir şeydir. Eğer kişi tüm düşünce ve deneyimlerini bir kenara bırakıp rahatça uyuyabiliyorsa bu, o kişinin zaten bu tutuma sahip olduğu anlamına gelir. Pratik yaparak bu tutumu uyanıkken de geliştirebiliriz. (Williams vd., 2007).

### 2.2. İmgeleme

İmgeleme, herhangi bir açık hareket veya kas aktivasyonu olmadan bir hareketin zihinsel olarak gerçekleştirilmesi olarak tanımlanır. Başka bir tanımda ise imgeleme geçmişte yaşanmış bir tecrübeyi ya da yaşanması muhtemel olan bir durumun zihinde canlandırılmasıdır. Greenleaf ve Vealey (2001) ise imgelemeyi bir tecrübeyi ya da olası bir durumu zihinde canlandırmak için tüm duyu organlarını kullanma olarak tanımlamışlardır (Vealey ve Greenleaf, 2001). Ayrıca Hardy ve arkadaşları (1996) bir becerinin kusursuz ve doğru bir şekilde uygulandığının zihinde canlandırılmasının, O becerinin gelişimi adına ihtiyaç duyulan motor programların aktivasyonunun elbette artırılabilirliğini belirtmiştir. Sporda imgeleme çalışmalarının atletik performansa olumlu etkilerinden dolayı önemli bir çalışma olduğu kabul edilmektedir (Hall, 2001). Uluslararası profesyonel sporcularının büyük bölümü, rutinlerini geliştirmek amacıyla imgelemeyi kullandıklarını belirterek başarılarında imgelemenin etkisinin olduğunu belirtmektedirler (Hardy, Jones ve Gould, 1996).

2006 Dünya Kupasından önce New York Times'ın Spor Dergisine röportaj veren Dünyanın

en iyi futbolcuları arasında gösterilen Ronaldinho, imgeleme kullanımını şu sözlerle ifade etmiştir: “*Antrenmanda motive olduğum noktalardan biri topu, tercihen onu rakip takım kalecisinin önünde yalnız bırakarak, takım arkadaşşıma nasıl atabileceğimi gözümün önüne getirmeye çalışmaktır. Yaptığım, her zaman, maçtan önce, her gün ve her gece kimsenin düşünmediği oyunlara çalışmak ve onları aklımda canlandırmak ve böyle yaparak pas verdiğim her bir takım arkadaşşımın kendilerine has güçlerini aklımda tutmaktır. Bu oyunları zihnimde canlandırdığım zaman bir takım arkadaşşımın topu ayağına mı yoksa önüne mi almak isteyeceğini, kafa toplarıyla arasının iyi olup olmadığını ve topu nasıl yönlendirmeyi tercih edeceğini, sağ ayağının mı yoksa sol ayağının mı güçlü olduğunu dikkat ederim. Bu benim işim. Bunu yaparım. Başarılı olmak için maçı imgelerim.*” (New York Times, 2006). Günümüzde, elit sporcuların çoğu optimal performans için psikolojik destek almaktadır (Basut, 2006). Sporcuların stres ve kaygıyla başa çıkabilmeleri için gereken psikolojik yetenekleri geliştirmeleri önemlidir. Sporcu gelişimi, zihinsel ve bedensel gelişimin dengelenmesini gerektiren bütünsel bir süreçtir (Altıntaş ve Akalan, 2008). Zihinsel ve bedensel gelişim, birbirini destekler ve etkiler. Yapılan araştırmalar ve çalışmalarında da belirtildiği gibi profesyonel sporcular amatör sporculara kıyasla imgelemeyi daha çok kullanmaktadırlar (Barr ve Hall, 1992; Salmon vd., 1994; Hall, 1998; Cumming ve Hall, 2002).

### **2.2.1. İmgeleme Türleri**

Sporcuların imgeleme kullanımı, içsel ve dışsal perspektiflerle iki farklı şekilde gerçekleşir (Mahoney ve Avenier, 1977). Sporcunun imgeleri içsel ve dışsal açılardan canlandırması, büyük önem taşır (Kaya, 2010). Bu farklı imgeleme türleri, sporun türüne, sporcunun özelliklerine ve hedeflerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir (Weinberger ve Gould, 2015).

#### **2.2.1.1. İçsel İmgeleme**

Sporcu uyguladığı imgelemedeki beceriyi yâda tecrübeyi kendi bedeninin içerisinden gördüğü gibi görür (Williams, 2010). İçsel imgelemede, sporcu imgelemeyi yapan kişidir. Zihinsel uygulama birey tarafından gerçekleştirildiği için imgeler, hareket hissinden gelir. (Weinberger ve Gould, 2015). Bu tür imgeleme dışsal imgelerle mümkün olanın ötesinde hareket hissi sağlamaktır. Bunun sebebi ise ekstradan bir görüntü izlenirken, hareketleri

kusursuz bir beceri ile gerçekleştirmek kolay olmaya bilir (Burton ve Raedeke, 2008).

### **2.2.1.2. Dışsal İmgeleme**

Dışsal imgeleme, zihinsel beceri ya da uygulamayı gerçekleştiren kişinin kendisini dışarıdan bir göz ile görmesi şeklinde tanımlana bilir. (Weinberger ve Gould, 2015). Dışsal imgeleme türünde imgelemeyi gerçekleştiren kişi kendisini bir video kaydından gözlemliyormuşçasına kendisini görebilmektedir (Williams, 2010). Bu tür imgelemede sporcu bedenini tamamen ya da çeşitli kısımlarını görerek değerlendirme yapabilmektedir (Burton ve Raedeke, 2008).

### **2.2.2. Sporda İmgeleme Kullanımı**

Sporda imgeleme, sporcunun performansını artırmak, motivasyonu artırmak, stresle başa çıkmak, teknikleri geliştirmek ve yarış öncesinde hazır hissetmek gibi farklı amaçlar için kullanılır. Bu teknik, zihinsel antrenmanın bir parçası olarak sporcuların performanslarını iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, sakatlık sonrası rehabilitasyon sürecinde ve genel olarak sporcuların psikolojik ve zihinsel sağlığını desteklemek için de kullanılabilir. Sporcuların imgeleme kullanım amaçları genel olarak beş kategoriye ayrılmıştır (Beceri Öğrenimi ve Uygulama, Taktik ve Oyun Becerileri, Yarışma ve Performans, Psikolojik Beceriler, Sakatlanma ve Ağır Antrenman) (Morris, Spittle ve Watt, 2005).

#### **2.2.2.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama**

İmgelemede beceri öğrenimi ve uygulama, bir kişinin zihinsel olarak belirli bir beceriyi öğrenip geliştirmesini ve daha sonra gerçek dünya koşullarında bu beceriyi uygulamasını içerir. Bu süreçte, kişi görselleştirme, duyumsama ve zihinsel tekrar gibi teknikleri kullanarak belirli bir beceriyi hayal eder ve pratik yapar. İmgeleme, gerçek fiziksel pratik olmadan bile beceri gelişimini destekleyebilir ve performansı artırabilir. Bu nedenle, sporcular, müzisyenler, sanatçılar ve diğer pek çok kişi, beceri öğrenimi ve uygulamasını iyileştirmek için imgelemeyi kullanır.

#### **2.2.2.2. Taktik ve Oyun Becerileri**

İmgelemede taktik ve oyun becerileri, bir kişinin zihinsel olarak belirli bir spor oyununun

taktiklerini ve stratejilerini görselleştirmesini içerir. Bu, oyuncunun zihinsel olarak oyunun farklı senaryolarını düşünüp analiz etmesini, rakiplerin hareketlerini tahmin etmesini ve uygun stratejiler geliştirmesini sağlar. İmgeleme, bir sporcu veya oyuncunun gerçek oyun durumunda karşılaşılabileceği durumları önceden göz önünde canlandırmasına ve bu şekilde oyun bilgisini ve yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olur. Bu süreç, oyun sırasında daha iyi kararlar almak ve daha etkili performans sergilemek için önemlidir.

#### **2.2.2.3. Yarışma ve Performans**

İmgelemede yarışma ve performans, bir kişinin zihinsel olarak bir yarışma veya performans ortamını canlandırması ve bu ortamda en iyi performansı sergilemesini içerir. Bu süreçte, kişi kendisini gerçek bir yarışma veya performansın içinde hayal eder, o anki duyguları ve fiziksel hisleri canlandırır ve hareketleri, teknikleri ve stratejileri zihinsel olarak tekrar eder. İmgeleme, gerçek yarışma veya performans öncesinde stresi azaltmak, özgüveni artırmak, odaklanmayı iyileştirmek ve gereken becerileri pekiştirmek için kullanılabilir. Bu sayede, sporcular, sanatçılar ve diğer performansçılar, gerçek performanslarından önce mental olarak hazır ve motive olabilirler.

#### **2.2.2.4. Psikolojik Beceriler**

İmgelemede psikolojik beceriler, bir kişinin zihinsel olarak belirli psikolojik süreçleri veya yetenekleri geliştirmesini içerir. Bu, stres yönetimi, özgüven artırma, motivasyonu yükseltme, odaklanma ve dikkati iyileştirme, kaygıyı kontrol etme, hedef belirleme ve başarıya odaklanma gibi becerileri içerebilir. İmgeleme, bireyin zihinsel sağlığını ve performansını geliştirmek için kullanılan güçlü bir araçtır. Sporcular, sanatçılar, iş yöneticileri ve diğer pek çok kişi, imgeleme yoluyla psikolojik becerilerini geliştirerek daha etkili bir şekilde performans gösterebilirler.

#### **2.2.2.5. Sakatlanma ve Ağır Antrenman**

İmgelemede sakatlanma ve ağır antrenman, bir kişinin zihinsel olarak belirli spor etkinlikleri sırasında yaşayabileceği sakatlanma risklerini ve yoğun antrenmanları hayal etmesini içerir. Bu süreçte, kişi kendisini bir sakatlık durumunda veya aşırı yorgunluk anlarında hayal eder, vücudunun stresini ve ağırlığını hisseder ve bu durumla başa çıkmak için uygun stratejiler

geliştirir. İmgeleme, sporcuların sakatlık risklerini azaltmak, ağır antrenmanlara daha iyi hazırlanmak ve antrenman sonrası iyileşmeyi hızlandırmak için kullanılabilir. Ayrıca, sporcuların aşırı antrenman veya sakatlık gibi olumsuz durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

### **3. MATERYAL VE METOT**

Araştırmanın bu bölümünde materyal ve metot hususunda çeşitli bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Araştırma kapsamında nicel araştırma modellerinden birisi olan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Bu modelin temel amacı iki veya daha fazla parametre arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek, varsa bununla beraber meydana gelen değişimleri ya da ilişki düzeylerini tespit etmektir (Karasar, 2014).

#### **3.2. Evren-Örneklem**

İlişkisel tarama modelinde hazırlanan bu araştırmanın evrenini Bartın Üniversitesi’nde öğrenim gören ve aktif olarak sportif yaşamını sürdüren sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise kolayda örnekleme yöntemi ile evrenden belirlenen 235 öğrenci oluşturmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırma amacına uygun olacak şekilde toplamda üç ayrı form ile veriler toplanmıştır. Bunlardan ilki araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”. İkinci form araştırma grubunun imgeleme kullanım durumlarının belirlenmesine ilişkindir. Bu alanda Kale-Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılan “Sporda İmgeleme Ölçeği” kullanılmıştır. Son olarak kullanılan ölçek ise “Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği”. Bu ölçek ise Tingaz (2020) tarafından geliştirilmiştir. Tüm bu veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

##### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerinin edinilmesi adına kullanılan “Kişisel Bilgi Formu” araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanmıştır. Bu dâhilinde cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, öğrenim görülen sınıf düzeyi, spor türü, milli sporcu olma

durumu, yaş ve spor yaşı maddeleri yer almaktadır.

### **3.3.2. Sporda İmgeleme Ölçeği**

Araştırmada kullanılmış olan ikinci form Sporda İmgeleme Ölçeği'dir. Bu formun, orijinalini Hall ve arkadaşlarının (1998) geliştirilmiş olduğu ve Kale-Kızıldağ ve Tiryaki'nin (2012) Türkçe uyarlamasını yapmış olduğu bir formdur. Ölçeğin uyarlama çalışmasının ardından faktör analizi sonuçlarına göre ölçek 4 faktör ve 21 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; "Bilişsel İmgeleme", "Motivasyonel Özel İmgeleme", "Motivasyonel Genel-Uyarılmışlık" ve "Motivasyonel Genel- Uсталık".

### **3.3.3. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Araştırmada kullanılan ikinci form "Sporda Bilinçli Farkındalık Ölçeği'dir". Bu ölçek formu Thienot ve arkadaşlarının (2014) geliştirdiği ve Türkçe uyarlama çalışmalarını Tingaz'ın (2020) gerçekleştirdiği bir formdur. İlgili çalışma sonucunda ölçek 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; "Farkındalık", "Yargılamama" ve "Yeniden Odaklanma".

## **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında yukarıda bahsi geçen veri toplama araçları aracılığıyla toplanan ham veriler ilk olarak SPSS (26. versiyon) yazılımına aktarılmıştır. Burada ilk olarak verilerin dağılımlarının tespit edilmesi adına basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Ardından demografik bilgilere ve ölçeklere ilişkin tanımlayıcı analizler gerçekleştirilmiştir. Parametrik sınamalara uygun olduğuna karar verilen verilerde ikili gruplar arasındaki farklılığın tespit edilmesi adına bağımsız örneklem t-testi kullanılırken üç ve daha fazla gruptan oluşan demografik verilere ilişkin sınamalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Son olarak ilişki testlerinden pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Tüm bu testlerde anlamlılık düzeyi " $p<0,05$ " olarak dikkate alınmıştır.

## 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde hem verilerin analiz sürecinin ardından elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1’de araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Bu verilere göre araştırma kapsamında 84 (%35,7) kadın, 151 (%64,3) erkek sporcu öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Öğrenim görülen bölüm durumlarına ilişkin dağılımlarına göre 31’i (%13,2) beden eğitimi ve spor bölümü, 110’u (%46,8) antrenörlük eğitimi bölümü, 31’i (%13,2) spor yöneticiliği bölümü ve 63’ü (%26,8) rekreasyon bölümü öğrencisidir. Sınıf düzeyine bakıldığında 46’sının (%19,6) 1. sınıf, 68’inin %28,9’unun 2. sınıf, 24’ünün (%10,2) 3. sınıf ve 97’sinin (%41,3) 4. sınıf düzeyinde olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun ilgilendikleri spor branşlarının türleri dikkate alındığında 141’inin (%60,0) bireysel sporlarla, 94’ünün (%40,0) takım sporlarıyla ilgilendikleri görülmüştür. Son olarak katılımcıların milli sporcu olma durumlarına ilişki istatistikler dikkate alındığında 79’unun (%33,6) milli sporcu olduğu 156’sının (%66,4) ise milli sporcu olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4.1: Araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Demografik Özellikler	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	84	35,7
	Erkek	151	64,3
Öğrenim Görülen Bölüm	Bed. Eğt. ve Spor	31	13,2
	Antrenörlük Eğitimi	110	46,8
	Spor Yöneticiliği	31	13,2
	Rekreasyon	63	26,8
Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	46	19,6
	2. Sınıf	68	28,9
	3. Sınıf	24	10,2
	4. Sınıf	97	41,3
Spor Türü	Bireysel Spor	141	60,0
	Takım Sportu	94	40,0
Milli Sporcu Olma Durumu	Milli Sporcu	79	33,6
	Milli Sporcu Değil	156	66,4
TOPLAM		235	100

Tablo 4.2’de araştırma grubunun yaş ve spor yaşına ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır ve bu verilere göre katılımcıların yaş ortalaması 21,33 ( $\pm 2,038$ ), spor yaşı ortalaması ise 7,54 ( $\pm 3,869$ ) olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.2: Araştırma grubunun yaş ve spor yaşına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	Yaş	Spor Yaşı
<b>n</b>	235	235
$\bar{X}$	21,33	7,54
<b>Medyan</b>	21,00	8,00
<b>ss.</b>	2,038	3,869
<b>Skewness</b>	,480	,249
<b>Kurtosis</b>	,010	-,230
<b>Minimum</b>	18,00	1,00
<b>Maksimum</b>	29,00	22,00

Tablo 4.3’de veri toplama araçlarının alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler yer almaktadır. Bu verilere göre tüm verilerin normal dağılım sergilediği görülmüştür.

Tablo 4.3: Veri toplama araçlarının alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler

	Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Mindfulness TOPLAM	Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel İmgeleme	Motivasyonel Genel Ustalık
<b>N</b>	235	235	235	235	235	235	235	235
$\bar{X}$	5,00	2,84	4,80	63,27	5,51	5,42	5,00	5,77
<b>Medyan</b>	5,00	2,40	4,80	60,00	5,66	5,60	5,00	6,00
<b>ss.</b>	,852	1,361	,869	11,689	,980	1,235	1,234	1,191
<b>Skewness</b>	-1,64	,725	-,738	,681	-,800	-,595	-,433	-,969
<b>Kurtosis</b>	1,99	-,343	1,24	-,024	,592	-,504	-,231	,458
<b>Minimum</b>	1,00	1,00	1,00	35,00	2,44	2,00	1,00	1,67
<b>Maksimum</b>	6,00	6,00	6,00	90,00	7,00	7,00	7,00	7,00

Tablo 4.4’de araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre cinsiyet değişkenine ilişkin gruplar arasında bilinçli farkındalık puanlarına bağlı istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ).

Tablo 4.4: Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Farkındalık	Kadın	84	4,99	,741	-,184	,854
	Erkek	151	5,01	,910		
Yargılamama	Kadın	84	2,66	1,264	-1,446	,149
	Erkek	151	2,93	1,407		
Yeniden Odaklanma	Kadın	84	4,70	,888	-1,396	,164
	Erkek	151	4,86	,856		
Mindfulness TOPLAM	Kadın	84	61,85	9,889	-1,487	,138
	Erkek	151	64,06	12,541		

Tablo 4.5’de araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre cinsiyet değişkenine ilişkin katılımcıların sporda imgeleme puanlarında yalnızca “Motivasyonel Genel İmgeleme” alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $p < 0,05$ ;  $t = -2,733$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde ise bu farkın erkek katılımcıların ( $\bar{X} = 5,88$ ) kadın katılımcılara ( $\bar{X} = 5,57$ ) oranla daha yüksek puan elde etmesinden kaynaklandığı görülmüştür.

Tablo 4.5: Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Kadın	84	5,36	1,036	-1,745	,082
	Erkek	151	5,59	,941		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Kadın	84	5,32	1,328	-,963	,336
	Erkek	151	5,48	1,181		
Motivasyonel Genel İmgeleme	Kadın	84	4,89	1,231	-1,071	,285
	Erkek	151	5,07	1,236		
Motivasyonel Genel Uсталık	Kadın	84	5,57	1,259	-2,733	,049*
	Erkek	151	5,88	1,140		

\* $p < 0,05$

Tablo 4.6’da araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim görülen bölüm değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda ölçek alt boyutlarından “Farkındalık” ( $p < 0,05$ ;  $F = 2,905$ ) ve “Yargılamama” ( $p < 0,05$ ;  $F = 4,499$ ) alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların meydana geldiği görülmüştür. Farkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek adına yapılan post-hoc testi analizi neticesinde ise rekreasyon bölümü ve antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin beden

eğitimi ve spor b6l6m6 6đrencilerine kıyasla daha y6ksek ortalama puan elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.6: Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının 6đrenim g6r6len b6l6m değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Farkındalık	Gruplararası	6,178	3	2,059	2,905	,036*	4 – 2 > 1
	Gruplariçi	163,777	231	,709			
	Toplam	169,956	234				
Yargılamama	Gruplararası	23,947	3	7,982	4,499	,004*	4 – 2 > 1
	Gruplariçi	409,821	231	1,774			
	Toplam	433,768	234				
Yeniden Odaklanma	Gruplararası	2,584	3	,861	1,141	,333	-
	Gruplariçi	174,407	231	,755			
	Toplam	176,992	234				
Mindfulness TOPLAM	Gruplararası	770,534	3	256,845	1,901	,130	-
	Gruplariçi	31204,487	231	135,084			
	Toplam	31975,021	234				

\*p<0,05; 4: Rekreasyon; 3: Spor Y6neticiliği; 2: Antren6rl6k Eğitimi; 1: Beden Eğitimi ve Spor

Tablo 4.7’de araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının 6đrenim g6r6len b6l6m değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda 6lçek alt boyutlarından “Motivasyonel Genel İmgeleme” (p<0,05; F=2,823) alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık meydana geldiği g6r6lm6řt6r. Farkların hangi gruplar arasında gerçekteştiğini belirlemek adına yapılan post-hoc testi analizi neticesinde ise rekreasyon b6l6m6 6đrencilerinin beden eğitimi ve spor b6l6m6 6đrencilerine kıyasla daha y6ksek ortalama puan elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.7: Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının 6đrenim g6r6len b6l6m değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Bilişsel İmgeleme	Gruplararası	6,841	3	2,280	2,413	,068	-
	Gruplariçi	218,337	231	,945			
	Toplam	225,178	234				
	Gruplararası	8,564	3	2,855	1,891	,132	-

<b>Motivasyonel Özel İmgeleme</b>	Gruplariçi	348,643	231	1,509			
	Toplam	357,207	234				
<b>Motivasyonel Genel İmgeleme</b>	Gruplararası	12,615	3	4,205	2,823	,040*	4 > 1
	Gruplariçi	344,118	231	1,490			
	Toplam	356,733	234				
<b>Motivasyonel Genel Uсталık</b>	Gruplararası	4,943	3	1,648	1,164	,324	-
	Gruplariçi	327,134	231	1,416			
	Toplam	332,078	234				

\*p<0,05; 4: Rekreasyon; 3: Spor Yöneticiliği; 2: Antrenörlük Eğitimi; 1: Beden Eğitimi ve Spor

Tablo 4.8’de araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda ölçek alt boyutlarından “Farkındalık” (p<0,05; F=10,483), “Yargılamama” (p<0,05; F=4,479) alt boyutlarında ve ölçek toplam puanlarında (p<0,05; F=4,622) istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların meydana geldiği görülmüştür. Farkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek adına yapılan post-hoc testi analizi neticesinde ise 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine nazaran daha yüksek ortalama puan elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.8: Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
<b>Farkındalık</b>	Gruplararası	20,366	3	6,789	10,483	,000*	4 > 1
	Gruplariçi	149,590	231	,648			
	Toplam	169,956	234				
<b>Yargılamama</b>	Gruplararası	23,845	3	7,948	4,479	,004*	4 > 1
	Gruplariçi	409,923	231	1,775			
	Toplam	433,768	234				
<b>Yeniden Odaklanma</b>	Gruplararası	5,409	3	1,803	2,427	,066	-
	Gruplariçi	171,582	231	,743			
	Toplam	176,992	234				
<b>Mindfulness TOPLAM</b>	Gruplararası	1810,693	3	603,564	4,622	,004*	4 > 1
	Gruplariçi	30164,328	231	130,582			
	Toplam	31975,021	234				

p<0,05; 4: 4. Sınıf; 3: 3. Sınıf; 2: 2. Sınıf; 1: 1. Sınıf

Tablo 4.9’da araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyi

değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda ölçek alt boyutlarından “Bilişsel İmgeleme” ( $p<0,05$ ;  $F=7,023$ ), “Motivasyonel Özel İmgeleme” ( $p<0,05$ ;  $F=4,655$ ) ve “Motivasyonel Genel Uсталık” ( $p<0,05$ ;  $F=4,066$ ) alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların meydana geldiği görülmüştür. Farkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek adına yapılan post-hoc testi analizi neticesinde “Bilişsel İmgeleme” alt boyutunda 3. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine, “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutunda 4. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutunda 4. ve 3. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.9: Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Bilişsel İmgeleme	Gruplararası	18,821	3	6,274	7,023	,000*	3 > 1
	Gruplariçi	206,357	231	,893			
	Toplam	225,178	234				
Motivasyonel Özel İmgeleme	Gruplararası	20,362	3	6,787	4,655	,004*	4 > 1
	Gruplariçi	336,844	231	1,458			
	Toplam	357,207	234				
Motivasyonel Genel İmgeleme	Gruplararası	8,389	3	2,796	1,854	,138	-
	Gruplariçi	348,344	231	1,508			
	Toplam	356,733	234				
Motivasyonel Genel Uсталık	Gruplararası	16,654	3	5,551	4,066	,008*	4 – 3 > 1
	Gruplariçi	315,423	231	1,365			
	Toplam	332,078	234				

\* $p<0,05$ ; 4: 4. Sınıf; 3: 3. Sınıf; 2: 2. Sınıf; 1: 1. Sınıf

Tablo 4.10’da araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının spor türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre spor türü değişkenine ilişkin gruplar arasında bilinçli farkındalık puanlarına bağlı istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.10: Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının spor türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss.	t	p
Farkındalık	Bireysel Spor	141	5,04	,929	,906	,366
	Takım Spor	94	4,94	,722		
Yargılamama	Bireysel Spor	141	2,86	1,386	,394	,694
	Takım Spor	94	2,79	1,329		
Yeniden Odaklanma	Bireysel Spor	141	4,85	,922	1,035	,302
	Takım Spor	94	4,73	,783		
Mindfulness TOPLAM	Bireysel Spor	141	63,86	12,029	,945	,346
	Takım Spor	94	62,39	11,165		

Tablo 4.11’de araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının spor türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre spor türü değişkenine ilişkin gruplar arasında sporda imgeleme puanlarına bağlı istatistiki açıdan farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.11: Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının spor türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	N	$\bar{X}$	ss.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Bireysel Spor	141	5,52	,994	,093	,926
	Takım Spor	94	5,50	,964		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Bireysel Spor	141	5,36	1,296	-,883	,378
	Takım Spor	94	5,51	1,138		
Motivasyonel Genel İmgeleme	Bireysel Spor	141	4,91	1,249	-1,399	,163
	Takım Spor	94	5,14	1,206		
Motivasyonel Genel Ustalık	Bireysel Spor	141	5,83	1,134	1,066	,288
	Takım Spor	94	5,67	1,271		

\* $p<0,05$

Tablo 4.12’de araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının milli sporcu olma durumu değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda tüm alt boyutlarda ve ölçek toplam puanlarında istatistiki açıdan gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde ise tüm farklılıkların milli sporcuların milli sporcu olmayanlara kıyasla daha yüksek elde etmesinden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.12: Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanlarının milli sporcu olma durumu değişkenine ilişkin t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Farkındalık	Milli Sporcu	79	5,18	,883	2,333	,020*
	Milli Sporcu Değil	156	4,91	,823		
Yargılamama	Milli Sporcu	79	3,28	1,490	3,617	,000*
	Milli Sporcu Değil	156	2,61	1,237		
Yeniden Odaklanma	Milli Sporcu	79	4,96	,967	2,002	,046*
	Milli Sporcu Değil	156	4,72	,807		
Mindfulness TOPLAM	Milli Sporcu	79	67,46	13,412	3,687	,000*
	Milli Sporcu Değil	156	61,15	10,113		

\*p<0,05

Tablo 4.13’de araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının milli sporcu olma durumu değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda ölçek alt boyutlarından “Motivasyonel Genel İmgeleme” (p<0,05; t=-2,161) ve “Motivasyonel Genel Uсталık” (p<0,05; t=3,155) alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların meydana geldiği görülmüştür. Farkların hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek adına yapılan post-hoc testi analizi neticesinde her iki alt boyutta da milli sporcuların milli olmayan sporculara oranla daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklandığı görülmüştür.

Tablo 4.13: Araştırma grubunun sporda imgeleme puanlarının milli sporcu olma durumu değişkenine ilişkin t-testi sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	n	$\bar{X}$	ss.	t	p
Bilişsel İmgeleme	Milli Sporcu	79	5,64	,978	1,435	,153
	Milli Sporcu Değil	156	5,45	,979		
Motivasyonel Özel İmgeleme	Milli Sporcu	79	5,45	1,329	,221	,825
	Milli Sporcu Değil	156	5,41	1,189		
Motivasyonel Genel İmgeleme	Milli Sporcu	79	5,13	1,361	-2,161	,032*
	Milli Sporcu Değil	156	4,76	1,150		
Motivasyonel Genel Uсталık	Milli Sporcu	79	6,10	1,088	3,155	,002*
	Milli Sporcu Değil	156	5,60	1,207		

\*p<0,05

Tablo 4.14’de araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanları ile yaş değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda katılımcıların yaş değişkeni ile “Farkındalık” alt boyutu arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu

bulunurken ( $p<0,001$ ), “Yeniden Odaklanma” alt boyutu ve ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Tablo 4.14: Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanları ile yaş değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

		Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Mindfulness TOPLAM
Yaş	r	<b>,335**</b>	,019	<b>,158*</b>	<b>,205*</b>
	P	<b>,000</b>	,767	<b>,016</b>	<b>,002</b>
	n	235	235	235	235

**\*\*p<0,001; \*p<0,05**

Tablo 4.15’de araştırma grubunun sporda imgeleme puanları ile yaş değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda “Bilişsel İmgeleme” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutlarında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Tablo 4.15: Araştırma grubunun sporda imgeleme puanları ile yaş değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

		Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uсталık
Yaş	r	<b>,219*</b>	,108	-,004	<b>,185*</b>
	P	<b>,001</b>	,098	,950	<b>,004</b>
	n	235	235	235	235

**\*p<0,05**

Tablo 4.16’da araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanları ile spor yaşı değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda katılımcıların spor yaşı değişkeni ile “Yargılamama” alt boyutu ve ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Tablo 4.16: Araştırma grubunun bilinçli farkındalık puanları ile spor yaşı değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

		Farkındalık	Yargılamama	Yeniden Odaklanma	Mindfulness TOPLAM
Spor Yaşı	r	,099	<b>,184*</b>	,107	<b>,183*</b>

	p	,129	<b>,005</b>	,102	<b>,005</b>
	n	,099	,184	,107	,183

\*p<0,05

Tablo 4.17’de araştırma grubunun sporda imgeleme puanları ile spor yaşı değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu veriler doğrultusunda “Bilişsel İmgeleme” ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutlarında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4.17: Araştırma grubunun sporda imgeleme puanları ile spor yaşı değişkenine ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

		Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel İmgeleme	Motivasyonel Genel Uсталık
Spor Yaşı	r	<b>,144*</b>	,125	-,066	<b>,190*</b>
	p	<b>,027</b>	,055	,317	<b>,003</b>
	n	235	235	235	235

\*p<0,05

Tablo 4.18’de araştırma grubunun sporda imgeleme puanları ile bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre “Bilişsel İmgeleme” alt boyutu ile “Farkındalık” alt boyutu, “Yeniden Odaklanma” alt boyutu ve ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki bulunurken, “Yargılamama” alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu bulunmuştur. “Motivasyonel Özel İmgeleme” alt boyutu ile “Farkındalık”, “Yeniden Odaklanma” ve ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu bulunmuştur. “Motivasyonel Genel İmgeleme” alt boyutu ile “Farkındalık”, “Yeniden Odaklanma” ve ölçek toplam puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu bulunmuştur. “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu ile “Farkındalık” alt boyutu ve “Yargılamama” alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki bulunurken, “Motivasyonel Genel İmgeleme” alt boyutu ve “Motivasyonel Genel Uсталık” alt boyutu pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.18: Araştırma grubunun sporda imgeleme puanları ile bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları

		Bilişsel İmgeleme	Motivasyonel Özel İmgeleme	Motivasyonel Genel İmgeleme	Motivasyonel Genel Ustalık
Farkındalık	r	<b>,457**</b>	<b>,157*</b>	<b>,211**</b>	<b>,276**</b>
	p	<b>,000</b>	<b>,016</b>	<b>,001</b>	<b>,000</b>
	n	235	235	235	235
Yargılamama	r	<b>,149*</b>	-,038	,051	<b>,167*</b>
	p	<b>,023</b>	,565	,440	<b>,011</b>
	n	235	235	235	235
Yeniden Odaklanma	r	<b>,473**</b>	<b>,249**</b>	<b>,166*</b>	<b>,339**</b>
	p	<b>,000</b>	<b>,000</b>	<b>,011</b>	<b>,000</b>
	n	235	235	235	235
Mindfulness TOPLAM	r	<b>,441**</b>	<b>,133*</b>	<b>,164*</b>	<b>,329**</b>
	p	<b>,000</b>	<b>,042</b>	<b>,012</b>	<b>,000</b>
	n	235	235	235	235

\*\*p<0,001; \*p<0,05

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde ilgili bulgular ışığında sonuçlara ve alanyazına bağlı tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

### 5.1. Tartışma

Araştırma grubunu oluşturan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine ilişkin gruplar arasında farklılık göstermemektedir. Ancak imgeleme kullanım durumlarında motivasyonel genel ustalık açısından erkek sporcuların kadınlara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özetle kadın ve erkek sporcularının imgeleme biçimlerinin karşılaştırıldığında Motivasyonel Genel Ustalık alt boyutunda erkeklerin lehine istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Motivasyonel genel ustalık imgeleme becerisini kullanan sporcuların yüksek kendine güvenleri olduğu ve benlik algılarının da bu oranda arttığı ifade edilmektedir (Hall vd., 1998; Munroe vd., 2000). Bununla birlikte Hall (2001) imgeleme kullanımında oyun stratejileri, planların uygulanması, beceri gelişimi, hareket serilerinin yapılması ve geliştirilmesini içeren bilişsel imgeleme çalışmasına katılımın önemine değinmiştir. Bu sebeple de cinsiyet değişkeninin imgeleme konusunda belirleyici olmadığı düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine bağlı gruplar arasında bilinçli farkındalık puanlarına bağlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak konu ile ilgili literatür dikkate alındığında çeşitli bulgulara rastlamak mümkündür... Bu husususta Wang ve Morris (2017) bilinçli farkındalığı cinsiyet özelinde incelemiş ve kadınların, erkek katılımcılara kıyasla daha geniş bir farkındalık eğilimine sahip olduğunu savunmuştur. Vural ve Okan (2021) ise erkek katılımcıların lehine sonuçlar elde etmiştir. Her ne kadar konu ile ilgili literatürde bu anlaşmazlıklar meydana gelmiş olsada bu alanda deneysel modelde çalışan araştırmacılar kişilerin bu becerilerinin doğrudan cinsiyet ile ilişkili değil yapılan çalışmalarla, günlük aktivitelerle ilişkilendirildiğini savunmuşlardır (Creswell vd., 2014; Thirumaran vd., 2020).

İlgili parametreler bağlamında rekreasyon bölümü öğrencilerinin antrenörlük eğitimi ve beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinden farkındalık ve yargılamama alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine rekreasyon bölümü öğrencilerinin

motivasyonel genel imgeleme bağlamında beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerine oranla daha yüksek puan elde ettikleri bulunmuştur. Katılımcıların imgeleme ve bilinçli farkındalık puanlarının öğrenim görülen bölüm ve sınıf düzeyinde incelenmesi neticesinde tüm bulgular 4. sınıf öğrencilerinin ve rekreasyon bölümü öğrencilerinin lehine sonuçlandığı görülmüştür. Alan yazın taraması neticesinde rastlanılan tüm araştırma sonuçları bulgularımızı destekler niteliktedir (Tingaz, 2020; Alper vd., 2021; Ekiz vd., 2023).

Elde edilen tüm bu bulgulardan ve alanda yapılan araştırma sonuçlarından yola çıkarak sınıf düzeyinin ve öğrenim görülen bölüm değişkenlerinin sporcuların imgeleme kullanım durumlarını ve bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Bunun nedeninin ise sporcuların ilgili parametrelerin konu edinildiği dersleri almalarını ve bu derslerden edindikleri bilgi ve becerileri sportif yaşamlarına yansıtmış olabileceklerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların bireysel ya da takım sporlarıyla ilgilenme durumlarına bağlı hem iki parametrenin hiçbir alt boyutunda gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna erişilmiştir. Araştırma grubunun ilgilendikleri spor branşı türü özelinde yapılan analizler neticesinde ise hem imgeleme hem de bilinçli farkındalık puanlarında gruplar arasında istatistiki açıdan farklılığa rastlanmamıştır. Göncü ve Balcı'nın (2023) araştırmamızda olduğu gibi çeşitli spor branşlarından sporcularla gerçekleştirdiği araştırma sonucunda da spor türü değişkenine bağlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Aynı zamanda Bayram (2019) da bu değişkenin farklılığa neden olmadığını tespit etmiştir.

Sporcuların bireysel veya takım sporlarıyla ilgilenmesinden ziyade imgeleme ve bilinçli farkındalık ortalama puanlarının deneyimli bireylerin lehine sonuçlandığı da yine bulgularımız arasında yer almaktadır. Örneğin; spor yaşı ile ilgili parametreler arasında pozitif yönlü korelasyon olması, elde edilen ortalama puanların milli sporcuların lehine sonuçlanması gibi deneyimin artışı ile ilgili parametrelerin gelişmişliğini işaret etmektedir. Sporcuların deneyimlerinin artışı ile bu becerilerin artışı savunan Yıldız, Önal ve Kaçay (2023), bu durumun spor yaşının artışı ile bilişsel becerilerin artışına paralel olarak bilinçli farkındalık düzeyinin de artışıyla açıklamışlardır. Benzer şekilde spor yaşı ile ölçek alt boyutları arasında ilişki olduğu sonucuna Vural ve Okan (2021) da rastlamışlardır. Göncü ve Balcı (2023) da elde ettiği tüm değerlerin milli sporcuların lehine yorumlamışlardır.

Araştırmamızın ana problemine yanıt niteliğinde olan ve her iki parametrenin alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçlarının yer aldığı veriler doğrultusunda; sporcuların imgeleme kullanım durumlarının artışı ile bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Konu ile ilgili araştırma sonuçlarına göre;

Kozak ve arkadaşları (2021) sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel antrenman becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu raporlamışlardır. Çimen ve arkadaşları (2023) da bilinçli farkındalık düzeyi ile zihinsel beceriler arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin varlığını ortaya koymuşlardır. Jain ve Fonagy (2020) ise bu ilişkiyi her iki parametrenin de spor alanında terapötik bir yaklaşım olduğu yönünde açıklamış ve destekleyici unsurlar olarak betimlemiştir.

Sonuç olarak, sporcuların imgeleme becerileri ve bilinçli farkındalık düzeylerinin, birbirlerini tamamlayıcı bir şekilde çalıştığını, performans artırma ve zihinsel dayanıklılık sağlama konusunda da yordayıcı özelliğe sahip olduklarını söylemek mümkündür. Başka bir deyişle; İmgeleme, sporcuların zihinsel hazırlık süreçlerini desteklerken, bilinçli farkındalık ise bu süreçlerin etkinliğini artırmaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarında öğrenim görülen bölüm, sınıf, milli sporcu olma durumu, yaş ve spor yaşı gibi demografik özelliklere bağlı anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Sporda imgeleme puanlarında ise cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, sınıf, milli sporcu olma durumu, yaş ve spor yaşı gibi demografik özelliklere bağlı anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Sporcuların imgeleme kullanım durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf ve bölüm değişkenlerine bağlı gruplar arasında farklılıkların olması nedeniyle spor bilimleri alanındaki sporcu öğrencilere bu bağlamda gerek akademik gerekse sportif açıdan katkı sunacak bu çalışmalara ilişkin bilgilerin çeşitli derslerde okutulması, milli sporcu olmayanların ortalama puanlarının daha düşük olması nedeniyle antrenörlere bu tür bilişsel çalışmalara yönelik hizmet içi eğitimlerin artırılıp bu çalışmaların tüm sporculara uygulanması, ilgili becerilerin geliştirilmesi adına hem imgeleme hem de bilinçli farkındalık çalışmalarının birbirlerini destekleyici nitelikte sporculara uygulanması, Son olarak elde edilen bulguların daha net biçimde açıklanması adına karma model araştırmaların yürütülmesi ve bu etkililiğin ortaya koyulması adına deneysel model araştırmaların yürütülmesi önerilmektedir.

## 5.2. Sonuç

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde sporcuların imgeleme kullanım durumlarına ve bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin sonuçlara aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir.

Araştırma grubunu oluşturan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine ilişkin gruplar arasında farklılık göstermemektedir. Ancak imgeleme kullanım durumlarında motivasyonel genel ustalık açısından erkek sporcuların kadınlara oranla daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili parametreler bağlamında rekreasyon bölümü öğrencilerinin antrenörlük eğitimi ve beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinden farkındalık ve yargılamama alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine rekreasyon bölümü öğrencilerinin motivasyonel genel imgeleme bağlamında beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerine oranla daha yüksek puan elde ettikleri bulunmuştur.

Sınıf düzeyinin dikkate alınması neticesinde hem imgeleme hem de bilinçli farkındalık ortalama puanlarının dördüncü sınıfların lehine sonuçlanmıştır.

Katılımcıların bireysel ya da takım sporlarıyla ilgilenme durumlarına bağlı hem iki parametrenin hiçbir alt boyutunda gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna erişilmiştir.

Milli sporcu olma durumuna ilişkin elde edilen sonuçlar da her iki değişkende de meydana gelen farklılıkların milli sporcuların lehine olduğunu işaret etmektedir. Bu sebeple milli sporcuların milli olmayan sporculara kıyasla hem bilinçli farkındalık düzeylerinin hem de imgeleme kullanım durumlarının daha yüksek düzeyde olduğunu söylemek mümkündür.

Yaş değişkeninin dikkate alınmasıyla her iki parametreye bağlı pozitif yönlü ilişkilerin var olduğu raporlanmıştır. Bu duruma bağlı biyolojik yaşın artışı ile imgeleme kullanımı ve bilinçli farkındalığın da artışının meydana geldiği tespit edilmiştir.

Yaş değişkeninin de olduğu gibi spor yaşına bağlı verilerde de spor yaşın artışı ile imgeleme kullanımı ve bilinçli farkındalığın da artışının meydana geldiği tespit edilmiştir.

Son olarak imgeleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi sınamak adına yapılan analiz neticesinde her iki parametrenin alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **5.2. Öneriler**

Araştırma sonuçlarının dikkate alınmasıyla birlikte sunulan önerilere aşağıda maddeler halinde yer verilmiştir. Bunlar;

Sporda başarı elde etmenin faktörleri arasında gösterilen imgeleme çalışmaları ve bilinçli farkındalık hususunda sporcuların becerilerini iyileştirmeleri adına bu çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Antrenörlerin, sporcularının fiziksel antrenman programlarına ek olarak bilişsel becerilerini iyileştirmeleri adına bu çalışmaları uygulamaları önerilmektedir.

İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu araştırmanın karma model gibi mevcut durumu daha detaylı biçimde açıklayabilecek araştırma tasarılarında yinelemeleri önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Baas, M., Nevicka, B., ve Ten Velden F. S. (2014) Specific mindfulness skills differentially predict creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 40(9), 1092- 1106.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as A Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230.
- Çağrı, M. (2008). *Sabır*. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedi Serisi. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, 337-339.
- Çiftkaya, M. (2011). *İlham Öyküleri*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Çil, H. ve Kayışoğlu, N. (2022). Investigation of the imagination levels of wheelchair basketball branch players in sports. *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(2), 65-77.
- Çimen, E., Bozgüney, R., ve Çiçeksöğüt, R. (2023). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin zihinsel antrenman becerisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 42-52.
- Doğan, M. (2017). Relationship Between Patience as A Character Strength and Psychological Wellbeing. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.
- Duncan, S. (2003). *Present moment awareness*. New World Library, Novato, California.

- Ekiz, M. A., Tunçel, M., ve Tunçel, S. (2023). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı, genel özyeterlik algısı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 63-76.
- Ermiş, S. A., ve Dereceli, E. (2023). Sporda İmgeleme ve Güdülenme. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, 65.
- Francis, C. A. (2014). *Mindfulness meditation made simple: Your guide to finding true inner peace*. Bookbaby, Australia.
- Germer, C., Siegel, R. D., ve Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., ve Fulton, P. R. (Eds.). (2013). *Mindfulness and psychotherapy* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Jain, F. A., ve Fonagy, P. (2020). Mentalizing imagery therapy: theory and case series of imagery and mindfulness techniques to understand self and others. *Mindfulness*, 11(1), 153-165.
- Kabat-Zin, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books,
- Kabat-Zinn J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract.*, 10, 144-56.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
- Kabat-Zinn, J. (2013). Kabat-Zinn, Jon. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books.

- Kaya, D., ve Günay, M. (2020). Güreş grekoromen mili sporcularının imgeleme ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 62-72.
- Kozak, M., Zorba, E., ve Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- McBee, L. (2003). Mindfulness Practice with The Frail Elderly and Their Caregivers: Changing the Practitioner-Patient Relationship. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 19(4), 257-264.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (ayrısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Özoğlu, E. (2023). Ortaokul öğrencilerinde imgeleme çalışmalarının motor beceri empati ve kaygı düzeylerine etkisi. *The Journal of International Educational Sciences*, 37(37), 314-344.
- Özok, H. İ. (2018) *Kültürel duyarlı stres programının yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz- Anlayış ve Bilinçli Farkındalık*. Ankara: Maya Akademi.
- Savaş, M., ve Yazıcı, M. (2019). Analysis of the relationship between the imagery skills and sportive self-confidence levels of students participating in school sports. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(5), 2347-2354.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., ve Freedman, B. (2006). *Mechanisms of mindfulness*. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

- Shapiro, S. L., ve Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. W W Norton & Co.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., ve Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* Didonna, F. (Ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York, NY: Springer, 17-36.
- Smalley, L. S., ve Winston, D. (2010). *Fully Present: The Science, Art and Practice of Mindfulness*. Oxford: Da Copa Press.
- Soysal, A. Ş., ve Bodur, Ş. (2005). Hızlı FG. *Şimdi ve burada terapisi*. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 274-280.
- Surrey, J. L. (2005). "Relational psychotherapy, relational mindfulness". Germer CK, Seigel RD, Fulton PR. (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guilford Press, 91-110.
- Suzuki, S. (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill Inc.
- Şahinler, Y. (2021). Sporcuların imgeleme düzeylerinin incelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 45-51.
- Tingaz, E. O. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., ve Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.

Turfe, T. A. (1996). *Patience in Islam: Sabr* (1st used). New York: Tahrike Tarsile Qur'an Inc.

Uzunlar, H., Seer, E., Korucu, T., Diné, G., ve Kaya, D. (2023). Investigation of the effect of team athletes' life skills on coping with sportive problems: a cross-sectional study. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 15(1), 105-114.

Williams, M., et al. (2007). *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. Newyork: The Guilford Press.

Yarayan, Y. (2018). Farklı takım sporlarında olan sporcuların imgeleme biçimlerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60), 1415-1422.

## EK 1: Etik kurul onay belgesi.



### EKLER

EK 1: Etik kurul onay belgesi.

T.C.  
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

Sayı : E-23688910-050.01.04-2300038318 10.05.2023  
Konu : Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Onay Belgesi

<b>Protokol No:</b>	2023-SBB-0294
<b>Araştırmanın Başlığı:</b>	Sporcuların İmgeleme Kullanım Durumları ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
<b>Proje Yürütücüsü:</b>	Yunus BOZ
<b>Başvuru Formunun Geliş Tarih:</b>	18.04.2023
<b>Karar Tarihi:</b>	27.04.2023
<b>Toplantı No:</b>	09

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 27.04.2023 tarihli ve 09 numaralı toplantıda 2023-SBB-0294 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Doç. Dr. Elif KARAHAN  
Başkan

Doç. Dr. Sedat  
BALYEMEZ Başkan  
yardımcısı

Doç. Dr. Melih  
BAŞKOL Üye

Doç. Dr. Vahit CELAL  
Üye

Doç. Dr. Özge ÖZGÜR  
Üye

Doç. Dr. Sefer Yetkin IŞIK  
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Basri  
KANSIZOĞLU  
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
Belge Doğrulama Kodu:

FHDSCA9

Adres: Ağdacı Mahallesi, Fakülte Caddesi No:54 - Bartın  
Belge Fakülte Adresi:  
<http://ubys.bartin.edu.tr/ERMS/RecordConfirmationPage/Inde>

Telefon No: (0 378) 2235500  
e-Posta:

Faks No: (0 378) 2235042  
İnternet Adresi: <http://www.bartin.edu.tr>

Bilgi için :

Gülşen Ada  
Sekreter



Telefon No: (0 378) 2235372 - 5372

Kep Adresi: [bartinuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:bartinuniversitesi@hs01.kep.tr)

**EK 2: Kişisel bilgi formu.**

Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )

Yaşınızı Yazınız: .....

Öğrenim gördüğünüz bölüm hangisidir?

- ( ) Beden Eğitimi ve Spor  
( ) Antrenörlük Eğitimi  
( ) Spor Yöneticiliği  
( ) Rekreasyon

Kaçıncı sınıfsınız?

- ( ) 1.Sınıf  
( ) 2.Sınıf  
( ) 3.Sınıf  
( ) 4.Sınıf

Spor branşınız nedir?

.....

Spor yaşıınız nedir? (Kaç yıldır bu sporu aktif olarak yapıyorsunuz?)

.....

Milli Sporcu musunuz?

- ( ) Milli sporcu değilim.  
( ) A Milli sporcuyum.  
( ) B Milli sporcuyum.  
( ) C Milli sporcuyum.

En iyi sportif başarınız nedir? (Örneğin: Dünya şampiyonluğu/Avrupa şampiyonluğu/Balkan şampiyonluğu/Türkiye şampiyonluğu v.b.)

### EK 3: Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği.

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

**EK 4: Sporda imgeleme envanteri.**

<b>SPORDA İMGELEME ENVANTERİ</b>		<b>Nadiren</b>		<b>Sıklıkla</b>				
		1	2	3	4	5	6	7
1-	Kafamda yeni planlar/stratejiler oluştururum.	1	2	3	4	5	6	7
2-	Yarışma/oyun planım başarısız olursa bu durumda alternative ve stratejiler hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3-	Diğer sporcuların iyi performansından dolayı beni kutladığını hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
4-	Fiziksel bir becerinin imgesini sürekli olarak kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5-	Bir yarışmanın/oyunun her bir bölümünü hayal ederim (örneğin; hücumla karşı savunma, hızlıya karşı yavaş vs.).	1	2	3	4	5	6	7
6-	Madalya aldığım ortamı hayal ederim (örneğin; gurur, heyecan vs.).	1	2	3	4	5	6	7
7-	Bir becerinin imgesini kolaylıkla değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8-	Performansımı alkışlayan seyircileri hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
9-	Belli bir beceriyi hayal ettiğimde, onu zihnimde sürekli olarak mükemmel bir şekilde uygulayım.	1	2	3	4	5	6	7
10-	Kendimin bir madalya kazandığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
11-	Yarışma ile ilgili stres ve endişeyi hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
12-	Bir yarışmayı hayal ettiğimde, kendimi duygusal olarak heyecanlanmış hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
13-	Fiziksel beceriler için zihinsel düzeltmeler yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
14-	Bir yarışma/oyunda, oyunların/programların/bölmelerin aynen kendi istediğim yolda gerçekleştiğini hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
15-	Bir beceriyi denemeden önce, onu mükemmel bir şekilde yaptığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
16-	Zihinsel olarak güçlü olduğumu hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17-	Katılacağım bir yarışmayı/oyunu hayal ettiğimde, kendimi endişeli hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
18-	Rakiplerimin karşısında kendine güvenen biri olarak görüldüğümü hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

19 -	Yarışma ile ilgili heyecanı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
20 -	Benimle bir şampiyon olarak röportaj yapıldığımı hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7
21 -	Kendimi mücadele gerektiren bir duruma odaklanmış olarak hayal ederim.	1	2	3	4	5	6	7

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Yunus BOZ  
Doğum Yeri ve Tarihi : Kozan – 27/02/1992

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü.  
Yüksek Lisans Öğrenimi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi.

### İletişim

E-Posta Adresi : yns1992@windoslive.com

Tarih : 24/01/2025 (Tez Savunma Tarihi)