

## Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık

### *Mental training skills with mindfulness in athletes*

Melek Kozak<sup>1\*</sup>, Erdal Zorba<sup>2</sup>, Akan Bayrakdar<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, melekkozak@kmu.edu.tr, 0000-0002-5279-2703,

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, erdalzorba@gazi.edu.tr, 0000-0001-7861-8204,

<sup>3</sup>Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, akanbayrakdar@gmail.com, 0000-0002-3217-0253

#### ÖZET

Araştırmanın amacı, sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık düzeylerini; cinsiyet, spor branşı, sporculuk düzeyi ve spor deneyimi bakımından incelemek ve zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmanın araştırma grubunu 338 (163 kadın; 175 erkek) sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, "Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri(SZAE), "Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ)" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde; veriler normal dağılım göstermediği için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalarda, Kruskal Wallis testi, iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; kadın sporcuların kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları erkek sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Kadın sporcuların farkındalık düzeyi erkek sporculara göre daha yüksektir. Sporcuların spor deneyimi arttıkça, zihinsel antrenman becerileri de artmaktadır. Sporculuk deneyimi fazla olan sporcuların, farkındalık, yeniden odaklanma düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olan sporculara göre daha iyidir. Profesyonel sporcuların zihinsel antrenman becerileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri amatör sporculara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel antrenman becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

#### ABSTRACT

The aim of the research is to determine the mental training skills and mindfulness levels of the athletes; to examine in terms of gender, sports branch, level of sportsmanship and sports experience and to reveal the relationship between mental training skills and mindfulness. Sample of this study consisted of 338 (163 female; 175 male) athletes. The data were collected used the "Personal Information Form, "Mental Training Questionnaire-(SMTQ)" and "Mindfulness Inventory for Sport (MIS)". The analysis of the data; since the data not showed normal distribution, Mann-Whitney U test was used for paired comparison and Kruskal Wallis test for multiple comparisons, and the Spearman correlation test to examine the relationship between two variables. According to the analysis results; Interpersonal skills, self-talk and mental imagery sub-dimensions of female athletes were found to be higher than male athletes. The mindfulness level of female athletes is higher than male athletes. As the sports experience of the athletes increases, their mental training skills also increase. Athletes with a lot of sports experience; awareness, refocus levels and mindfulness levels are better than athletes with low experience. It has been determined that the mental training skills and mindfulness levels of professional athletes are better than amateur athletes. A positive correlation was found between the mindfulness levels of the athletes and their mental training skills.

#### MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Zihinsel Antrenman, Sporcu

Key Words: Mindfulness, Mental Training, Athlete

Gönderme Tarihi/Received Date: 24.11.2021

Kabul Tarihi/Accepted Date: 27.12.2021

Yayımlanma Tarihi/Published Online: 31.12.2021

### 1. Giriş

Antrenörlerin çoğu fiziksel olarak benzer yeteneklere sahip bir rakip karşısında kazanılan müsabaka/yarışmanın yaklaşık %50'sinin psikolojik hazırlıkla mümkün olduğunu belirtmektedir (Weinberg & Gould 2019). Zihinsel antrenman; gerçekleştirilecek olan görevin, performans öncesindeki bilişsel provalarıdır (Driskell vd., 1994). Zihinsel antrenman ile sporcu, fiziksel ve mental yorgunluğu kontrol altına alarak, duygusal açıdan kendisini kontrol etmesi ve tam bir toparlanma sağlaması için herhangi bir psikolojik strateji uygulayarak stresi azaltmayı amaçlamaktadır (Cardano, 2014). Sporda zihinsel antrenman, sporcuların rekabet ve antrenmanda yaşadığı zorluklarla daha

iyi başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçlar (Vealey, 2007).

Zihinsel beceri ve zihinsel teknikler arasında kavramsal olarak farklılıklar vardır. Zihinsel beceri; mevcut bir antrenman görevi (hedef), dikkat odağı veya stresle başa çıkma becerisini öğrenme olarak ifade edilirken, zihinsel teknik ise; bir hedefi başarmak için kullanılan (zihinsel canlandırma, kendinle konuşma) süreçtir (Yarayan ve İlhan, 2018). Zihinsel antrenman teknikleri olarak; odaklanma çalışmaları, kendinle konuşma, zihinde canlandırma, gevşeme antrenmanı, olumlu düşünme, nefes teknikleri, biyolojik geri bildirim gibi uygulamaların öne çıktığı görülmektedir (Konter, 1999; Aktop, 2008; Weinberg & Gould, 2019).

\*Sorumlu yazar /Corresponding author.

Arş.Gör, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, melekkozak@kmu.edu.tr, 0000-0002-5279-2703

Spor psikolojisinde son zamanlarda öne çıkan zihinsel antrenman türü, zihinsel antrenman uygulamaları ve bilinçli farkındalık eğitimidir. Bu iki zihinsel antrenman türü de farklı bir teorik arka plana sahiptir (Birrer & Röthlin, 2017). Kökeni Budizme dayanan bilinçli farkındalık kavramının orijinali “Mindfulness”tır. Bu kelime İngilizceye Buda'nın öğretilerinin yansıtıldığı Pali dilindeki Satiden geçmiştir. Sati ise; farkındalık, hatırlama ve dikkatin birleşimi için kullanılan bir kelimedir (Siegel vd., 2009). Bilinçli farkındalığın öncü isimlerinden Kabat-Zinn, bilinçli farkındalığı, “kişinin dikkatini anlık, içsel ve çevresel deneyimlere yargısız bir biçimde yönlendirmesi” olarak tanımlamıştır (Kabat-Zinn, 2003). Bishop vd., (2004) ise, “bireyin geçmişte yaşadığı ya da gelecekte planladığı, deneyim ve duyguların etkisi altında kalmadan anlık deneyimleri yaşayarak anı kabullenmesi” olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini anıda gerçekleşen her şeye, kendi içinde oluşan ve dış dünyaya yargılamaksızın, kabullenici bir şekilde odaklanmasıdır (Brown & Ryan, 2003; Brown vd., 2007).

Bilinçli farkındalığın özünde var olan kendini düzenleme kavramı, duygusal zekanın, duyguları kontrol edebilmesi ile ilişkilidir. Duyguların farkına vararak, duyguları kullanmayı kolaylaştırır. Bireylerin hem kendi hem de başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılayıp düzenlemelerine yardımcı olur (Schutte & Malouff, 2011). Kabat-Zinn, bilinçli farkındalığın, düzenli egzersizle geliştirilebileceğini ve bu süreçte gerekli olan; “yargısızlık ya da yargıların bilincinde olma, sabır, başlangıç ruhu, güven, çabasızlık, kabul, akışına bırakma” olan yedi tutumu öne sürmüştür (Kabat-Zinn, 1990).

Bilinçli farkındalık, sporcuların performans hedeflerine ulaşmaları için gerekli olan ipuçlarına odaklanmalarına yardımcı olmaktadır (Thienot, 2013). Son otuz yılda uygulamalı spor psikolojisinde, sporcuların performansını zihinsel olarak optimize etmesinde önemli bir yaklaşım olan “sporcular için farkındalık eğitimi” büyük bir ilgi görmüştür (Kabat-Zinn vd., 1985). Farkındalık eğitimi, sporcuların optimal performansa ulaşmaları için uygulanabilir bir alternatif yaklaşım olarak ön plana çıkmaktadır (De Petrillo vd., 2009; Gardner & Moore, 2007; Thompson vd., 2011). Baltzell & Summers'a (2017) göre bilinçli farkındalığın sportif performansı artırmaya yardımcı olabilecek görevleri konsantrasyon, net görüş, zihni koruma ve zihni dengeleme olarak sıralamıştır. Uygulamalı spor psikolojisinde bir zihinsel antrenman programı olarak kullanılmaya başlanan “Bilinçli Farkındalıkla Sportif Performansı Artırma” (MSPE) uygulamasının (De Petrillo vd., 2009; Kaufman vd., 2009) sporcularda optimum performans duygu durumunu (akış), bilinçli farkındalığı, sportif güveni artırdığı (Kaufman vd., 2009); yarışma kaygısını ve sporculardaki yeme bozukluğu semptomlarını azalttığı (Chen vd., 2019) görülmektedir.

Zihinsel antrenman ve bilinçli farkındalığı birlikte ele aldığımızda, her iki kavramın da sporcuları kendi deneyimleriyle ilgilenmeye ve yansıtmaya yönlendirdiği görülmektedir. Zihinsel antrenman uygulamalarında; gevşeme, olumsuz kendi kendinle konuşmayı pozitif kendi kendinle konuşmaya dönüştürme veya yeniden düzenleyebilme süreçleri ön plana çıkar (Hardy vd., 2018; Vealey, 2007). Bilinçli farkındalıkta ise, mevcut deneyimle, değiştirmeye çalışmadan, açık ve kabul edici bir şekilde yüzleşme yeteneğinin tanımlanması söz konusudur (Kabat-Zinn, 2003).

İlgili literatürde bilinçli farkındalık temelli zihinsel antrenman programlarının sporcuların akış ve özgüvenini geliştirdiği bildirilmiştir (Kaufman, Glass & Arnkoff, 2009). Bununla birlikte bilinçli farkındalık ve zihinsel antrenman becerilerini farklı şekillerde ele alan birçok araştırmanın olduğu görülmektedir (Arı vd., 2020, Yarıyan & Ayan, 2018; Kaplan & İmamalı, 2021; Tingaz vd., 2020; Bulgay vd., 2018; Yarıyan vd., 2018, Bayköse vd., 2021). Bu doğrultuda çalışmamızın amacı, sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık düzeylerini; cinsiyet, spor branşı, sporculuk düzeyi ve spor deneyimi bakımından incelemek ve zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modeli, “iki ve daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını ve ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir” (Karasar, 2017).

### 2.2. Araştırma Grubu

Araştırmaya 338 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları ( $\bar{X}_{\text{yaş}} = 21.92 \pm 4.15$ ) yıldır. Çalışma web tabanlı olarak yapılmıştır. Araştırmacılar, sporculara Google forms tarafından oluşturulan linki e-posta olarak göndermişlerdir. Bu bağlamda örneklem belirlenirken para zaman ve işgücü kaybı önlenmeye çalışılmıştır. Ölçek formunu katılımcılar internet ortamında yanıtlamış ve yanıtlar elektronik ortamda kaydedilmiştir. Araştırma grubuna ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Sporculara İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	163	48.8
	Erkek	175	51.2
Spor Branşı	Bireysel	160	47.3
	Takım	178	52.7
Sporculuk Düzeyi	Profesyonel	164	48.5
	Amatör	174	51.5
Spor Deneyimi	1-5 yıl	97	28.7
	6-10 yıl	125	37.0
	11-25 yıl	116	34.0
<b>TOPLAM</b>		<b>338</b>	<b>100.0</b>

Araştırmada veriler “Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ)”, “Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri - SZAE” ve araştırmacı tarafından düzenlenen kişisel bilgi formu ile toplanmıştır.

#### 2.2.1. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ)

Ölçeğin orijinali Thienot vd. (2014) tarafından geliştirilmiş ve Tingaz (2019) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 3 alt boyuta sahip 15 maddeden oluşmakta ve altılı likert tipindedir. Ölçeğin genelinin Cronbach's alpha iç tutarlık kat sayısı ,82, Farkındalık:  $\alpha = ,81$ , Yargılamama:  $\alpha = ,70$ , Yeniden Odaklanma:  $\alpha = ,77$  olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin

geneline ait iç tutarlılık katsayısı ( $\alpha=.85$ ) Farkındalık: ( $\alpha=.80$ ), Yargılamama: ( $\alpha=.78$ ), Yeniden Odaklanma: ( $\alpha=.80$ ) olarak bulunmuştur.

### 2.2.2. Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri (SZAE)

Zihinsel Antrenman Envanteri spor ortamında, zihinsel beceri ve zihinsel teknikleri ölçmek amacıyla Behnke vd., (2017) tarafından geliştirilmiştir. Sporda zihinsel antrenman envanteri, Yarayan & İlhan (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek beş alt boyuta sahip yirmi maddeden oluşmakta ve beşli likert tipindedir. Envanterin güvenilirliğini belirlemeye yönelik olarak iç tutarlılık katsayısı sonuçları incelendiğinde bu değerlerin envanterin geneli ( $\alpha=.91$ ), Zihinsel Temel Beceriler ( $\alpha=.82$ ), Zihinsel Performans Becerileri ( $\alpha=.85$ ), Kişilerarası Beceriler ( $\alpha=.85$ ), Kendinle Konuşma ( $\alpha=.91$ ), ve Zihinsel Canlandırma alt boyutu için ise ( $\alpha=.82$ ) olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise; Envanterin geneli ( $\alpha=.94$ ), Zihinsel Temel Beceriler ( $\alpha=.81$ ), Zihinsel Performans Becerileri ( $\alpha=.84$ ), Kişilerarası Beceriler ( $\alpha=.81$ ), Kendinle Konuşma ( $\alpha=.86$ ) ve Zihinsel Canlandırma alt boyutu için ise ( $\alpha=.79$ ) olarak hesaplanmıştır.

### 2.2.3. Kişisel Bilgi Formu:

Bu formda, araştırmaya katılan sporcuların; cinsiyet, spor deneyimi, spor branşı ve sporculuk düzeyi değişkenlerine ilişkin maddeler yer almaktadır.

### 2.3. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri olarak frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (SS) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği belirlemek için Kolmogorov smirnov testi yapılmıştır. Yapılan test sonuçları verilerin normal dağılmadığı yönündedir. Bu aşamada, verilerin diğer normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için ikili gruplarda Mann Whitney U testi ve çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

**Etik İzni:** Çalışmaya başlama için gerekli olan izin KMÜ Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Onay no: 05-2021/102).

### 3. Bulgular

Ölçeklerin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, sporcuların zihinsel antrenman becerileri ortalama puanlarından en yüksek ortalama puana sahip; kişiler arası beceriler ( $\bar{X}=4.39$ ) iken, en düşük ortalama, zihinsel performans becerileri ( $\bar{X}=3.94$ )'dir. Sporcu bilinçli farkındalık puanlarında ise en yüksek ortalama farkındalık ( $\bar{X}=5.10$ ) iken, en düşük ortalama yargılamama ( $\bar{X}=2.62$ ) alt boyutunda görülmektedir.

Tablo 3'te görüldüğü gibi, sporcuların cinsiyetlerine göre; zihinsel antrenman envanteri; kişiler arası beceriler ( $U=-2.548$ ,  $p=.011$ ;  $p<.05$ ), kendinle konuşma ( $U=-3.713$ ,  $p=.000$ ;  $p<.05$ ) ve zihinsel canlandırma ( $U=-2.539$ ,  $p=.011$ ;  $p<.05$ ) alt boyutlarında kadın sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenirken; zihinsel temel beceriler ( $U=-1.588$ ,  $p=.112$ ;  $p>.05$ ), zihinsel performans becerileri ( $U=-1.198$ ,  $p=.231$ ;  $p>.05$ ) ve ölçek toplam puanda ( $U=-1.691$ ,  $p=.091$ ;  $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği; farkındalık ( $U=-2.784$ ,  $p=.005$ ;  $p<.05$ ) alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir farklılığa rastlanırken, yargılamama ( $U=-1.739$ ,  $p=.082$ ;  $p>.05$ ), yeniden odaklanma ( $U=-.885$ ,  $p=.376$ ;  $p>.05$ ) ve ölçek toplam puanda ( $U=-.003$ ,  $p=.997$ ;  $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 4'te görüldüğü gibi, sporcuların zihinsel antrenman becerilerine göre, zihinsel temel beceriler ( $U=-450$ ,  $p=.653$ ;  $p>.05$ ), zihinsel performans becerileri ( $U=-740$ ,  $p=.460$ ;  $p>.05$ ), kişilerarası beceriler ( $U=-1.669$ ,  $p=.095$ ;  $p>.05$ ), kendinle konuşma ( $U=-391$ ,  $p=.696$ ;  $p>.05$ ), zihinsel canlandırma ( $U=-1.011$ ,  $p=.312$ ;  $p>.05$ ), alt boyutlarında ve ölçek toplam puanda ( $U=-208$ ,  $p=.835$ ;  $p>.05$ ), bireysel ve takım sporcuları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır. Bilinçli farkındalıkta ise, farkındalık ( $U=-918$ ,  $p=.359$ ;  $p>.05$ ), yargılamama ( $U=-636$ ,  $p=.525$ ;  $p>.05$ ), yeniden odaklanma ( $U=-247$ ,  $p=.805$ ;  $p>.05$ ) ve ölçek toplam puanda ( $U=-194$ ,  $p=.846$ ;  $p>.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

**Tablo 2.** Ölçeklerin alt boyutları ile ilgili puan ortalamaları ve standart sapmaları

Ölçek	Alt boyutlar	$\bar{X}$	ss
SZAE	Zihinsel Temel Beceriler	4.24	.65
	Zihinsel Performans Becerileri	3.94	.72
	Kişilerarası Beceriler	4.39	.59
	Kendinle Konuşma	4.09	.83
	Zihinsel Canlandırma	4.23	.68
SBFÖ	Farkındalık	5.10	.63
	Yargılamama	2.62	.86
	Yeniden Odaklanma	5.02	.68

\*SZAE (Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri) \*SBFÖ (Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği)

**Tablo 3.** Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Mann Whitney U testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	S.O	U	p
Zihinsel Temel Beceriler	Kadın	163	178.04	-1.588	.112
	Erkek	175	161.36		
Zihinsel Performans Becerileri	Kadın	163	163.01	-1.198	.231
	Erkek	175	175.69		
Kişilerarası Beceriler	Kadın	163	183.08	-2.548	.011*
	Erkek	175	156.55		
Kendinle Konuşma	Kadın	163	189.30	-3.713	.000**
	Erkek	175	150.62		
Zihinsel Canlandırma	Kadın	163	183.00	-2.539	.011*
	Erkek	175	156.62		
SZAE	Kadın	163	178.69	-1.691	.091
	Erkek	175	160.73		
Farkındalık	Kadın	163	184.53	-2.784	.005**
	Erkek	175	155.16		
Yargılamama	Kadın	163	160.07	-1.739	.082
	Erkek	175	178.50		
Yeniden Odaklanma	Kadın	163	164.73	-.885	.376
	Erkek	175	174.05		
SBFÖ	Kadın	163	169.48	-.003	.997
	Erkek	175	169.52		

\*SZAE (Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri) \*SBFÖ (Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği)

\*\*p<0.01, \*p<0.05

**Tablo 4.** Sporcuların Spor Branşı Değişkenine Göre Mann Whitney U testi sonuçları

Ölçek	Spor Branşı	n	S.O	U	p
Zihinsel Temel Beceriler	Bireysel	160	171.99	-.450	.653
	Takım	178	167.26		
Zihinsel Performans Becerileri	Bireysel	160	173.63	-.740	.460
	Takım	178	165.79		
Kişilerarası Beceriler	Bireysel	160	160.34	-1.669	.095
	Takım	178	177.74		
Kendinle Konuşma	Bireysel	160	171.65	-.391	.696
	Takım	178	167.57		
Zihinsel Canlandırma	Bireysel	160	163.96	-1.011	.312
	Takım	178	174.48		
SZAE	Bireysel	160	168.33	-.208	.835
	Takım	178	170.55		
Farkındalık	Bireysel	160	174.60	-.918	.359
	Takım	178	164.91		
Yargılamama	Bireysel	160	173.05	-.636	.525
	Takım	178	166.31		
Yeniden Odaklanma	Bireysel	160	168.13	-.247	.805
	Takım	178	170.73		
SBFÖ	Bireysel	160	170.58	-.194	.846
	Takım	178	168.53		

\*SZAE (Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri) \*SBFÖ (Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği)

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Tablo 5'te görüldüğü gibi, sporcuların sporcu düzeylerine göre; zihinsel antrenman envanteri; zihinsel temel beceriler (U=-5.694, p=.000; p<.05), zihinsel performans becerileri (U=-3.758, p=.000; p<.05), kişiler arası beceriler (U=-6.213, p=.000; p<.05), kendinle konuşma (U=-4.994, p=.000; p<.05) ve zihinsel canlandırma (U=-6.037, p=.000; p<.05) alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında (U=-6.158, p=.000; p<.05) profesyonel sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeğinde; farkındalık (U=-4.265, p=.000; p<.05),

yeniden odaklanma (U=-3.370, p=.001; p<.05) ve ölçek toplam puanında (U=-3.862, p=.000; p<.05) profesyonel sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanırken, yargılamama (U=-106, p=.915; p>.05) alt boyunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 6 incelendiğinde, sporcuların zihinsel temel beceriler (X<sup>2</sup>=20.370, p=.000; p<.05), zihinsel performans becerileri (X<sup>2</sup>=22.933, p=.000; p<.05), kişiler arası beceriler (X<sup>2</sup>=30.105, p=.000; p<.05), kendinle konuşma (X<sup>2</sup>=9.762,

**Tablo 5.** Sporcuların Sporcu Düzeyi Değişkenine Göre Mann Whitney U testi sonuçları

Ölçek	Sporcu Düzeyi	n	S.O	U	p
Zihinsel Temel Beceriler	Profesyonel	164	200.30	-5.694	.000**
	Amatör	174	140.47		
Zihinsel Performans Becerileri	Profesyonel	164	189.97	-3.758	.000**
	Amatör	174	150.21		
Kişilerarası Beceriler	Profesyonel	164	202.81	-6.213	.000**
	Amatör	174	138.10		
Kendinle Konuşma	Profesyonel	164	196.29	-4.994	.000**
	Amatör	174	144.25		
Zihinsel Canlandırma	Profesyonel	164	201.80	-6.037	.000**
	Amatör	174	139.06		
SZAE	Profesyonel	164	203.17	-6.158	.000**
	Amatör	174	137.76		
Farkındalık	Profesyonel	164	192.66	-4.265	.000**
	Amatör	174	147.67		
Yargılamama	Profesyonel	164	170.08	-1.06	.915
	Amatör	174	168.95		
Yeniden Odaklanma	Profesyonel	164	187.77	-3.370	.001**
	Amatör	174	152.28		
SBFÖ	Profesyonel	164	190.60	-3.862	.000**
	Amatör	174	149.61		

\*SZAE (Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri) \*SBFÖ (Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği)

\*\*p&lt; 0.01, \*p&lt;0.05

**Tablo 6.** Sporcuların Spor Deneyimi Değişkenine Göre Kruskal Wallis testi sonuçları

Ölçek	Spor Deneyimi	n	S.O	X <sup>2</sup>	p	fark
Zihinsel Temel Beceriler	1-5yıl <sup>A</sup>	97	132.25	20.370	.000**	B>A
	6-10yıl <sup>B</sup>	125	182.52			C>A
	11-25 yıl <sup>C</sup>	116	186.62			
Zihinsel Performans Becerileri	1-5 yıl <sup>A</sup>	97	135.39	22.933	.000**	B>A
	6-10 yıl <sup>B</sup>	125	168.22			C>A
	11-25 yıl <sup>C</sup>	116	199.40			
Kişilerarası Beceriler	1-5 yıl <sup>A</sup>	97	124.96	30.105	.000**	B>A
	6-10 yıl <sup>B</sup>	125	182.70			C>A
	11-25 yıl <sup>C</sup>	116	192.52			
Kendinle Konuşma	1-5 yıl <sup>A</sup>	97	143.86	9.762	.008*	C>A
	6-10 yıl <sup>B</sup>	125	180.35			
	11-25 yıl <sup>C</sup>	116	179.25			
Zihinsel Canlandırma	1-5 yıl <sup>A</sup>	97	132.74	20.277	.000**	B>A
	6-10 yıl <sup>B</sup>	125	186.31			C>A
	c.11-25 yıl <sup>C</sup>	116	182.13			
SZAE	1-5 yıl <sup>A</sup>	97	127.27	27.267	.000**	B>A
	6-10 yıl <sup>B</sup>	125	178.38			C>A
	11-25 yıl <sup>C</sup>	116	195.24			
Farkındalık	1-5 yıl <sup>A</sup>	97	147.32	13.946	.001**	C>A
	6-10 yıl <sup>B</sup>	125	162.71			
	11-25 yıl <sup>C</sup>	116	195.36			
Yargılamama	1-5 yıl <sup>A</sup>	97	185.83	5.666	.059	
	6-10 yıl <sup>B</sup>	125	154.72			
	11-25 yıl <sup>C</sup>	116	171.77			
Yeniden Odaklanma	1-5 yıl <sup>A</sup>	97	141.39	12.502	.002**	B>A
	6-10 yıl <sup>B</sup>	125	174.75			C>A
	11-25 yıl <sup>C</sup>	116	187.35			
SBFÖ	1-5 yıl <sup>A</sup>	97	153.42	11.403	.003**	C>A C>B
	6-10 yıl <sup>B</sup>	125	159.18			
	11-25 yıl <sup>C</sup>	116	194.07			

\*SZAE (Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri) \*SBFÖ (Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği)

\*\*p&lt; 0.01, \*p&lt;0.05

$p=.008$ ;  $p<.05$ ), zihinsel canlandırma ( $X^2=20.277$ ,  $p=.000$ ;  $p<.05$ ) alt boyutlarında ve ölçek toplamında ( $X^2=27.267$ ,  $p=.000$ ;  $p<.05$ ) anlamlı farklılıklar görülmektedir. Sporculuk deneyimi fazla olan sporcuların, deneyimi düşük olanlara göre zihinsel antrenman becerileri daha yüksektir. Bilinçli farkındalıkta ise, farkındalık ( $X^2=13.946$ ,  $p=.001$ ;  $p<.05$ ), yeniden odaklanma ( $X^2=12.502$ ,  $p=.002$ ;  $p<.05$ ) alt boyutlarında ve ölçek toplamında ( $X^2=11.403$ ,  $p=.003$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görülmektedir. Yargılamama ( $X^2=5.666$ ,  $p=.059$ ;  $p>.05$ ) alt boyutunda ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Sporculuk deneyimi yüksek olan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksektir.

Tablo 7 incelendiğinde, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi ile zihinsel antrenman becerilerinden; zihinsel temel beceriler ( $r=.455$ ,  $p=.000$ ), zihinsel performans becerileri ( $r=.492$ ,  $p=.000$ ), kişilerarası beceriler ( $r=.497$ ,  $p=.000$ ), kendinle konuşma ( $r=.356$ ,  $p=.000$ ) ve zihinsel canlandırma ( $r=.426$ ,  $p=.000$ ) alt boyutlarında pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, zihinsel antrenman becerileri de artmaktadır.

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık düzeylerini cinsiyet, spor branşı, sporculuk düzeyi ve spor deneyimi değişkenlerine göre incelemek ve birbirleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Sporcuların zihinsel antrenman becerileri yüksek düzeydedir. Sporcuların zihinsel antrenman becerileri ortalama puanlarından en yüksek ortalama puana sahip; kişiler arası beceriler ( $\bar{X}=4.39$ ) iken, en düşük ortalama, zihinsel performans becerileri ( $\bar{X}=3,94$ )'dir. Turgut & Yaşar, (2020), elit sporculara yönelik yaptığı çalışmada, sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. En yüksek ortalamaya sahip; kişilerarası beceriler alt boyutu, en düşük ortalamaya sahip ise zihinsel performans becerileri alt boyutu olduğunu tespit etmiştir. Araştırma, çalışmamızla paralellik göstermektedir. Sporcu bilinçli farkındalık puanlarında ise en yüksek ortalama farkındalık ( $\bar{X}=5.10$ ) iken, en düşük ortalama yargılamama ( $\bar{X}=2.62$ ) alt boyutunda görülmektedir.

Sunulan çalışmada, kadın sporcuların kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları erkek sporculara göre daha yüksektir. Yarayan & Ayan (2013) kadın sporcuların, bilişsel imgeleme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bar & Hall (1992) çalışmasında, kadın sporcuların zihinsel antrenman becerilerini erkeklerden daha çok kullandığını tespit etmişlerdir. Kadınların erkeklerle

göre daha duygusal olmaları ve hayal gücü becerisinin daha iyi olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Sporcularda bilinçli farkındalıkta ise, sadece farkındalık alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Kadın sporcuların farkındalık düzeyi erkeklerle göre daha yüksektir. Bulgay vd., (2020) atletizm sporcularına yönelik yaptığı çalışmada, sadece farkındalık alt boyutunda kadın sporcuların, erkek sporculardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Tingaz, (2020) sporcu öğrencilere yönelik yaptığı çalışmada, kadın sporcuların farkındalık düzeyleri ve toplam puanları erkeklerle göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bazı çalışmalarda, kadınların erkeklerle göre bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2019; Akyıldız, 2019). Literatürdeki çalışma bulguları araştırmamızla benzerlik göstermektedir. Albayrak, (2015) kadınların farkındalık düzeylerinin yüksek olması, erkeklerle göre duygusal ve düşünsel değişimleri çok daha hızlı fark etmeleri ve tanımlamaları ile ilişkili olabileceğini belirtmiştir.

Çalışmada spor branşı değişkenine göre zihinsel antrenman becerileri alt boyutları ve ölçek toplam puanda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Erdoğan & Gülşen (2020), sporcuların zihinsel antrenman düzeylerini belirlemek için yaptığı çalışmada, branş değişkeni bakımından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Karaağaç & Şahan, (2021) çalışmasında, sporcuların branş değişkenine göre zihinsel antrenman düzeylerinin değişmediğini tespit etmiştir. Turgut & Uyar, (2020) da sporcuların branş değişkenine göre zihinsel antrenman becerilerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir. Yapılan çalışmalar araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir.

Sporcuların spor branşına göre bilinçli farkındalıkta ve alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Tingaz (2020) ise, bireysel sporcuların sadece yeniden odaklanma alt boyutunda takım sporcularına göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu tespit etmiştir. Diğer alt boyutlarda ve ölçek toplamında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Tingaz (2020a) yaptığı başka bir çalışmada, spor branşına göre, bilinçli farkındalığın farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Sunulan çalışmada, profesyonel sporcuların tüm alt boyutlarda ve ölçek toplamında zihinsel antrenman becerileri, amatör sporculara göre daha yüksektir. Uğurlu (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada, profesyonel sporcuların, amatör sporculara göre daha yüksek zihinsel antrenman becerilerine sahip olduğunu tespit etmiştir. Zengin & Kirkbir (2020) profesyonel sporcuların amatör sporculara göre zihinsel antrenman becerilerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sural vd., (2021) elit boksörlere yaptığı çalışmada milli sporcu olan boksörlerin olmayanlara

**Tablo 7.** Sporcuların Bilinçli Farkındalık ve Zihinsel Antrenman Becerileri arasındaki ilişkisi

	Zihinsel Temel Beceriler	Zihinsel Performans Becerileri	Kişilerarası Beceriler	Kendinle Konuşma	Zihinsel Canlandırma
SBFÖ	$r=.455$ $p=.000^{**}$	$r=.492$ $p=.000^{**}$	$r=.497$ $p=.000^{**}$	$r=-.356$ $p=.000^{**}$	$r=.426$ $p=.000^{**}$

\*SBFÖ (Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği)

göre, zihinsel performans becerileri, zihinsel canlandırma ve ölçek toplam puanı daha yüksektir. Çalışmalar, araştırmamızla paralellik göstermektedir. Grushko vd., (2016) profesyonel sporcuların amatör sporculara göre sporda zihinsel beceriyi tecrübe ederek, spor performansını geliştirmek için yeni yöntem ve teknikler öğrenmede daha içten motive olduklarını belirtmiştir. Buradan yola çıkarak profesyonel sporcuların amatör sporculara göre daha istekli ve içten motive olduklarını ve amatör sporculara göre daha tecrübeli oldukları için zihinsel antrenman becerilerini de geliştirdiğini söyleyebiliriz.

Bilinçli farkındalık düzeylerinde ise, profesyonel sporcuların farkındalık, yeniden odaklanma alt boyutları ve bilinçli farkındalık toplam puanları amatör sporculara göre daha yüksektir. Tingaz (2020), Türkiye derecesi almış sporcuların, almamış sporculara göre sadece yargılamama alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlamıştır. Tingaz (2020a) sadece yeniden odaklanma alt boyutunda Türkiye derecesi kazanmış sporcuların, hiçbir başarı elde edememiş sporculara göre puan ortalamasının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bulğay vd., (2020) milli atletlerin farkındalık ve bilinçli farkındalık toplam puanında milli olmayan atletlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu belirlemişlerdir. Tingaz vd., (2020) profesyonel futbolcuların, amatör futbolculara göre farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Bu çalışmada spor deneyimi yıl olarak yüksek olan sporcuların, düşük olan sporculara göre zihinsel antrenman becerileri daha iyidir. Literatür incelendiğinde; Erdoğan & Gülşen, (2020), Çelik & Güngör, (2020), Karaca & Gündüz, (2021) yapmış oldukları çalışmalarda, spor deneyimi ile zihinsel antrenman düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Karaağaç & Şahan, (2021), yaptığı çalışmada, spor deneyimine göre; zihinsel temel beceriler ve kişilerarası beceriler alt boyutlarında spor deneyimi yüksek olan sporcular lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Turgut & Uyar, (2020) çalışmasında spor deneyimi parametresinde anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Ancak grupların toplam puan ortalamalarının karşılaştırılmasında, lisans yılının artmasıyla zihinsel eğitim becerilerine ilişkin algıların arttığını tespit etmiştir. Kara & Ustaoglu Hoşver, (2019) sporcuların voleybol oynama yılı arttıkça, zihinsel antrenman düzeylerinin de arttığını belirtmiştir. Aksoy, (2021) de spordaki tecrübe arttıkça zihinsel becerilerin de artacağını belirtmiştir. Connaughton vd., (2018), sporcuların deneyimlerinin artmasıyla zihinsel becerilerinin arttığını belirtmektedir. Mevcut çalışma ve destekleyen çalışmalar, tecrübeli sporcuların zihinsel antrenman becerilerinin yüksek olduğu göstermektedir. Buradan hareketle sporcular daha fazla müsabaka/yarışma tecrübe ettikçe yüksek bir zihinsel beceriyeye sahip olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalıkta ise, sporculuk deneyimi fazla olan sporcuların farkındalık, yeniden odaklanma düzeyleri ve bilinçli farkındalık toplam puanı, düşük olan sporculara göre daha iyidir. Vural & Okan, (2021), sporculuk deneyimi fazla olan sporcuların, yeniden odaklanma ve bilinçli farkındalık toplam puan arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Bulğay vd., (2020) sporculuk tecrübesi yüksek olan atletlerin düşük olanlara göre farkındalık ve bilinçli farkındalık toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Tingaz vd., (2020) futbolculara yönelik yaptığı çalışmada, farkındalık,

yeniden odaklanma ve toplam puanda deneyim arttıkça, bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını tespit etmişlerdir. Sporcuların deneyimle birlikte fiziksel performansının yanı sıra, bilişsel performansına yönelik farkındalık algısının ve dikkatini yeniden yöneltme ve odaklanma becerilerinin de daha iyi olduğu söylenebilir. Farkındalık temelli uygulamalar sporcunun dikkatini artırma ve kendisini kontrol edebilme açısından önemlidir (Terzioğlu, 2018).

Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel antrenman becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, zihinsel antrenman becerileri de artmaktadır. Bulğay vd., (2020), zihinsel antrenman yapan sporcuların, yapmayan sporculara göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Tingaz vd., (2020), zihinsel antrenman ile bilinçli farkındalığın ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Kee & Wang (2007), farklı spor branşlarındaki sporcuların, optimal performans, zihinsel beceriler edinme ve bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Horst'a (2010) göre, atletik performansın zihinsel yönlerini eğitime görevi, bilinçli farkındalığı geliştirmekle başlamalıdır. Güncel literatürde, sporculara yönelik modern zihinsel antrenman programlarının bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu görülmektedir (Kaufman vd., 2018).

Sonuç olarak; kadın sporcuların kişiler arası beceriler, kendinle konuşma ve zihinsel canlandırma alt boyutları erkek sporculara göre daha yüksektir. Kadın sporcuların farkındalık düzeyi erkek sporculara göre daha yüksektir. Sporcuların spor deneyimi arttıkça, zihinsel antrenman becerileri, farkındalık, yeniden odaklanma ve bilinçli farkındalık düzeyleri de artmaktadır. Profesyonel sporcuların zihinsel antrenman becerileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri amatör sporculara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile zihinsel antrenman becerileri arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırmamızın önerileri olarak; Sporcuların (özellikle amatör düzey) zihinsel antrenman becerisi kazanabilmesi için rutin antrenman programlarına ek olarak zihinsel antrenman uygulamalarıyla desteklenmesi gerekmektedir. Sporculara, spor psikologları tarafından bilinçli farkındalık ve zihinsel antrenman becerileri ile ilgili öncelikle teorik bir alt yapı sağlanmalı ve pratikte uygulamalar yapılması önerilmektedir. Sonraki araştırmalarda nitel ve nicel karma desenin kullanıldığı çalışmaların yapılması literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Aksoy, R. (2021). *Futbolcular ile Taekwondocuların Zihinsel Antrenman Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Aktop, A. (2008). *Biyolojik Geribildirimle Zihinsel Antrenman Yönteminin Dart Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Akyıldız, Y. Ö. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, İstanbul.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Gaziantep.
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T., & Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, Healthy Life Skills and Life Satisfaction in Varsity Athletes and University Students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8
- Aydın, S. (2019). *Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Algılanan Stres ve Somatizasyon Bozukluğu Semptomları ile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltzell, A. & Summers, J. (2017). *The Power of Mindfulness*. Springer Uluslararası Yayıncılık.
- Barr, K., & Hall, C. (1992). The Use of Imagery by Rowers. *International Journal of Sport Psychology*, 23: 243- 261.
- Bayköse, N., Arı, Ç., & Ceylan G. (2021). The Determining Role of Positive and Negative Affect, Life Satisfaction and Self-Esteem Levels of Physical Activity Participants In State Mindfulness For Physical Activity, *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(2). 679-685
- Birrer, D., & Röthlin, P. (2017). Riding The Third Wave: CBT and Mindfulness-Based Interventions in Sport Psychology. *Morgantown: FiT*; 101, 22.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bulğay, C., Tingaz, E. O., Bayraktar, I., & Çetin, E. (2020). Athletic Performance and Mindfulness in Track and Field Athletes. *Current Psychology*, 1-8.
- Cardano, D. (2014). *Mental Training. Gli Elementi Chiave Dell'allenamento Mentale Per La Crescita Personale E La Gestione Emotiva*. Italy: Be Bruno Editore.
- Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., & Chen, C. Y. (2019). Mindfulness Training Enhances Flow State and Mental Health Among Baseball Players in Taiwan. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 15.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The Development and Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Çelik, O. B., Güngör, N. B. (2020). The Effects of The Mental Training Skills on The Prediction of The Sports Sciences Faculty Students' Anxiety Levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, (9), 888-929.
- De Petrillo, L., Kaufman, K., Glass, C., & Arnkoff, D. (2009). Mindfulness for Long-Distance Runners: An Open Trial Using Mindful Sport Performance Enhancement (mspe). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 357-376.
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does Mental Practice Enhance Performance?. *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481.
- Erdoğan, B. S., & Gülşen, D. B. A. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Sporcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 219-228.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Grushko, A. I., Haidamashko, I. V., Ibragimov, R. R., Kornienko, D. S., Korobeynikova, E. Y., Leonov, S. V., & Veraksa, A. N. (2016). Does the motivation, anxiety and imagery skills contributes to football (soccer) experience?. *Procedia-social and behavioral sciences*, 233, 181-185.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. John Wiley & Sons.
- Horst, E. (2010). *Maximum Climbing: Mental Training for Peak Performance and Optimal Experience*. Rowman & Littlefield.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Beall, B., & Rippe, J. (1985). A Systematic Mental Training Program Based on Mindfulness Meditation to Optimize Performance in Collegiate and Olympic Rowers. *Poster Presented at The World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark*.
- Kaplan, E., & İmam, H. (2021). Investigation of The Relationship between Mental Training and Sports Injury Anxiety. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(1), 1-8.
- Kara, Ö., & Hoşver, P. U. (2019). Play-Off Müsabakalarında Yer Alan Kadın Voleybolcuların Zihinsel Antrenman Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 1(1), 35-42.
- Karaağaç, S., & Şahan, H. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularında Optimal Performans Duygu Durumu ve Zihinsel Antrenman İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(1), 26-39.
- Karaca, R. & Gündüz, N. (2021). Oryantiring Sporcularında Zihinsel Antrenman ve Performans İlişkinin İncelenmesi. *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 99-115.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri: Kavramlar, Teknikler ve İlkeler* (27. Baskı), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A New Approach to Promote Flow in Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. American Psychological Association.
- Kee, Y. H. & Wang, C. J. (2008). Relationships between Mindfulness, Flow Dispositions and Mental Skills Adoption: A Cluster Analytic Approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4): 393-411.



- Konter, E. (1999). *Uygulamalı Spor Psikolojisinde Zihinsel Antrenman*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional Intelligence Mediates The Relationship Between Mindfulness and Subjective Well-Being. *Personality and individual differences*, 50(7), 1116-1119.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From?. In *Clinical Handbook of Mindfulness* Springer, New York, NY. 17-35.
- Sural, V., Güler, H., & Çar, B. (2021). Examination of Mental Training and Mental Toughness in Elite Boxers. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1647-1653.
- Terzioğlu, Z. A. (2018). *Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Programının Kadın Hentbolcuların Psikolojik Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Thienot, E. (2013). *Mindfulness in Elite Athletes: Conceptualisation, Measurement, and Application*, Doctoral dissertation, University of Western Australia.
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One Year Follow-Up of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) with Archers, Golfers, and Runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99-116.
- Tingaz, E. O. (2020). *Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tingaz, E. O. (2020a). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi . *Türk Spor Bilimleri Dergisi* , 3 (1) , 21-28 .
- Tingaz, E. O., Kizar, O., Bulğay, C., & Çetin, E. (2021). Mindfulness in Male Soccer Players: A Cross-Sectional Study. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 388-399.
- Turgut, M., & Yasar, O. M. (2020). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51-59.
- Uğurlu, A. (2020). The Level of Sports Career Predicts Mental Training Levels of Student Athletes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(6), 252-255.
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Ed), *Handbook of Sport Psychology*. ss, 287–309. John Wiley & Sons, Inc..
- Vural, C., & İlyas, O. (2021). Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7E. Human Kinetics.
- Yarayan, Y. E., & Ayan, S. (2018). Farklı Takım Sporlarında Olan Sporcuların İmgeleme Biçimlerinin İncelenmesi, *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarılama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Examination of Mental Toughness Levels of Individual and Team Sports Players at Elite Level According to Various Variables, *Journal of International SocialResearch*, 11(57), 992-999.