

# Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi

Rumeysa ALPER<sup>1A</sup>, Selahattin AKPINAR<sup>1B</sup>, Öznur AKPINAR<sup>2C</sup>

<sup>1</sup>Düzce Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye

<sup>2</sup>Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman/Türkiye

Address Correspondence to R Alper : e-mail: rumeysaalper@duzce.edu.tr

A: Orcid ID: 0000-0003-1261-3835- B: Orcid ID: 0000-0002-1676-4465 C: Orcid ID: 0000-0003-0812-3534

## Determining The Levels Of Mindfulness Of The Students Of The Faculty Of Sports Sciences

### Abstract

This study aims to determine the mindfulness levels of the Faculty of the Sport Sciences students. This study is a quantitative research and is in the general screening model. The sample of the research consists of 297 students who took courses in the Fall semester of the 2021-2022 Academic Year of the Faculty of Sports Sciences of Duzce University and participated in the research voluntarily. "Mindful Attention Awareness Scale" was used as a data collection tool in the study. T-test was used in independent groups to compare two unrelated samples, an one-way analysis of variance was used to compare more than two unrelated samples. SPSS 22. 0 package program was used for the analysis of the obtained data. According to the research findings, the Mindfulness levels of the faculty of sport sciences are at a medium level. There is no significant difference according to gender and department variables. On the other hand, it was concluded that there were significant differences according to the grade level variable.

**Key words:** Mindfulness, Sport Sciences, Sport

### Özet

Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesidir. Bu çalışma, nicel bir araştırma olup genel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklemini Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2021-2022 Öğretim Yılı Güz döneminde ders alan ve araştırmaya gönüllü katılım gösteren 297 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)" kullanılmıştır. İki ilişkisiz örnekleme karşılaştırmak için bağımsız gruplarda T-testi, ikiden fazla ilişkisiz örneklemin karşılaştırılmasında ise Tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programından yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri orta seviyededir. Cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Öte yandan sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Spor Bilimleri, Spor

## GİRİŞ

Temeli Budizm felsefesine dayanan Bilinçli Farkındalık, 1979'da Jon Kabat Zinn'in Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde sunduğu "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma" programı ile ilk çıkışını yapmıştır. O zamandan beri fiziksel ağrı, depresyon, kaygı ve OKB (Obsesif Kompulsif Bozukluk) gibi durumlar için hastanelerde ve kliniklerde tedavi edici bir disiplin olarak kullanılmıştır (Bodhi, 2011).

Bilinçli farkındalığın tıbbi amaçlar için kullanımı yeni olsa da temeli M.Ö. 5. yüzyıla kadar dayanmaktadır. Bilinçli farkındalığı mutluluğa ve manevi özgürlüğe giden bir dizi uygulamalar bütünü olarak tanıtan Buddha, bu öğretinin öncüsü olarak bilinir. Bu öğreti Budizm ile birlikte Asya'ya yayılarak farklı değişimler geçirmiştir. Yayıldığı yerlerde özellikle din adamları ve rahibeler tarafından uygulanmış ve günümüze dek dokusunu korumuştur. 20. Yüzyılın sonlarına doğru ise gelişen teknolojiyle birlikte dünyanın birçok yerine yayılmıştır. Asya'dan dünyanın farklı kıtalarına yolculuk eden Budistler, yoga ve diğer manevi disiplinleri materyalizmin, militarizm ve modernitenin beşiği Batı'ya taşımışlar; batılı gençler ise Batı'dan Asya'ya meditasyon öğrenmek amacıyla gitmişler ve ülkelerine dönerek öğrendiklerini diğer insanlarla paylaşmışlardır. Zamanla Batı'nın bilimi ve Doğu'nun maneviyatı kaynaşmış ve bilinçli farkındalık gibi pratikler tıbbi tedaviler için de kullanılmaya başlanmıştır (Gunaratana, 2010).

Bilinçli farkındalık Budist meditasyonunun temeli olsa da, bu eylemi geliştirmek bir Budist aktivitesi değildir. Dikkat ve bilinç gibi doğuştan getirdiğimiz özellikler üstüne kurulu olan bilinçli farkındalık, taşıdığı bu özellikler dolayısıyla evrensel bir uygulamadır (Kabat-Zinn, 2019, s.18- 30).

Hayatlarımız yaşamın keşmekeşinde ve yoğunluğunda öyle bir hal alır ki sadece "yapma modu" nda oluruz. Yani sadece yapılacaklar listesine çizik attığımız bir noktaya geliriz. Bilinçli farkındalık bu noktada devreye girerek bizi "yapma modu" ndan çıkarır ve "var olma" moduna sokar. Anda kalmayı öğrendikçe kendimizi önemli olan tek şeye, sadece o ana odaklar ve kendimizi bu sayede daha az yorarız. Etrafımızda çok sayıda dikkat dağıtıcı unsur olduğu için çok çabalasak dahi bir şeye odaklanmamız zor olabilir. Ancak meditasyon pratiği yaptıkça zihnimizin bu gelgitlerini daha iyi fark eder ve zihnimizi dengede tutmayı da yavaş yavaş öğreniriz (Kabat-Zinn, 2019, s. 18- 30).

Zihnimiz sürekli meşgul bir mekanizmadır. Hayal kurar, hesap yapar, endişelenir, sever, tepki gösterir, anımsar. Meditasyon uygulamaları zihnimizi bu meşguliyet durumundan çıkarır ve zihnimizle direkt temasta olmamızı sağlar. Bu sayede düşüncelerimiz üzerinde hâkimiyet kurmamız mümkün olabilir (Kabat-Zinn, 2019, s. 18- 30).

Bilinçli farkındalık kısaca anın farkında olmak, odaklanmak ve var olan şeyi olduğu gibi kabullenmek anlamlarına gelmektedir (Gunaratana, 2010). Bilinçli farkındalık, tüm dikkati ana odaklayarak yapılan anbean, ön yargısız ve tepkisiz bir farkındalık hali olarak da düşünülebilir (Kabat-Zinn, 2015). Günlük hayattaki zorluklarla başa çıkabilmemizi sağlayan temel bir psikolojik süreçtir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Bilinçli farkındalık, dikkatin başrolde olduğu ve belli bir bakış açısına bağlı olmadan deneyimlenen psikolojik özgürlük durumu olarak da tanımlanabilir (Martin,1997). Geniş anlamıyla bilinçli farkındalık, dikkat alanında ortaya çıkan zahmetsiz, önyargısız ve an merkezli düşünceler ve hisler olarak kabul edilir (Bishop et al, 2004).

Bilinçli farkındalık, bireyleri otomatik düşüncelerden, alışkanlıklardan ve sağlıksız davranışlardan uzak tutma konusunda önem arz eder. Bu yüzden de psikolojik iyi oluş konusunda anahtar rol oynayabilir (Ryan ve Deci, 2000). Psikolojik iyi oluş, birçok farklı duygu ve düşüncüyü dengeleme, problem çözme, strese sağlıklı yanıt verme yeteneği olarak tanımlanır (Bradshaw, Hoelscher, & Richardson, 2007). Bilinçli farkındalık ise psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır (Pidgeon & Keye, 2014). Yapılan çalışmalarda da bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş (Brown & Ryan, 2003; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Zümbül, 2019; Keye & Pidgeon, 2014) psikolojik dayanıklılık (Yavuz, 2019), benlik saygısı (Bektaş ve Arslan, 2020) ve yaşam doyumu (Aytekin & Akbay, 2020; Güler ve Usluca, 2021; Şahin, 2019) ile pozitif ilişkisi ortaya konmuştur.

Üniversite öğrencileri, gerek gelecek kaygısı gerekse akademik zorluklar nedeniyle stresli durumlarla karşı karşıya gelmektedirler. Doğal olarak bu durum onların stres ve kaygı düzeylerine yansımaktadır (Di Pierdomenico, Kadziolka & Miller, 2017). Artan stres seviyeleri ise sağlıksız yeme alışkanlıklarına, fiziksel aktivite azlığına ve kötü alışkanlıklar edinmeye yol açabilmektedir (Deasy et al., 2014). Bu bağlamda bilinçli farkındalık, stresi ve depresyon bulgularını azaltmaya yardımcı olan bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilinçli farkındalık düzeyinin yükselmesi ile stres ve kaygı düzeylerinde azalma görülmektedir (Arslan, 2018; Demir, 2017; Ülev, 2014). Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir çalışmada (İkiz ve Uygur, 2019) bilinçli farkındalık temelli pratiklerin öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmada olumlu etki ettiği görülmüştür. Kaynak ve Güven (2017), bir gruba bilişsel davranışçı tekniklere dayanan psikolojik danışma programı uygulamıştır. Bu program sonucunda, öğrencilerin ön test ve son test puanlarında anlamlı farklılık ortaya çıktığı görülmüştür. Program sonrası grubun puan ortalamasının arttığı ve on altı hafta sonra yapılan izleme testi sonucunda dahi bu yüksek puanları korudukları görülmüştür. Bu çalışmalar bize, bilinçli farkındalık pratikleriyle olumlu gelişmeler yaşanabileceğini göstermektedir.

Bilinçli farkındalık, öğrenme ve öğretim süreçlerinde de büyük önem taşıyan bir kavramdır. Bilinçli farkındalık uygulamaları etkili bir eğitim sistemine dâhil edildiği takdirde, öğrenciler daha başarılı olacak ve kendilerini gerçekleştirme konusunda daha çok yol kat edeceklerdir. Bilinçli farkındalığın eğitim alanında eksikliği bilindiğinden, bu alanda yapılan çalışmalarla bu konuya dikkat çekmek hedeflenmektedir (Ghanizadeh, Makiabadi, & Navokhi, 2019).

Yapılan bir meta-analiz çalışmasının bulgularına göre, bilinçli farkındalık uygulamaları sayesinde hem sporcuların stres düzeyleri azalmış hem de sportif performanslarında artış görülmüştür. Ek olarak hem amatör hem de profesyonel sporcuların motor öğrenmelerini olumlu yönde etkileyebileceği anlaşılmıştır (Bühlmayer et al., 2017). Bu sebeplerle bilinçli farkındalığın, özellikle spor bilimleri fakültesi öğrencileri gibi sporu hayat tarzı haline getirmiş kişilerin sportif başarılarını artırmada önemli bir yere sahip olabileceği düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalığın yararlarının bilinmesi, geliştirilmesi ve öğrenciler tarafından günlük hayata geçirilmesi için benzer çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Konan ve Yılmaz, 2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin anlaşılması ve bu konuda öğrencilere yol gösterilmesi bakımından bu araştırma iyi bir adım olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek ve çıkan sonuçlardan yararlanarak faydalı öneriler sunmaktır. Bu bağlamda araştırmanın soruları:

1.Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık düzeyleri nasıldır?

2.Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık düzeyleri cinsiyet, bölüm ya da sınıf düzeyi değişkenlerine göre istatistiksel farklılık göstermekte midir?

## GEREÇ VE YÖNTEMLER

### Araştırma Modeli

Bir grubun belirli özelliklerini belirleme amacı taşıyan çalışmalara tarama araştırması denilmektedir. Bu çalışmada da spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algılarının ortaya konması amaçlanmaktadır. Araştırmanın modeli, verilen bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde ortaya koyan betimsel modelin uygulandığı nicel bir tarama araştırmasıdır (Büyüköztürk, 2016, s. 14-23)

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2021-2022 Öğretim Yılı Güz döneminde ders alan ve araştırmaya katılım gösteren 297 öğrenci oluşturmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden 76, Antrenörlük Eğitimi bölümünden 116 ve Spor Yöneticiliği bölümünden 105 öğrenci araştırmaya gönüllü katılım göstermiştir. Örneklemi oluşturan katılımcıların farklı değişkenlere göre dağılımı Tablo 1.'de verilmiştir.

Değişkenler	F	%	
Cinsiyet	Kadın	108	36,4
	Erkek	189	63,6
	<b>Toplam</b>	<b>297</b>	<b>100,0</b>
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğrt.	76	25,6
	Spor Yöneticiliği	105	35,4
	Antrenörlük	116	39,1
	<b>Toplam</b>	<b>297</b>	<b>100,0</b>
Sınıf	1. sınıf	88	29,6
	2. sınıf	93	31,3
	3. sınıf	56	18,9
	4. sınıf	60	20,2
	<b>Toplam</b>	<b>297</b>	<b>100,0</b>

Tablo 1.' e bakıldığında, katılımcıların % 63,6'sının erkek, %36,4'ünün kadın olduğu, %25,6'sının beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %35,4'ünün Spor Yöneticiliği, %39,1'inin ise antrenörlük bölümlerinde olduğu anlaşılmaktadır.

#### Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) 15 maddeden oluşan ve günlük yaşamda o anda yaşananların farkında olma ve bu anlara odaklanma yönündeki genel yaklaşımı değerlendiren bir envanterdir. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin değerlendirilmesi amacı ile Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiştir (Brown ve Ryan, 2003).

BİFÖ, 1-6 arasında derecelenen (1: hemen hemen her zaman, 2: çoğu zaman, 3: bazen, 4: nadiren, 5: oldukça seyrek, 6: hemen hemen hiçbir zaman) ve 15 sorudan oluşan, tek boyutlu, altılı likert tipinde bir ölçektir. Tek faktörlü bir yapıyı içeren bu ölçek aynı zamanda tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 iken en yüksek puan ise 90'dır. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir. BİFÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkiye'de üniversite örneğinde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0,80 olarak saptanmıştır (Özyeşil vd.,2011).

#### Verilerin Analizi

Veri girişlerinin yapılmasının ardından bilinçli farkındalık toplam puanları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılımdan sapıp saptadığını kontrol etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Bu test sonucunda hesaplanan değerlerin +/-1 sınırları içinde kaldığı görülmüştür. Değerler bu sınırlar içinde kaldığı takdirde, verilerin normal dağılımda olduğu şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2017, s. 40). Veriler normal dağılım gösterdiği anlaşıldığından, iki ilişkisiz örnekleme karşılaştırmak için bağımsız gruplarda t-testi, ikiden fazla ilişkisiz örneklemin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

#### BULGULAR

Bu bölümde yapılan analizlerin sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir. spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 2.' de gösterilmektedir.

Bilinçli Farkındalık Ortalama Değerleri	N	$\bar{X}$	S	Min.	Max.
	297	57,77	11,37	18	84

Tablo 2.'deki sonuçlar incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde ( =57,77) olduğu söylenebilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre T-testi sonuçları Tablo 3.' de gösterilmektedir.

	Cinsiyet	N	X	S	sd	t	p
Bilinçli Farkındalık	Kadın	108	58,38	11,82	295	.707	.480
Toplam Puan	Erkek	189	57,41	11,12			

Tablo 3.'de görüldüğü üzere, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (  $p>0,05$ ). Kadın öğrencilerin ortalama puanları erkek öğrencilere oranla yüksek olsa da, bu farklılık anlamlı düzeyde değildir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin bölüm değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4.' de gösterilmektedir.

	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	431,286	2	215,643	1,675	,189
Grup içi	37847,145	294	128,732		
Toplam	38278,431	296			

Tablo 4.'de görüldüğü üzere, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde bölüm değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (  $p>0,05$ ). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 5.' de gösterilmektedir.

	Kareler Toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	1537,750	3	512,583	4,088	,007*
Grup içi	36740,681	293	125,395		
Toplam	38278,431	296			

Tablo 5.'deki bulgular incelendiğinde, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (  $p<0,05$ ). Gruplar arasındaki farklılığın incelenmesi amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar aşağıda incelenmiştir.

Sınıf	Sınıf Düzeyi	N	X	Ss	Sd	F	p
1. sınıf	2. sınıf	93	57,20	11,44	3-293	4,088	0,91
	3. sınıf	56	56,25	11,71			0,57
	4. sınıf	60	55,18	10,68			,009*
2. sınıf	1. sınıf	88	61,10	10,93	3-293		0,91
	3. sınıf	56	56,25	11,71			,958
	4. sınıf	60	55,18	10,68			,696
3. sınıf	1.sınıf	88	61,10	10,93	3-293		0,57
	2. sınıf	93	57,20	11,44			,958
	4. sınıf	60	55,18	10,68			,956
4. sınıf	1. sınıf	88	61,10	10,93	3-293		,009*
	2. sınıf	93	57,20	11,44			,696
	3. sınıf	56	56,25	11,71			,956

Grupların sıra ortalamalarına bakıldığında, en yüksek puan ortalamasının 1. Sınıflarda olduğu, en düşük puan ortalamasının ise 4. sınıflarda olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 6.'daki Tukey analizi sonuçları incelendiğinde ise anlamlı farklılığın 1. sınıflar ve 4. sınıflar arasında olduğu anlaşılmaktadır. Ortalama puanlara bakıldığında 1. sınıfların puanlarının 4. sınıfların puanlarından yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda anlamlı farklılığın 1. sınıfların lehine olduğu söylenebilir. ( $p<0,05$ ). Tukey analizi bulgularına göre, sınıf düzeyi yükseldikçe ortalama bilinçli farkındalık ortalama puanlarının gittikçe azaldığı görülmektedir.

## TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular farklı çalışmalarla birlikte ele alınarak tartışılmış ve sonuca bağlanmıştır. Araştırma bulgularına göre Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri orta düzeydedir. ( $=57,77$ ). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. ( $p>0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada cinsiyete göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. (Konan ve Yılmaz, 2020). Sporcular üzerinde yapılan başka bir araştırmanın sonuçlarına göre de cinsiyete göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Baba Kaya ve Namlı, 2020). Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir araştırma sonucunda, öğrencilerin bilinçli farkındalık seviyelerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık saptanmamıştır (Albayrak, 2015). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir (Azak, 2018). Üniversite okuyan sporcuların katılım gösterdiği bir çalışmaya göre, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir (Tingaz, 2020).

Cengiz, Serdar ve Donuk (2016), üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucuna göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Acar ve Eker (2019), psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerini inceledikleri bir çalışma sonucunda, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır. Baer, Samuel & Lykins (2011), yaptıkları çalışmada, bilinçli

farkındalığın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Yapılan bu çalışmalar (Acar ve Eker, 2019; Albayrak, 2015; Azak, 2018; Baba Kaya ve Namlı, 2020; Baer, Samuel & Lykins, 2011; Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016; Konan ve Yılmaz, 2020; Tingaz, 2020; Baer, Samuel & Lykins, 2011) cinsiyet değişkeni ile ilgili bulgularımızla paralellik göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri bölüm değişkenine göre farklılaşma göstermemektedir. ( $p>0,05$ ). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada bölüm/branş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. (Konan ve Yılmaz, 2020). Üniversite okuyan sporcuların katılım gösterdiği bir çalışmaya göre, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemiştir (Tingaz, 2020). Bu çalışmalar (Konan ve Yılmaz, 2020; Tingaz, 2020), bölüm değişkeni ile ilgili bulgularımızı destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği bir araştırmada (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016) öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Bu çalışmanın bulguları, çalışmamızın bölüm değişkenine göre elde ettiğimiz bilgilerle çelişmektedir. Bu durum, bölüm değişkenini içeren daha fazla sayıda çalışma yapılması gerektiğini düşündürmektedir.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. ( $p<0,05$ ). Benzer çalışmalar incelediğinde, bulgularımızı destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Hemşirelik öğrencilerinin katılım gösterdiği bir çalışmanın bulgularına göre, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Azak, 2018). Üniversite öğrencilerinin katılım gösterdiği başka bir çalışmada (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016), öğrencilerin bilinçli farkındalık seviyeleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Acar ve Eker (2019) yaptıkları çalışma sonucunda, psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf değişkenine göre farklılaşmadığını ortaya koymuşlardır.

Bu çalışmaların bulguları (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016; Azak, 2018, Acar ve Eker, 2019), araştırmamızın sınıf/yaş değişkenine göre elde

ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir. Bu sonuçlar bize, bilinçli farkındalığın bu değişkenlerle ilişkisi ile ilgili daha fazla çalışma yapılması gerektiğini düşündürmektedir.

## SONUÇ

Araştırma bulgularına göre spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri orta düzeydedir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır ( $p>0,05$ ). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri bölüm değişkenine göre farklılaşma göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılaşma göstermektedir ( $p<0,05$ ). En yüksek puan ortalamaları 1. sınıflardayken, en düşük puan ortalamaları ise 4. sınıflardadır. Puanların bu bağlamda yaş ilerledikçe azalması neyin yanlış yapıldığı konusunda bizlere mesaj vermelidir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar çeşitlendikçe hem bilinçli farkındalık konusuna ışık tutulacak hem de kendini bu konuda geliştirmek isteyen kişilere faydalı olacaktır. Ayrıca, hem çevrimiçi hem çevrimdışı ortamlarda, bilinçli farkındalığa yönelik düzenli eğitimler veya pratikler gerçekleştirilebilir.

## KAYNAKLAR

1. Acar, E., & Eker, C. (2019). Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi.
2. Albayrak, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
3. Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
4. Aytekin, N. A. M., & Akbay, S. E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Bilinçli Farkındalık ve Yılmazlığın Rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31), 4210-4237.
5. Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
6. Baba Kaya, H. ve Namlı, S. (2020). "Bireysel ve Takım Sporcularının Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Düzeylerinin İncelenmesi". *Farklı Yaklaşımlarla Spor Bilimi*. Oğuzhan Dalkıran. Mauritius: LAP LAMBERT Academic Publishing.
7. Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. (2011). Differential item functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is minimal in demographically matched meditators and nonmeditators. *Assessment*, 18(1), 3-10.
8. Bektaş, H. ve Arslan, İ. (2020). Bilinçli Farkındalığın Öznel Mutluluk Üzerine Etkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 95-115.
9. 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.
10. Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
11. Bühlmayr, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports medicine*, 47(11), 2309-2321.
12. Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Pegem Akademi.
13. Büyükoztürk, Ş. (2017). *Veri analizi el kitabı*. 23. Baskı, Ankara, Pegem Akademi.
14. Bradshaw, J., Hoelscher, P., & Richardson, D. (2007). An index of child well-being in the European Union. *Social Indicators Research*, 80, 133-177.
15. 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. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
16. Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
17. Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & McNamara, P. M. (2014). Psychological distress and lifestyle of students: Implications for health promotion. *Health Promotion International*, 30(1), 77-87.
18. Deikman, A. J. (1982). *The observing self*. Boston: Beacon Press.
19. Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
20. Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
21. Di Pierdomenico, E. A., Kadziolka, M., & Miller, C. J. (2017). Mindfulness correlates with stress and coping in university students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 121-134.
22. Ghanizadeh, A., Makiabadi, H., & Navokhi, S. A. (2019). Relating EFL university students' mindfulness and resilience to self-fulfilment and motivation in learning. *Issues in Educational Research*, 29(3), 695-714.
23. Gunaratana, B. H. (2010). *Mindfulness in plain English*. ReadHowYouWant.com.
24. Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
25. İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkililiği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
26. Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness*. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
27. Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
28. Kaynak, Ü. ve Güven, M. (2017). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı bilinçli farkındalık geliştirme programının etkililiği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 746-753.

29. Keye, M., & Pidgeon, A. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in university students. *Int J Liberal Arts Soc Sci*, 2(5), 27-32.
30. Konan, N. ve Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
31. Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration*, 7(4), 291-312.
32. Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
33. Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz M.E. (2011). Bilinçli farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 36(160), 224-235.
34. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
35. Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
36. Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY.
37. Tingaz, Z, E. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
38. Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi.
39. Yavuz, B. (2019). Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
40. Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

