



## Engelli Sporcu Antrenörlerinin Bilinçli Farkındalık Seviyelerinin İncelenmesi

Yunus GÜR<sup>1</sup>, Muhammed ALATAŞ<sup>2</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 09.02.2022

Kabul Tarihi: 20.03.2022

Online Yayın Tarihi:

20.03.2022

#### Anahtar Kelimeler

Antrenör, Engel,  
Farkındalık, Spor.

#### DOI:

10.55238/seder.1070480

Bu çalışmanın amacı engelli sporcuların antrenörlerinin çeşitli değişkenlere göre bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesidir. Bu doğrultuda çalışmaya Kilis, Gaziantep ve Elazığ illerinden gönüllü olarak 89'u erkek, 49'u kadın olmak üzere toplamda 138 engelli sporcu antrenörü ve spor eğitmeni katılmıştır. Çalışma kapsamında verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir ve iki kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent Samples T test kullanılırken, üçten fazla kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Çalışmada cinsiyet değişkenine ve iş değişkenine göre bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Antrenörlerin engel grubu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmadı ( $p>0,05$ ). Engel grupları bazında anlamlı bir fark olmadığı, deneyim yılı, cinsiyet değişkenine göre bayanlar lehinde anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Sonuç olarak; engelli sporcu antrenörlerinin bilinçli farkındalık seviyelerinin ortalamının üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

## Investigation of Mindful Attention Awareness Levels of the Trainers Coaching Athletes with Disabilities

### Abstract

#### Article Info

Received: 09.02.2022

Accepted: 20.03.2022

Online Published:

20.03.2022

#### Keywords

Trainer, Disability,  
Awareness, Sport.

This study aims to examine the mindful attention awareness levels of trainers coaching athletes with disabilities according to various variables. In line with this purpose, a total of 138 volunteer trainers and trainers coaching athletes with disabilities participated in the study from the provinces of Kilis, Gaziantep, and Elazığ. Of the participating trainers, 89 (64.5%) were male, and 49 (35.5%) were female. Personal Information Form and Mindful Attention Awareness Scale developed by Brown and Ryan were used to collect data within the scope of the study. The obtained data were analyzed using the SPSS 22.0 statistical software package. The skewness and kurtosis values of the data were analyzed to determine whether it showed a normal distribution, and it was determined that the data showed normal distribution. While the Independent Samples T-Test was used to compare the scale scores of individuals in different disability groups according to demographic variables with two categories, One Way ANOVA analysis was used to compare scale scores according to demographic variables with more than three categories. In the study, a significant difference was found in mindful attention awareness scores according to the gender and variable professional experience ( $p<0.05$ ). There was no significant difference according to the disability group variable of the trainers ( $p>0.05$ ). There was no significant difference in terms of disability groups, a significant result was found in favor of females according to the gender variable, years of experience. As a result; It has been determined that the mindful attention awareness levels of disabled athlete trainers are above the average.

<sup>1</sup>Sorumlu Yazar: Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis/Türkiye, ORCID ID: 0000-0001-5594-7478 (yunus.gur@kilis.edu.tr)

<sup>2</sup>Milli Eğitim Bakanlığı Elazığ/Türkiye, ORCID ID: 0000-0003-4544-7626 (muhammedalatas23@gmail.com)

## Giriş

Bireyler farklı ruhsal, zihinsel, sosyal ve fiziksel boyutlara sahip özelliklerden oluşurlar. Kişiler arasındaki bu farklar gelişim yönlerini etkilemekte ve kişinin gelişim seviyesi hakkında da bize bilgi vermektedir. Bireylerde yaşamın ilerleyen süreçlerinde karşılaşılan yetersizlik durumunun artması, kendisi ve toplumun beklentisi açısından önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar fiziksel,

ruhsal, sosyal ve tıbbi açılardan eksik yönlerine göre sınıflandırılmaktadırlar (İlhan ve Esentürk, 2014). Bu sınıflandırmanın içerisinde engelli bireyler önemli bir orana sahiptirler. Dünya geneline baktığımız zaman hızla artan engelli bireylerin ülkemizdeki nüfusa oranı %12,3'ü bulmaktadır (Yanikkerem ve Esmeray, 2017). Yapılan dünya genelindeki çalışmalara bakıldığında zaman toplam nüfus içerisinde engelli nüfusun büyük bir orana sahip olduğu görülmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2011)

Sporcularda performansı artırmada etkili olan unsurlardan biri de dikkat ve farkındalık seviyesinin gelişmesi ve güçlenmesidir. Bu anlamda sporculara önemli katkıları bulunacak kişiler antrenörlerdir. Bu bilgilerin ve tecrübelerin aktarılması için antrenörlerin dikkat ve farkındalık seviyelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir. Engelli sporcu ve antrenörleri olarak düşündüğümüz zaman normal insanlara göre durum biraz daha önem arz etmektedir. Son yıllarda özellikle çalışma psikolojisi alanında adını sıkça duyduğumuz bilinçli farkındalık “Mindfulness” için birçok tanım yapılmaktadır. Bu tanımların ortak özelliklerine bakıldığında insanın içerisinde bulunduğu olumlu veya olumsuz koşulların farkında olarak gönüllü bir şekilde dikkatini bir noktaya yoğunlaştırması şeklinde yorum yapabiliriz (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık seviyemizin gelişmesini, Jon Kabat-Zinn “dikkat özel bir şekilde, yani şu anda ve mümkün olduğunca tepkisel olmadan, yargılamadan ve açık yüreklilikle yönlendirmek suretiyle geliştirilebilir” şeklinde açıklamıştır (Alidina, 2020). Buna bağlı olarak sporcularda, antrenörlerde müsabaka sırasında ve antrenmanlarda başarının artırılması için dikkatin ne kadar önemli olduğu herkes tarafından bilinmektedir.

Sportif başarının sağlanmasında antrenörlerin davranış ve uygulamaları oldukça etkili bir unsurdur (Allan ve ark., 2018). Antrenörler iletişim, planlama, sorunları çözme, teknik, taktik gibi spora özgü olan beceriler ve bilgiler konusunda uzman olmak zorundadırlar (Cote ve Gilbert, 2009). Bireysel sporcularda, özellikle kendilerine özgü özellikleri bulunan engelli sporcularda, onlarla iletişim ve etkileşim kurma konusunda sağlam bir bilgi ve anlayışa sahip bir antrenör başarılı olmanın ilk adımını atmış demektir (Cregan ve ark., 2007). Mükemmel bir antrenör sporcuların ve takımın sportif ve kişisel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sürekli kendisini geliştiren ve öğrenen bir kişidir diye tanımlanmaktadır (Lara-Bercial ve Mallett, 2016). Engelli insanların ve sporcuların eksik yönlerini düşündüğümüz zaman antrenörlere düşen görevin ne kadar zor ve özveri gerektirdiği ortadadır.

Bu nedenle çalışmada engelli sporcu antrenörlerinin bilinçli farkındalık seviyeleri incelenerek, kendilerini geliştirmelerine yardımcı olabilecek ve aynı zamanda alanyazına önemli katkı sağlanacaktır. Engelli sporcu ve antrenörlerin bilinçli farkındalık seviyelerinin üst düzeyde olması sportif başarılarını ve motivasyonu olumlu yönde etkileyeceği için çalışmamızın bu anlamda önemli olduğu düşüncesindeyiz.

## **Materyal ve Yöntem**

### ***Araştırmanın Modeli***

Çalışmamızda, genellikle sosyal bilimlerde kullanılan geçmişte olan veya halen var olan bir durumu ortaya çıkarmak için kullanılan tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2012).

Bu araştırma için öncelikle Kilis 7 Aralık Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu tarafından 22/09/2021 tarih, 2021/24 sayılı kararı ile etik kurul izni alınmıştır.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmanın evrenini çeşitli rehabilitasyon merkezleri ve spor kulüplerinde çalışmakta olan engelli sporcu eğitmenleri ve antrenörleri oluşturmaktadır. Araştırmada evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığı için Kilis, Gaziantep ve Elazığ illerinde çalışmakta olan toplam 138 engelli sporcu antrenörleri ve spor eğitmenleri örneklem grubunu oluşturmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

Çalışmada verilerin toplanması için araştırmacılar tarafından yaş, cinsiyet, engel grubu, deneyim yılı, spor branşı gibi sorulardan oluşan kişisel bilgiler formu ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek gönüllülere online olarak uygulanmıştır.

### **Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Çalışmanın örneklem grubunu oluşturan engelli antrenörler ve spor eğitmenlerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesinde “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçek Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiştir (Brown ve Ryan, The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being., 2003). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Özyeşil ve ark. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6’lı likert türünde ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler hemen hemen hiç (1) ve hemen hemen her zaman (6) olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bilinçli farkındalık seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .80 olduğu bulunarak geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu rapor edilmiştir.

### **Verilerin Analizi**

Toplanan veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Gönüllülerin kişisel bilgilerinin yüzdelerle dağılımını belirlemek için frekans analizinden faydalanılmıştır. Shapiro Wilk normallik testi sonucunda Skewness ve Kurtosis değerleri dikkate alınarak verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. İkili değişkenler için Independent Samples T-test, üç ve daha fazla olan değişkenler için ise One Way Anova analizi kullanılmıştır. Kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak belirlenmiştir.

## **Bulgular**

**Tablo 1.** Antrenör ve sporcu eğitmenlerinin demografik bilgileri

<b>Değişkenler</b>	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	89	64,50
	Kadın	49	35,50
<b>Engel Grubu</b>	Fiziksel Engelli	49	35,50
	İşitme Engelli	16	11,60
	Görme Engelli	16	11,60
	Zihinsel Engelli	57	41,30
<b>Deneyim Tecrübesi</b>	1-5 Yıl	47	34,10
	6-10 Yıl	55	39,90
	11-15 Yıl	30	21,70
	16-20 Yıl	6	4,30
<b>Eğitim Durumu</b>	Lise ve altı	52	34,70
	Lisans	83	60,10
	Lisansüstü	3	2,20

Tablo 1’ de katılımcıların demografik bilgilerine bakıldığı zaman katılımcıların %64,5’ini erkek katılımcıların oluşturduğunu, yine engel grubuna bakıldığı zaman %41,3’ünü zihinsel engelli sporcu

eğitmeni ve antrenörlerin oluşturduğunu, deneyim tecrübesine baktığımız zaman %39,9'unu 6-10 yıl iş tecrübesi olanların oluşturduğunu, eğitim durumlarına baktığımız zaman ise %60,1'ini lisans düzeyinde eğitim görenlerin oluşturduğunu görmekteyiz.

**Tablo 2.** Antrenör ve sporcu eğitimcilerinin cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	p
Erkek	89	60,51	15,21	-3,071	<b>0,003</b>
Kadın	49	68,02	10,49	-3,408	

Tablo 2' de antrenör ve sporcu eğitimcilerinin cinsiyet değişkenine göre Independent Samples T-test analizleri incelendiği zaman bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Kadınların ortalamaları (68,02) erkeklerden daha yüksektir.

**Tablo 3.** Antrenör ve sporcu eğitimcilerinin engel grubu değişkenine göre analiz sonuçları

Engel Durumu	n	Ort.	ss	f	p
Fiziksel Engelli	49	62,14	19,58	1,171	0,323
İşitme Engelli	16	58,31	13,84		
Görme Engelli	16	66,37	11,92		
Zihinsel Engelli	57	64,54	7,69		

Tablo 3'te antrenör ve sporcu eğitimcilerinin engel grubu değişkenine göre One Way Anova analizi sonuçlarına baktığımız zaman bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir fark görülmemektedir ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 4.** Antrenör ve sporcu eğitimcilerinin iş tecrübesi değişkenine göre analiz sonuçları

Tecrübe Yılı	n	Ort.	ss	f	p
1-5 Yıl	47	67,10	12,46	6,357	<b>0,000</b>
6-10 Yıl	55	64,81	15,87		
11-15 Yıl	30	53,96	10,15		
16-20 Yıl	6	63,50	7,44		

Tablo 4' te antrenör ve sporcu eğitimcilerinin iş tecrübesi değişkenine göre bilinçli farkındalık puanları ve analiz sonuçlarına baktığımız zaman anlamlı bir farka ulaşılmıştır ( $p < 0,05$ ).

## Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada engelli sporcuların antrenör ve spor eğitimcilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda engelli sporcu antrenörleri ve spor eğitimcilerinin cinsiyete göre bilinçli farkındalık puanlarında kadınların lehinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu konu ile ilgili yapılan bir çalışmada yetişkinlerde bilinçli farkındalık seviyelerini etkileyen demografik değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmış, çalışma sonucunda cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmuş bu farklılığın kadınlar lehine daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yılmam, 2019). Farklı bölüm ve sınıflarda okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışmada yine bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre fark gösterdiği bilinçli farkındalık puanlarının kadın öğrenciler lehine daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir (Aydınlı, 2019). Cinsiyete göre çalışmaya katılanlarda bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşmasının nedeninin kadın ve erkek antrenör ve spor eğitimcilerinin farklı kişilik özelliklerine ve psikolojik yapıya sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Bu konu ile ilgili yapılan başka bir çalışmada psikolojik faktörlerin ve kişilik yapılarının bilinçli farkındalık üzerinde önemli bir unsur olduğu tespit edilmiştir (Deniz ve ark., 2017).

Farklı engel grupları ile çalışan antrenör ve spor eğitmenlerinin bilinçli farkındalık puanlarına baktığımız zaman engel grubu değişkenine göre herhangi anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Alan yazına baktığımız zaman engel grupları ile ilgili yapılan bilinçli farkındalık çalışmalarının sınırlı olduğunu görmekteyiz. Yaşları 18-41 arasında olan ve rehabilitasyon merkezine devam eden görme engelli bireylerin bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının görme engelli bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisini araştırmak isimli çalışmada görme engelli bireyler üzerinde bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının depresif belirtileri azaltma konusunda faydası olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Demir, 2015). Engelliler için bilinçli farkındalık uygulamalarının yapılmasının onlar üzerinde olumlu katkıları olacağı açıktır.

Engelli sporcu antrenör ve spor eğitmenlerinin iş tecrübesi değişkenine göre bilinçli farkındalık puanları incelendiği zaman en yüksek puanların engellilerle çalışmaya yeni başlayan antrenörlerden yana daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Alan yazına baktığımız zaman engelli antrenörleri ile ilgili bilinçli farkındalık çalışmalarının henüz yeni sayılabilecek seviyede olduğu görülmektedir. Yapılan elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi isimli çalışmada spor yaşı ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Kesler, 2020).

Sonuç olarak bilinçli farkındalık içerisinde dikkati barındıran bir kavramdır. Bilinçli farkındalık, spor alanında mutlaka üzerinde durulması, önem verilmesi gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Engelli sporcu antrenörleri ve spor eğitmenlerinin bilinçli farkındalık seviyelerinin ortalamasının üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda alanyazına katkıda bulunacağı düşüncesindeyiz.

## Öneriler

Bu çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda belirtilen önerilerin alan yazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir:

- Engelli bireylerle ilgili bilinçli farkındalık konusundaki çalışmaların bilinçli farkındalık ile ilgili unsurların daha iyi kavranabilmesi açısından çoğaltılması önerilmektedir.
- Sağlıklı sporcular ve engelli sporcuların bilinçli farkındalık seviyeleri karşılaştırılabilir.
- Antrenörlerin bilinçli farkındalık temelli programlar ile eğitim görmesi önerilmektedir.
- Antrenörlerde farklı psikolojik unsurlar ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenebilir.

## Kaynaklar

- Alidina, S. (2020). Bilinçli Farkındalık for Dummies (1. b.). (Z. Babayiğit, Çev.) Ankara: Nobel Yaşam.
- Allan, V., Smith, B., Cote, J., Ginis, K. A., & Cheung, A. E. (2018). Narratives of participation among individuals with physical disabilities: A life-course analysis of athletes' experiences and development in parasport. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 170-178.
- Aydınlı, S. (2019). Bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve somatizasyon bozukluğu semptomları ile arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- 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), 822–848.
- Cote, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Cregan, K., Bloom, G. A., & Reid, G. (2007). Career evolution and knowledge of elite coaches of swimmers with a physical disability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(4), 339-350.
- Demir, V. (2015). Görme engellilerde depresif belirtilere yönelik bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkililiği. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 3(6), 77-93.
- Deniz, M., Erus, S., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2011). Dünya Engellilik Raporu. DSÖ, 2. Ankara: Anıl Group Matbaa.
- İlhan, E. L., & Esentürk, O. K. (2014). Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-36.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel yayınları.
- Kesler, E. (2020). Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Lara-Bercial, S., & Mallett, C. J. (2016). The Practices and Developmental Pathways of Professional and Olympic Serial. *International Sport Coaching Journal*, 3(3), 1-50. doi:10.1123/iscj.2016-0083
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Education and Science*, 36(160), 225-235.
- Yanikkerem, E., & Esmeray, N. (2017). İşitme ve konuşma engelli kadınların yaşadığı güçlükler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 38-46.
- Yılmam, B. (2019). Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

### Makale Alıntısı

Gür, Y. & Alataş, M. (2022). Engelli Sporcu Antrenörlerinin Bilinçli Farkındalık Seviyelerinin İncelenmesi [Investigation of Mindful Attention Awareness Levels of the Trainers Coaching Athletes with Disabilities], *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1), 57-62.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.