



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK
VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Bahar KARADENİZ

Yüksek Lisans Tezi

Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı

2023

(Her hakkı saklıdır)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI
SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ
FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

(Investigation of the Levels of Conscious Awareness and Psychological Stability of Students
Faculty of Sports Sciences)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bahar KARADENİZ

Danışman: Doç. Dr. Emre BELLİ

Erzurum
Nisan, 2023

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Bahar KARADENİZ tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışması 06/04/2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:

Prof. Dr. Orcan MIZRAK
Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman:

Doç. Dr. Emre BELLİ
Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi:

Dr. Öğr. Üyesi Muhammet
MAVİBAŞ
*Erzurum Teknik
Üniversitesi*

Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

.../.../2023

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

.../.../2023

Aslı ıslak imzalıdır

Bahar KARADENİZ

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Araştırma süresince verdiği destekle çalışmama ışık tutan beni yönlendiren, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan değerli hocam ve danışmanım, Sayın Doç. Dr. Emre BELLİ'e çok teşekkür ederim.

Eğitim-öğretim hayatımda maddi-manevi olsun bütün emeğini ve sabrını göstermiş olan anneme, babama ve kardeşlerime ayrıca Eğitim hayatımın her anında yanımda olan desteğini ve duasını üstemden esirgemeyen canım Anneanneme ne kadar teşekkür etsem azdır. Yüksek lisans eğitimim de hayatıma dahil olan yol arkadaşıma düştüğümde kaldıran zorluklar karşısında pes etmemi öğreten her zaman varlığını arkamda hissettirdin iyi ki varsın. Tez sürecimde desteğini esirmeyen sevgili arkadaşım Pınar KAVUKCU'ya teşekkürlerimle.

Bahar KARADENİZ

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bahar KARADENİZ

Nisan 2023, 86 sayfa

Amaç: Bu çalışma; spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini: Atatürk Üniversitesi spor bilimleri fakültesindeki öğrenciler oluştururken; örneklem grubunu ise 106'sı kadın 134'ü erkek olmak üzere 240 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların demografik özellikleri hakkında veri elde etmek için kişisel bilgi formu, bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için; Brown & Ryan (2003) tarafından geliştirilen, Özyeşil, Deniz & Arslan (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan bilinçli farkındalık ölçeği (BİFÖ), Psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Friberg & arkadaşları (2005) tarafından geliştirilen, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği (YPDÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde; demografik özellikler için frekans analizi, genel ortalamalar için betimsel istatistik, ikili değişkenlere göre psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalıkların karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi, ikiden fazla değişkenlerin karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için Tukey testi ve bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon analizi kullanılmış elde edilen verilerin istatistiki değerlendirmesinde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular: Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bölümlere göre bilinçli farkındalıklarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. ($p<0,05$). Katılımcıların lisans başlangıç yıllarına göre psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasında gelecek algısı alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. ($p<0,05$).

Sonuç: Sonuçlara bakıldığında; bölümlere göre bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılmasında spor yöneticiliği bölümü ($X=54.54\pm,12.8$) öğrencilerinin antrenörlük bölümü ($X=48.91\pm,13.52$) öğrencilerine oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Lisans başlangıç yılına göre psikolojik dayanıklılığın karşılaştırılmasında gelecek algısı alt boyutunda; 2017 ve altı yıllarındaki katılımcıların; ($X=13.12\pm,4.30$) 2017-2019 arası yıllara ($X=11.21\pm,3.86$) oranla daha fazla ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Dayanıklılık.

ABSTRACT

MASTER THESIS

INVESTIGATION OF THE LEVELS OF CONSCIOUS AWARENESS AND PSYCHOLOGICAL STABILITY OF STUDENTS FACULTY OF SPORTS SCIENCES

Bahar KARADENİZ

April 2023, 86 pages

Purpose: This work; This study was conducted to examine the relationship between the detailed departments and psychological stability of the students studying at the faculty of sports sciences and to group them into various demographics.

Method: The universe of the research was formed by the students in the faculty of sports sciences at Atatürk University; The sample group consisted of 240 students, 106 female and 134 male. Personal information form to obtain data about the demographic characteristics of the participants, to determine their level of mindfulness; Mindfulness scale (CIFI), developed by Brown and Ryan (2003) and adapted into Turkish by ÖzGreen, Deniz, and Arslan (2011), was developed by Friborg et al. (2005) to measure psychological resilience levels, and adapted into Turkish by Basım and Çetin (2011). For adults, the resilience scale (YPDÖ) was used. In the evaluation of the obtained data; Frequency analysis for demographic characteristics, descriptive statistics for general averages, t-test in independent groups to compare resilience and mindfulness according to binary variables, one-way analysis of variance (Anova) to compare more than two variables, Tukey test to find out which groups the difference originates from, and mindfulness Correlation analysis was used to determine the relationship between psychological resilience and resilience, and the level of significance was taken as $p<0.05$ in the statistical evaluation of the data obtained.

Results: Significant differences were found in the comparison of mindfulness of the students of the faculty of sports sciences according to the departments. ($p<0.05$). When comparing the psychological resilience of the participants according to their undergraduate years, significant differences were found in the perception of the future sub-dimension.

Conclusion: Looking at the results; In the comparison of mindfulness levels according to the departments, it is seen that the students of the sports management department ($X=54.54\pm,12.8$) have a higher average than the students of the coaching department ($X=48.91\pm,13.52$). In the comparison of psychological resilience according to the beginning of undergraduate year, in the perception of the future sub-dimension; Participants in 2017 and below; ($X=13.12\pm,4.30$), it is seen that they have a higher average than the years between 2017-2019 ($X=11.21\pm,3.86$).

Keywords: Sports, Conscious Awareness, Resilience.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
BİRİNCİ BÖLÜM	1
Giriş.....	1
Araştırmanın Amacı.....	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	2
Araştırmanın Problemi.....	2
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	3
Varsayımlar.....	3
Terim ve Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	5
Bilinçli Farkındalık.....	5
Bilinçli Farkındalık Tanımı ve Tarihsel Kökeni.....	5
Bilinçli Farkındalığın Temelleri	6
Bilinçli Farkındalık Tutumları	8
Bilinçli Farkındalık Kuramları	10
Bilinçli Farkındalığın İşlevsel Faydaları	11
İnsan Hayatında Bilinçli Farkındalığın Yeri ve Önemi.....	13
Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	15
Spor Psikolojisinde Bilinçli Farkındalık.....	18
Bilinçli Farkındalıkla İlgili Araştırmalar	20
Psikolojik Dayanıklılık	21
Psikolojik Dayanıklılık Tanımı ve Tarihi Gelişimi	21
Psikolojik Dayanıklılığı Açıklamada Kilit Hususlar	22

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	24
Psikolojik Dayanıklılık Boyutları	25
Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları.....	27
Psikolojik Dayanıklılık Göstergeleri	30
Pozitif Psikoloji ve Psikolojik Dayanıklılık	31
Sporda Psikolojik Dayanıklılık.....	32
Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Araştırmalar	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	37
Yöntem.....	37
Araştırmanın Modeli.....	37
Evren ve Örneklem	37
Veri Toplama Teknikleri	37
Kişisel bilgi Formu	37
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	38
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	38
Süreç	38
Verilerin Analizi	39
Araştırmacı Rolü.....	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	40
Bulgular.....	40
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	53
Tartışma ve Sonuç.....	53
Öneriler	62
KAYNAKÇA.....	63
EKLER.....	70
EK-1.Kişisel Bilgi Formu	70
EK-2.Bilinçli Farkındalık Ölçeği	71
EK-3.Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	72
EK-4.Etik Kurul Kararı.....	73
ÖZGEÇMİŞ	74

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi	40
Tablo 2. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Frekans Analizi.....	41
Tablo 3. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Genel Ortalamalar.....	42
Tablo 4. Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Genel Ortalamalar	43
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması	43
Tablo 6. Katılımcıların Yaşlarına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması	43
Tablo 7. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması	44
Tablo 8. Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması	44
Tablo 9. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması	44
Tablo 10. Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölüme Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması	45
Tablo 11. Katılımcıların Lisans Yılına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması	45
Tablo 12. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması	46
Tablo 13. Katılımcıların Yaşlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması	47
Tablo 14. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması	48
Tablo 16. Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması	49
Tablo 17. Katılımcıların Öğrenim Görülen Bölüme Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması	50

Tablo 18. Katılımcıların Lisans Yılına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması	51
Tablo 19. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki	52



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>Bilinçli Farkındalığın Temel Bileşenleri (Boylu, 2018).</i>	6
Şekil 2. <i>Bilinçli Farkındalık ve İşyeri Sonuçları (Akdeniz, 2021).</i>	14
Şekil 3. <i>Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda Boyutlar (Soygüt, Uluç ve Tüzün, 2008).</i>	16
Şekil 4. <i>Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda Terapi Aşamaları (Kaymakcan & Şirin, 2013)</i>	17
Şekil 5. <i>Psikolojik Dayanıklılığı Açıklamada Kilit Hususlar (Kahraman, 2016).</i>	23
Şekil 6. <i>Psikolojik Dayanıklılık Çemberi (Özer, 2013).</i>	26
Şekil 7. <i>Psikolojik Dayanıklılığın Bazı Sonuçları (Parlak, 2014).</i>	28
Şekil 8. <i>Psikolojik Dayanıklılık Göstergeleri (Özer, 2013).</i>	30
Şekil 9. <i>Pozitif Psikolojik Sermaye ve Psikolojik Dayanıklılık (Yetgin, 2017).</i>	32

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Değişen yaşam tarzı ve hayatın seyrinde karşılaşılan güçlükler, insanların duygu durum bozukluğu, yaşam sıklığını ve oranlarını artırmıştır. Stres, kaygı, depresyon, tükenmişlik yaşanma sıklığının artmasını bu açıdan değerlendirmek mümkündür. Artan problemlere karşı psikoterapi de hızlı bir şekilde gelişmektedir. Bilinçli farkındalık, yakın geçmişte psikoterapi ile ilgili yazında daha çok bilinir hale gelmiştir (Davis & Hayes, 2011). Çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri bilinçli farkındalık açısından incelenmektedir.

İnsanların karşılaştıkları zorluklar ve sorunlar karşısındaki dayanıklılık düzeyleri, ruhsal ve fiziksel sağlığın gelişimini etkilemektedir (Vella & Pai, 2019). Bireyin kendisine özgü bir nitelikte olarak psikolojik dayanıklılık, insanlar için ayırt edici bir özelliktir ve duygusal açıdan yaşanan ya da yaşanması muhtemel olan problemlere karşı büyük bir güçtür.

Sosyal ve duygusal açıdan karşılaşılan risklerin etkisinin azaltılması ve kontrol altına alınması için bilinçli farkındalık konusunda yapılan araştırmaların sayısında artış gözlenmektedir (Gördesli vd., 2019). Bu durum aynı zamanda böyle bir çalışma konusu seçilmesindeki temel etkenlerden bir tanesi konumundadır. Bilinçli farkındalığın spor ve sporcular açısından incelemeye alınması, çalışmanın ayırt edici yönlerinden bir tanesi olarak görünmektedir.

Anlık olarak gelişen durumlara karşı farkındalık, bilinçli farkındalık ile açıklanmaktadır (Tingaz, 2020). Hatırlamanın yanında yüksek seviyede dikkatle ilişkili olan bu durum aynı zamanda yeni deneyimler sürecinde önemli hale gelmektedir. Bilinçli farkındalığın olduğu ya da olmadığı örneklerde karşılaşılmaması muhtemel olumsuzluklar aynı zamanda psikolojik açıdan yüksek dayanıklılığa sahip olmanın gerekliliğini işaret etmektedir. Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki bu etkileşimin spor bilimleri fakültesi öğrencileri açısından değerlendirilmesi çalışmanın öncelikleri arasında yer almaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesine ayrıca psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin her bir alt boyutunun cinsiyet, yaş ve sınıf düzeylerine göre değişip değişmediğini incelemektir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Üniversite öğrencilerin var olan eğitim yaşamın da sadece aldıkları eğitimle sınırlı kalmayıp arkadaş ortamında okul içi davranışlarında sosyal aktivitelerinde bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini dikkate alınması için yapılan bir çalışmadır. Bu çalışmanın çoğaltılıp literatüre çeşitlilik getirmesi, katkı sağlaması bakımından önemli olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemi

Literatürde bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ve bilinçli farkındalıkları üzerindeki etkilerine rastlanmaktadır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin ne yönde seyrettiği temel sorudur.

Alt Problem Cümlesi

Araştırma kapsamında yanıt aranacak olan alt problemler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

Cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Medeni durum değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğrenim durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Çalışma durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Gelir düzeyi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Hipotezler

- 1) Cinsiyet değişkenine kıyasla psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının farklılaşmaları anlamlı düzeyde değildir.
- 2) Yaş değişkenine kıyasla psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının farklılaşmaları anlamlı düzeyde değildir.
- 3) Medeni durum değişkenine kıyasla psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının farklılaşmaları anlamlı düzeyde değildir.
- 4) Öğrenim durumu değişkenine kıyasla psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının farklılaşmaları anlamlı düzeyde değildir.
- 5) Çalışma durumu değişkenine kıyasla psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının farklılaşmaları anlamlı düzeyde değildir.
- 6) Gelir düzeyi değişkenine kıyasla psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının farklılaşmaları anlamlı düzeyde değildir.
- 7) Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Araştırma yalnızca spor bilimleri fakültesi öğrencilerini kapsamaktadır.
- 2) Bu çalışma dahilinde ölçekler katılımcılara 2022 yılında uygulanmıştır.
- 3) Ölçekler katılımcılara Üniversite de sınıf ortamında uygulanmıştır.
- 4) Araştırma, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ) ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmada kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin bireylerin bilinçli farkındalığını, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık ölçeği psikolojik dayanıklılığı tam ve doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların Spor bilimleri fakültesi öğrencileri oldukları ve ölçme araçlarına samimiyetle cevap verdikleri varsayılmıştır.

Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Çalışma kapsamında incelenecek olan terimlere dair tanımlar aşağıda açıklandığı gibidir.

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık, mevcut deneyime veya mevcut gerçekliğe yönelik artan bir dikkat ve farkındalıktır. Bireyin, deneyimler ilgi odağı olmadan, yaşadıklarının bilincini ifade eder (Janssen vd., 2018).

Psikolojik Dayanıklılık: “Psikolojik dayanıklılık yıkıcı bir olaya maruz kalan yetişkinlerin nispeten istikrarlı bir psikolojik ve fiziksel işlevsellik seviyesini koruyabilmesi anlamına gelmektedir” (Polatcı & Tınaz, 2021).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, pozitif psikoloji disiplinde öz anlayışın bir unsuru olarak değerlendirilmektedir (Önder & Utkan, 2018). Çalışmanın bu bölümünde bilinçli farkındalık tanımı ve tarihsel kökeni, bilinçli farkındalık tutumları, bilinçli farkındalık kuramları, bilinçli farkındalığın işlevsel faydaları, spor psikolojisinde bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalar konu başlıkları araştırılmaktadır.

Bilinçli Farkındalık Tanımı ve Tarihsel Kökeni

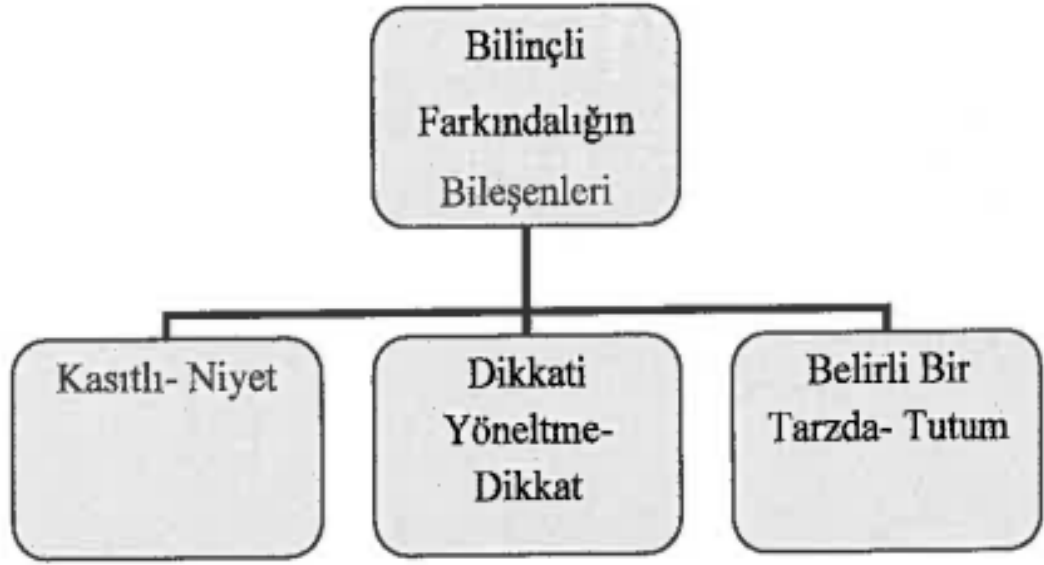
“Bilinçli farkındalık, kabul ve şefkati ön planda tutarak yaşanan anın getirilerine dikkatin yoğunlaşması, anın deneyimlerinin nezaketle ve yargılama olmaksızın kabul edilmesidir” (Aktepe & Tolan, 2020). Bireylerin yaşadıklarına ve deneyimlerine karşı kabullenme eğilimleri ve tutumları, bilinçli farkındalık kavramını açıklamada önemli bir yere sahiptir.

Sürekli olarak yüksek farkındalığa sahip olmak, bilinçli farkındalık kavramını açıklamada göz önünde bulundurulması gereken hususlardan birisidir. “Bilinçli farkındalık, şu an olana odaklanarak şimdiki anı deneyimlemek olarak tanımlanır. Başka bir deyişle kişinin bilincinin şimdiki anda uyanık olmasıdır” (Şahin, 2019). İçinde bulunulan anın bilinçli farkındalık açısından önemli bir yeri olduğu görülmektedir.

Aşağıdaki şekilde bilinçli farkındalığın açıklamada öne çıkan bileşenler yer almaktadır.

Şekil 1

Bilinçli Farkındalığın Temel Bileşenleri (Boylu, 2018).



Şekil 1’de yer alan bilgilere göre bilinçli farkındalık; kasıtlı niyet, dikkati yöneltme, belirli bir tutum olmak üzere üç temel bileşen etrafında şekillenmektedir. Bireyin anlık olarak yaşanan gelişmeler karşısında algı ve farkındalığının yüksek olması için dikkatli olması, bir tarza sahip olması gerekmektedir. Niyet de anın deneyimlerine odaklanma süreçleri açısından belirleyici konumdadır. Bu üç bileşenin bir araya gelmesiyle birlikte bilinçli farkındalık kavramı ortaya çıkmaktadır. Bileşenlerin bilinçli farkındalık kavramının oluşumu ve gelişiminde farklı düzeylerde roller üstlenmeleri söz konusu olabilmektedir.

Pozitif psikoloji disiplininin son yıllarda büyük bir hızla yaşadığı gelişimin devam ediyor olması, aynı zamanda bilinçli farkındalığın tarihi süreçteki gelişiminde önemli ölçüde etkili olmuştur. Bilinçli durumların ayırt edici niteliklerinin farkına varılması da tarihi gelişim süreci ve tarihsel kökenle ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Durumları ve gelişmeleri farklı açılardan görebilme, bakış açısına göre değiştirme bilinçli durumların ayırt edici özellikleri olarak görülmektedir (Gedik, 2018: 616). Farkındalık düzeyi açısından belirleyici konumda olan bu özellikler aynı zamanda bilinçli farkındalığın tarihsel kökeni konusunda yapılacak olan değerlendirmeler açısından göz önünde bulundurulmalıdır.

Bilinçli Farkındalığın Temelleri

Bilinçli farkındalık, dikkatin yanı sıra nefes alış-verişi, hatırlama/hafıza, yeni deneyimler yaşama, vücut duyuları, duygular ve zihindeki düşünce akışına

odaklanmaktadır (Kaynak & Güven, 2017). Dolayısıyla bunları bilinçli farkındalığın temelleri arasında göstermek mümkündür. İnsanların yaşadıkları deneyimlerde bu hususlar belirleyici nitelikte olduğu için bilinçli farkındalığın temelleri arasında yer alması olağan görünmektedir.

Aşağıda bilinçli farkındalığın temellerine dair öne çıkan bilgiler sıralanmaktadır (Akdeniz, 2021):

- 1) Anlık biçimde gelişen olaylara dair gözlemler yapılması söz konusu olmaktadır.
- 2) Dikkatin hangi yöne ne için yöneldiğini şekillendiren bir niyetin varlığı bulunmaktadır.
- 3) Kişi ya da kişilerin dikkati hangi yönde yönlendirdiği konusuyla ilgili tutumlar görülmektedir.
- 4) Bilinçli farkındalık kapsamında değerlendirilen anlar kavramsal nitelikte değildir.
- 5) Bilinçli farkındalık, daima şimdiki zamana odaklanmakta ve ona göre ilerleme kaydetmektedir.
- 6) Bilinçli farkındalıkta yaşananların farklı olmasının istendiği durumlar vardır, yani yargılayıcı bir yapı yoktur.
- 7) Amaçlara yönelik olan bilinçli farkındalık, dikkati belirli bir yere odaklamaktadır.
- 8) Bilinçli farkındalıkta katılımcı gözlemlerinin varlığına ihtiyaç duyulmaktadır.
- 9) Bilinçli farkındalık, sözel nitelikte değildir ve sözel unsurlardan bağımsız bir yapı bulunmaktadır.
- 10) Bilinçli farkındalık insan hayatının farklı aşamalarında gerçekleşen ya da gerçekleşmekte olan keşiflere dayalı bir biçimde gerçekleşir ve ince detaylara odaklanmaktadır.
- 11) Bilinçli farkındalık ile insanlar şartlandıkları ruh halinden uzaklaşma fırsatı elde etmektedir.

Görüldüğü üzere bilinçli farkındalık ile ilgili çok sayıda temel hususa değinilmesi mümkündür. Bunlar aynı zamanda bilinçli farkındalık kavramına dair çok yönlü bir

yapının varlığını destekler nitelikte olması yönüyle üzerinde durulması gereken konular arasında yer almaktadır.

Bilinçli farkındalık kavramı açıklanırken getirilen açıklamalar, bilinçli farkındalık temellerine dair fikir verecek nitelikte görünmektedir. Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan incelemelerde bireyin çevresindeki gelişmelere karşı yüksek duyarlılığa sahip olması ön plana çıkarılmaktadır. Algıyı yapılandırma, bilinçli farkındalık ile ilgili dikkate alınması gereken hususlar arasındadır. Bunun yanı sıra yeni bilgilere ve deneyimlere karşı olumlu bir bakış açısına sahip olma, problem çözebilmek için geniş bir bakış açısına sahip olarak hareket etme gibi konular bilinçli farkındalık açıklamalarında merkezi konuma sahiptir (Bedel, 2016). Dolayısıyla değinilen hususlar bilinçli farkındalığın temelleri arasında kendisine yer edinmiş durumdadır.

Bilinçli Farkındalık Tutumları

İnsanların şu anda devam eden gelişmelere dikkatini vermesi ve yargılama olmaksızın odaklanması bilinçli farkındalığın açıklanmasında etkilidir. Bu durum aynı zamanda bilinçli farkındalık tutumlarına da yansımaktadır. Bilinçli farkındalık tutumları, bedensel ve zihinsel pratiklerin birleşimi olarak kendisini göstermektedir (Kaynak & Güven, 2017).

Bilinçli farkındalık tutumları ve ayırt edici yönleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Akdeniz, 2021):

- 1) **Yargılayıcı Olmama:** İnsanların genel olarak yargıda bulunma eğilimine karşın yargılayıcı olmamak suretiyle kötü düşüncelerin zihinde etkisini göstermesinin önüne geçilmektedir. Yargıları durdurmak yerine anlamak, bilinçli farkındalık tutumları açısından önemli bir yere sahiptir.
- 2) **Sabır:** Sabretme erdemine sahip olabilmek bireylerin farkındalık seviyesini artırmaktadır. Tahammül seviyesinin yüksek olması, değişime karşı olan inancın korunması sabır ile ilişkili tutumlara örnek olarak gösterilmektedir.
- 3) **Acemi Zihin:** İnsanların kendileriyle ilgili tecrübeleri hakkında sağlıklı ve doğru bir değerlendirme yapmayı güçleştirmektedir. Olayları olduğu gibi görebilmek için ilk defa yapıldığı hevesi uyandıran acemi bir zihin ihtiyacı bulunduğu için bilinçli farkındalık tutumlarından birisi de acemi zihindir.
- 4) **Güven:** Hayatın farklı evrelerinde güvenin yansımaları görülür ve güven, insanlar için en önemli duygulardan bir tanesidir. Bilinçli farkındalık tutumu

açısından güven ise kendine olan güven düzeyinin yüksek olmasıyla yakından ilgilidir. Bilinçli farkındalık tutumunda rehber ihtiyacı olduğu kabul edilmekle birlikte insanların bir idol ya da rol modele göre yaşaması uygun görülmemektedir.

- 5) **Çabasızlık:** Kendi olabilme hedefi için herhangi bir şey için çaba gösterilmemesi gerekmektedir. Bilinçli farkındalık tutumu olarak çabasızlık, kendisini hissettiklerine verebilmek için çabalamak yerine olduğu gibi kabul etmektir.
- 6) **Kabul:** İnsanlar için istemedikleri ya da beklemedikleri şeyleri normal bir şekilde karşılamak kolay değildir. Ancak kabullenme ile birlikte olumsuz durumlar görmezden gelinerek ortaya çıkan şartlar yargılanmamaktadır.
- 7) **Oluruna Bırakma:** Beklenmedik şekilde seyreden gelişmeler karşısında yok saymayı tercih etmektir. Çok fazla panik yapmadan gelişmelerin oluruna bırakılması fayda sağlayabilir.

Görüldüğü üzere bilinçli farkındalık tutumlarının kendisine özgü bir yapısı ve içeriği bulunmaktadır.

Hayatın seyrinde insanlar arasındaki etkileşimler sık sık gerçekleşmektedir. Bilinçli farkındalık tutumları ile birlikte bu etkileşimlerde çeşitli olanaklar ortaya çıkmaktadır. Etkili bir biçimde iletişim kurulması, kurulan ilişkilerden memnuniyet duyulması, sosyal ilişkilerin olumlu bir şekilde seyretmesi bilinçli farkındalık ile birlikte gözlenmesi beklenen olanaklara örnek olarak gösterilebilir (Erus & Deniz, 2020). Bilinçli farkındalık tutumlarının insan hayatında belirleyici rol oynaması bakımından bunlar dikkate alınmak durumundadır.

Bilinçli farkındalık tutumlarından kendini kabul etme, bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı açısından kritik öneme sahiptir. Bireylerde kendini kabul etme açısından yetersizlikler gözlenmesi halinde öfke, stres, kaygı, depresyon gibi zorlukların ortaya çıkması muhtemeldir (Gedik, 2018). Bilinçli farkındalık tutumlarının insan sağlığı ile yakından ilişkili olması bu tutumların öneminin bir göstergesi olarak kabul edilmeye müsaittir.

Bilinçli Farkındalık Kuramları

Bilinçli farkındalık, ana dikkat verilerek bilinçli bir şekilde ve yargılamadan uzak bir biçimde odaklanmayı gerektirmektedir (Bedel, 2016). Nitekim bu hususlar bilinçli farkındalık tanımlarında kendisine yer edinmiştir. Bilinçli farkındalık kuramlarında insanların olumsuz psikolojik yapılarla mücadele edebilmesi üzerinde durulmaktadır (Sarıçalı & Satıcı, 2017).

Bilinçli farkındalık kuramları gereğince Hawkins bilinç haritasında 17 farklı düzeye ayrılan bilinç en alt seviyelerde düşük frekanslı duygu ve düşünceleri içerirken en üstlerde yüksek frekansların titreşmesi söz konusudur. Yüksek bilinç düzeyleri alt katmanları dengelemektedir ve bu husus Hawkins bilinç haritasının savunduğu temel husustur (Kocaarslan, 2016).

Bilinçli farkındalıkta başlıca kuramlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Akçakanat & Köse, 2018):

- 1) **Psikodinamik Kuram:** Zihnin çalışma şekline odaklanan bu kuramda özgürlüğün sade bir farkındalık ile mümkün olabileceği düşünülmektedir. Bunun için de gözlemsel farkındalığın önemi vurgulanmaktadır. Psikodinamik kuram, sadelik etrafında şekillenmektedir.
- 2) **Bilişsel Davranışçı Kuram:** Bilişsel terapilerin büyük oranı farkındalık süreçlerine uygulanması bu kuramın öne çıkan yönü olarak görünmektedir.
- 3) **Gestalt Kuramı:** İçinde bulunulan anı yaşarken öne çıkan anlamlara odaklanan Gestalt kuramı, bilinçli farkındalıkta duyguların anda yaşananları kabullenmeyi gerektirdiğini ifade etmektedir. Bu kuramda anda yaşamak ile an için yaşamak kavramlarının farklı olduğu savunulmaktadır.
- 4) **Hümanist Kuram:** İnsancıl kuram olarak da bilinen hümanist kuramda insanın iyi özellikleri olduğu gibi kötü özelliklerinin de olduğu düşünülmektedir. Hümanist kuram, beğenilmeyen yönlerin de insanın bir parçası olduğunu dile getirmektedir.
- 5) **Varoluşçu Kuram:** Bilinçli farkındalığı açıklamada öne çıkan kuramlardan bir diğeri olan varoluşçu kuram yaşlanmaktan kaçınmama, hastalıktan kaçınmama, ölmekten kaçınmama, insanın doğasında değişimin olduğunu kabul etme, sergilenen davranışların sonuçlarından kaçınmama şeklindeki beş temel anımsamayı içermektedir. İnsanların kendisiyle barışık olması, yaşamın

seyrindeki gelişmelere hazırlıklı olması ve içinde bulunulan anı yaşamasını savunan bu kuram, anı yaşamayı tetiklemesi yönüyle bilinçli farkındalık doğrudan ilişkilidir.

Bilinçli farkındalık kavramını açıklamada farklı kuramların varlığı ve her bir kuramın kendisine özgü yönlerinin olması, bilinçli farkındalığın geniş kapsamı ve çok boyutlu yapısıyla ilgili görülmektedir.

Bilinçli Farkındalığın İşlevsel Faydaları

Bilinçli farkındalık, insanların işlevsellik açısından üstlendiği rolleri anlamasına katkıda bulunmaktadır. İnsanın hayatını zenginleştiren bir unsur olarak bilinçli farkındalık, yaşam kalitesinin artmasını beraberinde getirmektedir. Psikolojik açıdan işlevselliği artırması, bilinçli farkındalığın işlevsel faydalarından bir tanesi olarak görülmektedir. Bilinçli farkındalık, insanların fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarının olumlu yönde seyretmesine katkıda bulunmaktadır (Erus & Deniz, 2020).

İnsanların iyilik hallerini artırması ve stres faktörlerinin etkisini düşürmesi bilinçli farkındalığın işlevsel faydalarından birisidir (Aktepe & Tolan, 2020). Buna göre bilinçli farkındalığın insanların duygu durum bozuklukları yaşama sıklığını düşürecek şekilde etkili olması beklenmektedir. Depresyon, kaygı, stres, tükenmişlik gibi olumsuz duygu durumların yaşanma sıklığının düşerek iyi olmaya yönelik etkilerin gözlenmesi oldukça önemli bir fayda niteliği taşır.

Psikolojik açıdan kendini iyi hisseden bir insan için bunun hayatın farklı alanlarına yansımaları beklenmektedir. Bilinçli farkındalığın işlevsel faydaları açısından bu durum ele alındığında iyi olma halini kontrol eden yansımaların varlığı söz konusudur denilebilir. Bilinçli farkındalık; yeterlik hissinin artmasını sağlar, iyilik halini artırır, istikrar hissi meydana getirir, özgüven seviyesini yükseltir (Gedik, 2018). Böylece bilinçli farkındalık, pek çok işlevsel faydayı ortaya çıkarmaktadır.

Yaşam doyumunu artırması, bilinçli farkındalığın işlevsel faydaları arasında ayrıca önemlidir (Şahin, 2019). Yaşam doyumunu aynı zamanda psikolojik iyi oluş, mutluluk gibi olumlu süreçlerle ilişkili olduğu için bilinçli farkındalığın bu alana yönelik etkileri ayrı bir öneme sahip olmaktadır. İnsanların iyilik hali (iyi oluş) ve yaşam doyumlarına yönelik faydalar, bilinçli farkındalığın işlevsel faydalarının temelini oluşturur. Nitekim diğer faydaları bunlara paralel olarak ortaya çıkan faydalar arasında göstermek mümkündür.

Bilinçli farkındalık, insanların psikolojik açıdan kendisini iyi hissetmesini sağlamaktadır. Bu da çok yönlü işlevsel faydaların ortaya çıkmasını beraberinde getirmektedir. Bilinçli farkındalığın yüksek olması halinde bireyin ruh sağlığının yüksek olması ve olumlu yönde gelişmesi beklenmektedir. Bunun yanında yaşam doyumunun yüksek olması ve sorunlarla mücadele edilebilmesi bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının sağlayacağı faydalar olarak görülmektedir. Bilinçli farkındalık, insanlardaki iyilik halinin artırılması ve mutluluğun yüksek düzeyde olması gibi faydaları beraberinde getirmektedir. Buradan hareketle bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşla pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu değerlendirilmesi yapılabilir ve konuyla ilgili yapılan araştırmalarda bunu destekleyen veriler elde edilmiştir. Bilinçli farkındalık, insanların psikolojik iyi oluşlarına pozitif yönde katkı sağlamaktadır (Işık, Karakullukçu & Güngörmüş, 2020).

İnsanlarda bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması aşağıdaki fonksiyonel fayda sağlayan tutumları beraberinde getirmektedir (İnci & Ergen, 2019):

- 1) **Yargılamaktan kaçınma:** Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler yargıların farkında olmalarına karşın yargılamaktan kaçınmayı tercih ederler. Böylece olası tepkiler kontrol altına alınmakta ve stresin seviyesi düşük kalmaktadır.
- 2) **Sabretme:** Beklenmedik durumları yönetmenin yanında istenmeyen gelişmeler karşısında sakin kalabilmek sabretme ile mümkündür. Sabretme aynı zamanda stresten uzak durulmasını sağlayacak şekilde hareket edilmesine olanak tanımaktadır.
- 3) **Güven:** İnsan hayatının merkezinde güven duygusu yer almaktadır ve insanın sağlıklı bir şekilde ilişkiler geliştirmesi güvene bağlıdır. Güven olmaksızın, insanların olumlu ilişkiler kurması olası değildir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler kendilerine güvenmekte ve herhangi bir otoriteye bağlı kalmadan kendi isteklerine göre doğru seçimler yapma şansına sahip olmaktadır.
- 4) **Merak / Acemi zihni:** Yeni bir şeyler keşfedilmesi ile ilgilidir ve çocukların yeni bir şeyler keşfetme sürecinde ilk kez deneyimledikleri süreçler dikkate alınarak acemi zihni nitelendirmesi yapılmaktadır. Yüksek düzeyde bilinçli farkındalık aracılığıyla merak edilen konulara dair olumlu çıktılar alınması beklenmektedir.

- 5) **Kabul etme:** İstenmeyen durumlar ortaya çıksa dahi durumların kabullenilmesi, değiştirilmesi mümkün olmayan şeyler için ek çaba gösterilmemesi kabul etmeyle ilgilidir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan insanlar kabul etmemeye dayalı yaşanan psiko-sosyal rahatsızlıklarla daha az karşılaşmaktadır.
- 6) **Oluruna bırakma:** Özellikle olumsuz duygular ve davranışlar karşısında kötü düşüncelerle savaşmak yerine bunlardan kurtularak süreçlerin oluruna bırakılması bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan insanların yapabileceği bir şeydir.
- 7) **Gözlem yapma:** Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan insanlar duygu ve düşüncelerin gelişimine yönelik gözlem yaparlar. Bu gözlemler, doğru çıkarımların yapılmasına olanak tanıyacak niteliktedir. Daha önceden etkili planlar yaptıkları için sürekli çaba gösterip didinen bireylere göre daha hareketsiz görünmektedir.

Verilen bilgiler dikkate alınarak kabullenmeyi kolaylaştırma, ders çıkarmayı sağlama, insanların duyguları ve kendisi anlamasını daha kolay hale getirme, olumsuz düşüncelerin ve duyguların düzeyini azaltma gibi konular bilinçli farkındalığın işlevsel faydalarına örnek olarak gösterilebilir.

Bilinçli farkındalık, olumlu, olumsuz veya nötr olan tüm deneyimlerde ağır düzeyini azaltmak ve refah düzeyini artırmakla ilgilidir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık, kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerini dengelemek, yani ne onlarla aşırı özdeşleşmek ne de bu olumsuz duygu ve düşüncelerle kendini serbest bırakmak gibi sonuçları içermektedir. Bilinçli farkındalık, yüksek düzeyde farkındalık, kabul, merhamet ve dikkat düzenlemesi sağlayarak bireylerin klinik semptomlarını azaltır ve iyilik halini artırır (Gördesli vd., 2019).

İnsan Hayatında Bilinçli Farkındalığın Yeri ve Önemi

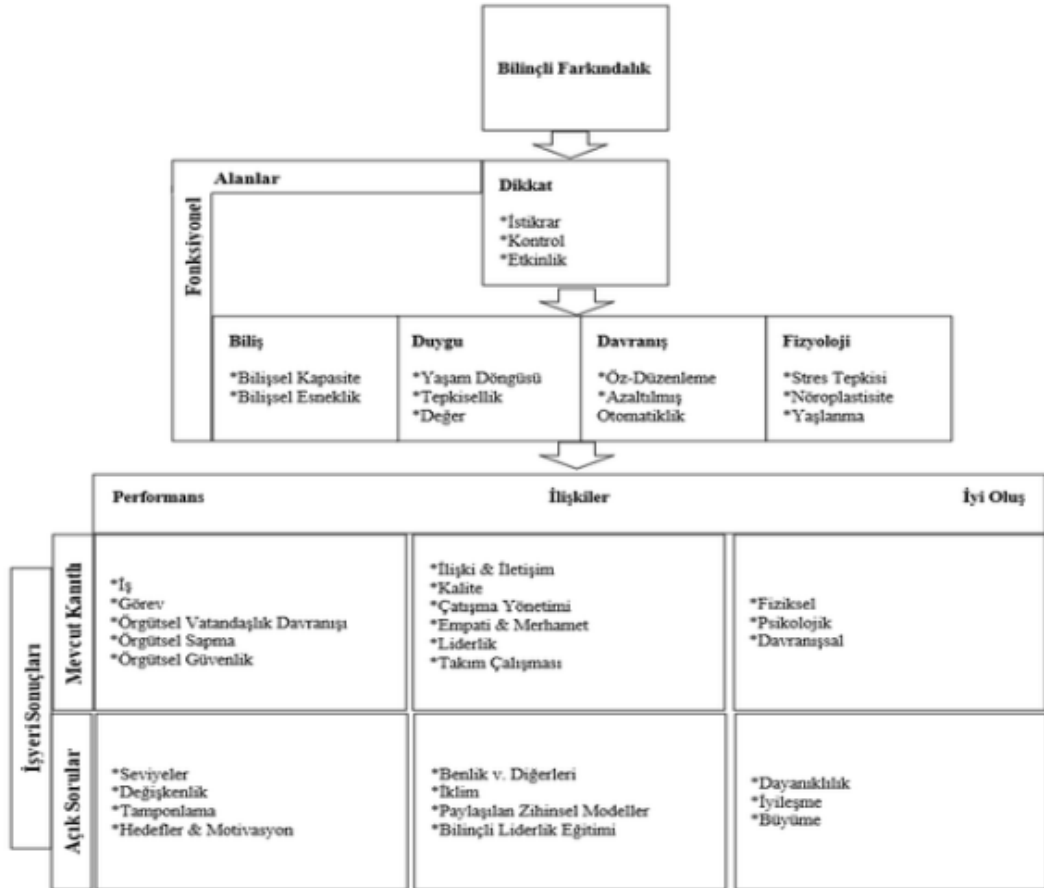
Farkındalık, psikolojik açıdan bilinçle ilgili temel boyutlardan bir tanesi konumundadır. Bilinçli farkındalık aracılığıyla insanların şu anda gerçekleşen olaylarla ilgili yüksek farkındalık sahibi olmanın yanı sıra gelecekte olması muhtemel gelişmeler karşısında farkındalığın yüksek düzeyde olma söz konusudur (Şahin & Yeniçeri, 2015). Bu da bilinçli farkındalığın insan hayatının merkezinde yer edinmesini beraberinde getirmektedir denilebilir.

Pozitif bir bilinçli farkındalık aracılığıyla ruh sağlığının iyi olması beklenmektedir. Hayatın seyrindeki düşünce ve duygulara dair yargısız tutum benimsenmesi, yüksek düzeyde dikkat aracılığıyla duyguların düzenlenmesi konusunda olumlu örneklerin gözlenmesini beraberinde getirmektedir. Bunun yanı sıra kaçınmacı bir davranış sergilenmeden duyguların düzenlenmesi bilinçli farkındalığın olumlu yansımaları arasında gösterilmektedir. Ayrıca iyi bir bilinçli farkındalık aracılığıyla kaygı sorunları, obsesif kompulsif bozukluk belirtileri, ruminatif düşünce, dikkatin gelişimi gibi konularda istenmeyen örneklerin önüne geçilmesi olası görünmektedir (Yavuz vd., 2019). Böylece bilinçli farkındalık, insan hayatında son derece önemli ve merkezi bir yere sahip olmaktadır.

İş hayatında bilinçli farkındalığın yeri ve önemine dair bir örnek aşağıdaki şekil üzerinde gösterildiği gibidir.

Şekil 2

Bilinçli Farkındalık ve İşyeri Sonuçları (Akdeniz, 2021).



Şekil üzerinde yer alan bilgiler dikkate alınarak bilinçli farkındalığın işyerinde performans, ilişkiler ve iyi oluş konularında etkisinin gözlemlendiğini göstermektedir. Bilinçli farkındalık ile fiziksel, psikolojik, davranışsal iyi oluş sonuçlarının gözlenmesi

olasıdır. İlişkilerin seyri, kalite süreçleri, etkin çatışma yönetimi, empati kurma, takım çalışması yapma gibi süreç ilişkilerine dair etkiler kendisini göstermektedir. Performansla ilgili etkilere dair örnekler ise işlerin sağlıklı yürütülmesi, görevlerin uygun şekilde yapılması, örgütsel vatandaşlık davranışı sergilenmesi, örgütsel güven düzeyinin yükselmesi, hedeflere ulaşılması, yüksek motivasyonla işlerin yapılması şeklinde sıralanmaktadır. Çalışma hayatında bilinçli farkındalığın çok yönlü bir şekilde etkisini gösterdiği bu bilgiler aracılığıyla yapılabilecek bir çıkarımdır.

Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşım, günümüzde yaygın şekilde tercih edilen ve gelişimi hızla devam eden bir alandır. Psikiyatrik bozuklukların tedavi edilmesinde bilişsel davranışçı yaklaşımın tercih edilme sıklığı artmaktadır. Depresyon ve kaygı bozukluklarının tedavi edilmesinde bilişsel davranışçı yaklaşım yaygın olarak kullanılır durumdadır. “Bilişsel kuram, bireylerin duygu ve davranışları gibi zihinsel süreçlerin yaşamdaki olayları yorumlayış biçiminden etkilendiğini savunur. Olayın kendisinden ziyade kişinin olaylara yüklediği anlamın, duygu ve düşünceleri belirlediği vurgulanmaktadır” (Yazar & Tolan, 2021).

Bilişsel davranışçı yaklaşımda boyutlar kapsamında yer alan örnekler aşağıdaki şekil üzerinde gösterildiği gibidir.

Şekil 3

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda Boyutlar (Soygüt, Uluç & Tüzün, 2008).

- | |
|---|
| <p>Boyut 1: Bilişsel terapi yapısı</p> <ol style="list-style-type: none">1. Gündem2. Duygu-durum kontrolü3. Bir önceki görüşmeyle ilgili bağlantılar4. Süre giden sorunları araştırma5. Bir önceki görüşmede verilen ev ödevleri gözden geçirildi6. Yeni ev ödevlerinin verilmesi7. Kısa özetler8. Danışanın özeti ve geri bildirimi9. Odak/yapı <p>Boyut 2: İşbirliğine dayalı bir terapötik ilişkinin gelişmesi</p> <ol style="list-style-type: none">10. Danışanı bilişsel terapi modeli, kavramları, Süreci ve yapısıyla tanıştırma11. Sıcaklık/sahicilik/içtenlik/eşlik etme12. Kabul/saygı13. İpuçlarına duyarlı olma14. Doğru empati15. İşbirliği <p>Boyut 3: Vaka formülasyonunun gelişimi ve uygulanması</p> <ol style="list-style-type: none">16. Otomatik düşüncelerin ortaya çıkarılması17. Temel inançların ve şemaların ortaya çıkartılması18. Anlam/anlayış tarzı/yüklemelerin ortaya çıkartılması19. Kilit konuları ele alma20. Vaka formülasyonu (geçmişle bugünün bağlantılandırılması)21. Formülasyonun danışan ile paylaşılması <p>Boyut 4: Bilişsel ve davranışçı teknikler</p> <ol style="list-style-type: none">22. Yönlendirmeli keşif23. Kanıt/alternatif bakış açısı isteme24. Alternatif bilişsel davranışçı tekniklerin kullanımı |
|---|

Şekil üzerinde yer alan 24 farklı adım (örnek), bilinçli farkındalık ile bilişsel davranışçı yaklaşımla ilişkili olarak değerlendirilmektedir.

“Farkındalık temelli terapilerde üst biliş, duygu düzenleme, dikkat düzenleme ve maruz bırakma gibi bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarıyla benzer değişim mekanizmaları kullanıldığı için bu terapiler, davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak

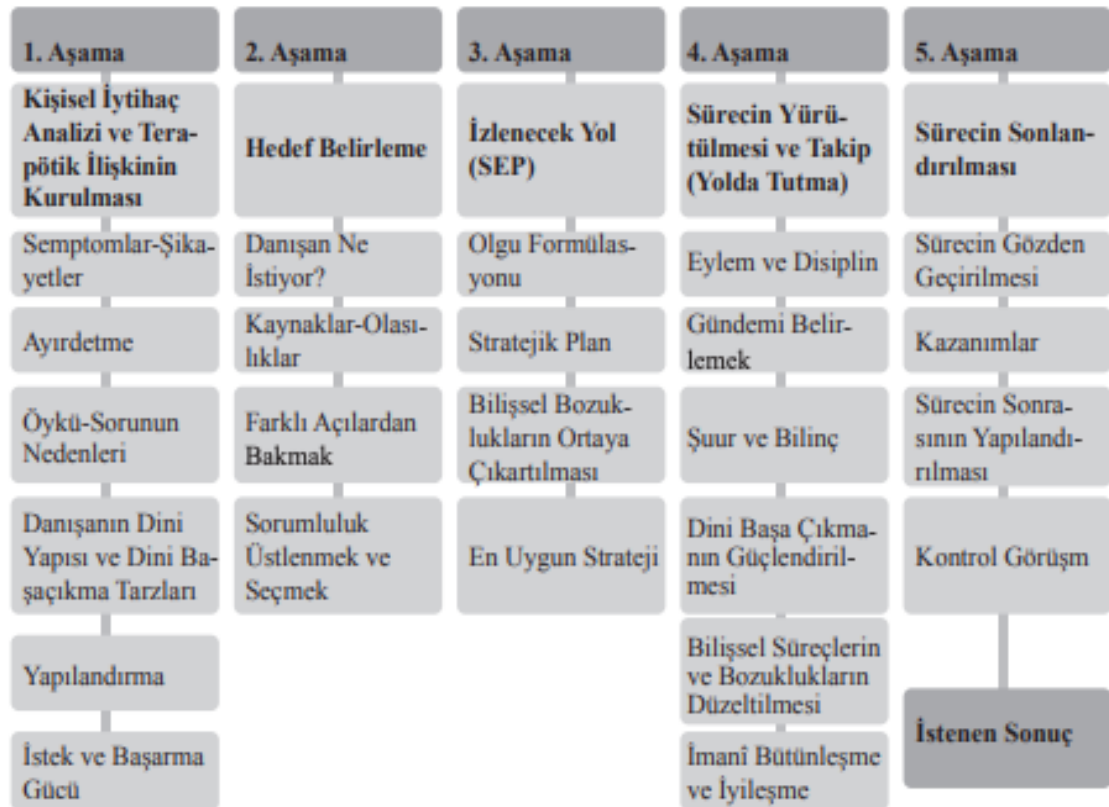
nitelendirilmektedir” (Kaynak & Güven, 2017). Özellikle duyguların düzenlenmesi ve kontrol altına alınması ile ilişkili süreçler, bilinçli farkındalık ve bilişsel davranışçı yaklaşımla ilişkilendirilmeye müsait görünmektedir. Bilinçli farkındalık ve bilişsel davranışçı yaklaşım kapsamında yer alan bu hususlar, aynı zamanda hedeflere dair odak noktalarını ortaya koymaktadır.

Bilişsel davranışçı yaklaşım, insan zihnindeki düşüncelerin ortaya çıkma biçiminin yanı sıra bu düşüncelerin sonuçlarının seyrini takip etmektedir. Bilinçli farkındalık konusunda verilen eğitimlerde başa çıkma yöntemlerinin ön planda yer alması, bilişsel davranışçı terapi için de geçerli görünmektedir (Akçakanat & Köse, 2018). Dolayısıyla bu durum bilinçli farkındalık ve bilişsel davranışçı yaklaşım etkileşimini açıklamada göz önünde bulundurulması gereken bir yapıdadır.

Aşağıdaki şekil üzerinde bilişsel davranışçı yaklaşımda terapinin aşamalarına dair bilgiler derlenmiştir.

Şekil 4

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda Terapi Aşamaları (Kaymakcan & Şirin, 2013).



Belirtilen aşamaların takip edilmesi, bilişsel davranışçı yaklaşımla sürdürülen bir terapinin başarılı şekilde sürmesi anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalık ve bilişsel

davranışçı yaklaşım arasındaki ilişkiye dair bu bölümde değinilen örneklerin ilgili aşamalarda kendisini göstermesi söz konusu olabilir.

Spor Psikolojisinde Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, insanlarda duygusal ve zihinsel durumların yanında bedensel durumları etkilemektedir (Kaynak & Güven, 2017). Bu da spor psikolojisinde bilinçli farkındalığın yer almasını beraberinde getirmektedir. Spor psikolojisinde bilinçli farkındalığın insanların fiziksel açıdan kendileriyle ilgili düşüncelerinin ön plana çıktığı değerlendirilmesi yapılabilir.

Psikolojik engellerin aşılması, sporcular açısından kolay değildir. Pek çok sporcu, karşılaştığı engeller neticesinde psikolojik açıdan zorluklar çekmektedir. Sporcuların psikolojik engelleri aşabilmesi için bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar kullanılmakla birlikte bu yöndeki girişimler yeni sayılmaktadır. Spor psikolojisinde bilinçli farkındalığın varlığı, yoğun bir şekilde ilgi çeken bir alan olarak görünmektedir (Dinç, 2020).

Spor psikolojisinde bilinçli farkındalık, psikolojik açıdan gözlenen olumlu yansımaların devamı yönündeki beklentileri ortaya çıkarmaktadır. Nitekim bu konuda yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığın sportif performansa olumlu yönde yansıdığı ortaya koyulmaktadır. “Psikolojinin birçok alanında olduğu gibi spor psikolojisinin de araştırma alanına giren bilinçli farkındalık ile performans artırma yöntemi olarak da kullanılmıştır. Sporcuların geçmişteki kötü deneyimleri veya gelecek kaygılarından sıyrılıp ana odaklanması performans üzerinde olumlu etkiler gerçekleştirmektedir” (Dalkıran, 2020).

Bilinçli farkındalık ve spor ilişkisine dair sporcu bilişsel farkındalık ölçeğinde yer alan hususların bilinmesinde fayda vardır. Söz konusu hususlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Tingaz, 2020):

- 1) Sporcunun zihninden geçen düşünceler konusundaki farkındalığının seviyesi,
- 2) Sporcunun kaygı seviyesini fark etmesi,
- 3) Sporcunun heyecan seviyesini fark etmesi,
- 4) Fiziksel rahatsızlık olması durumunda doğru yeri tespit edebilme,
- 5) Hissedilen duygunun türüyle ilgili farkındalık,

- 6) Geçmiş performansın düşünülmesi halinde o anki performansa odaklanma gerekliliğini düşünme,
- 7) Hatadan ötürü kendine kızma söz konusu olduğunda tepkiden ötürü kendisini eleştirme,
- 8) Dikkat dağınıklığı olması nedeniyle kendini suçlu görme,
- 9) Performans için gerekli hususlara yeterince odaklanmadığında kendine kızma,
- 10) Kaybetme sebebiyle duyulan üzüntü örneklerinde verilen tepkiden ötürü kendini eleştirme,
- 11) Kas ağırlı olması halinde spora odaklanma,
- 12) Yorgunluk hissedilmesi durumunda yapılan spora dikkati yoğun bir biçimde yöneltme,
- 13) Kazanma nedeniyle yaşanan heyecanı kontrol etmek için odaklanmaya devam etme,
- 14) Gerginliğe neden olan durumları hızlı bir biçimde kontrol altına alma,
- 15) Kendi performansına yönelik odak noktasından uzaklaşılması halinde dikkatini hemen kendi performansına yöneltmedir.

Yukarıda sıralanan örneklerden ilk 5 tanesi farkındalık boyutunu oluşturur. İkinci 5 örnek yargılamama boyutunu meydana getirmektedir. Son 5 örnek ise yeniden odaklanma boyutu şeklinde adlandırılmaktadır.

Sporda başarılı olmak için yoğun çaba gösterilmesi gerekir ve sporcular bunu göze alarak kariyerlerini şekillendirmektedir. Bilinçli farkındalık ile ilgili konuların sportif süreçlere uyarlanması ile uyum düzeyinin yükselmesi beklenmektedir. Yine sporcular için karşılaşılan şartların kabul edilmesi, spor psikolojisinde bilinçli farkındalığın varlığını açıklayan örneklerden bir tanesidir. Kararlılık, spor psikolojisinde bilinçli farkındalığın yeri ve önemini yansıtan örneklerden bir diğeridir (Vural & Okan, 2021). Sporcuların karşılaştıkları zorluklar karşısında kararlı bir şekilde devam etmeleri, bilinçli farkındalığın beraberinde getirdiği sonuçlardan birisi olarak görünmektedir. Spor ve bilinçli farkındalık etkileşiminin artmasına yönelik beklentilerin bir getirisi olarak spor psikolojisi ve bilinçli farkındalığın daha geniş bir kapsama sahip olması beklenebilir.

Bilinçli Farkındalıkla İlgili Araştırmalar

Bilinçli farkındalık, esnek bir bilinç durumu olarak nitelendirilmektedir. Gedik'e (2018) göre bilinçli farkındalık için yeni şeyler fark etme ile ilgili bir durumdur. Yine bilinçli farkındalık için tek bir bakış açısına bağlı kaldığını gösteren sonuçlar elde etmiştir. Araştırmacı aynı zamanda bilinçli farkındalığın psikolojinin yanında farklı disiplinlerin ilgilendiği bir konu olduğunu vurgulamıştır.

Bedel (2016), bilinçli farkındalık hakkında yaptığı araştırmada Uzakdoğu öğretilerinin bilinçli farkındalığın temelini oluşturduğunu ifade etmiş, batı ülkelerinde bilinçli farkındalığın yirminci yüzyılın son çeyreğinden itibaren meditasyon gibi uygulamalarla birlikte yer edindiğini ortaya koymuştur. Bunun ardından bilinçli farkındalığın bilimsel bir inceleme konusu haline geldiği çalışmada değinilen hususlardan bir tanesidir.

Önder & Utkan (2018) ile Tingaz (2020), bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalarda aşağıda sıralanan hususlarla ilişki olduğunu tespit etmiştir:

- 1) Psikolojik iyi oluş,
- 2) Romantik ilişki memnuniyeti,
- 3) Kaygı,
- 4) Öz anlayış,
- 5) Bağlanma stilleri,
- 6) İşletme performansı,
- 7) İş tatmini,
- 8) Psikolojik sağlık,
- 9) Ebeveynlik stili,
- 10) İçgörü düzeyi,
- 11) Benlik saygısı,
- 12) Duygusal zekâ,
- 13) İyimserlik,
- 14) Koşulsuz kendini kabul etme,
- 15) Depresyon,

- 16) Travmatik deneyimler,
- 17) Tükenmişlik,
- 18) Stres,
- 19) Nevrotiklik,
- 20) Algılanan performans şeklindedir.

Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, insanların stresli yaşam olayları karşısında psikolojik ve fiziksel sağlıklarını koruma düzeyini ifade eden bir kavramdır (Işık, 2016). Çalışmanın bu bölümünde psikolojik dayanıklılık tanımı ve tarihi gelişimi, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler, psikolojik dayanıklılık boyutları, psikolojik dayanıklılığın sonuçları, sporda psikolojik dayanıklılık, psikolojik dayanıklılıkla ilgili araştırmalar konu başlıkları araştırılmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık Tanımı ve Tarihi Gelişimi

“Psikolojik dayanıklılık; sıkıntı, travma, trajedi, tehditler ve hatta önemli stres kaynakları karşısında iyi adapte olma sürecidir” (Çetin & Anuk, 2020). Amerikan Psikoloji Derneği tarafından yapılan bu tanımdan hareketle psikolojik dayanıklılığın psikolojik açıdan yaşanan zorluklara karşı direnebilme becerisinin bir göstergesi olarak nitelendirilmesi mümkündür.

Türkçede farklı şekillerde ifade edilen psikolojik dayanıklılık kavramı ile toparlanma, güçlü olma, psikolojik açıdan güçlülük, dirençli olma, yılmazlık, sağlamlık, kendini toparlama gücü, psikolojik sağlamlık gibi isimlerle karşılaşılabilmektedir (Çam & Büyükbayram, 2017). Psikolojik dayanıklılık kavramının kullanımı konusunda dil birliği olmadığı için bu ve benzer yöndeki kullanımların varlığına dair bilgi sahibi olmak gerekmektedir.

“Psikolojik dayanıklılık; çok zor koşullara karşın kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneği anlamına gelmektedir” (Öz & Yılmaz, 2009). Görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık, insanların zorluklarla mücadele edebilme gücünü yansıtan bir kavramdır ve insanların beklenmeyen ya da istenmeyen durumlar karşısında neler yapabileceklerini yansıtmaktadır. Psikolojik dayanıklılık pozitif psikolojinin öne çıkan konularından bir tanesi olarak görünmektedir (Tümlü & Receptoğlu, 2013). Yakın geçmişte pozitif psikoloji kapsamında yer alan

konulara olan ilginin artış göstermesi ile psikolojik dayanıklılığın tarihi gelişimini ilişkilendirmek yanlış olmayacaktır.

İnsan hayatının her aşamasında zorlu olarak nitelendirilen yaşam olayları görülebilir. Tarihin eski dönemlerinden beri bu durum böyle devam etmiştir ve etmektedir. Sosyal, politik, çevresel, kültürel, etnik, dini, ekonomik sorunların büyük bir hızla artış gösterdiği günümüz koşullarında psikolojik dayanıklılığın daha fazla gündeme gelmesi söz konusudur (Kılıç, 2021). Psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olan süreçlerin geniş bir kapsamı olduğu bu bilgiler aracılığıyla yapılması olası bir çıkarım olarak görünmektedir.

Psikolojik dayanıklılık kavramına yönelik açıklamalarda ilk olarak insanlar için yenilmezlik göstergesi bir karakter özelliği yaklaşımı ön plana çıksa da takip eden süreçte insanların şartlara karşı üstün bir uyum yeteneği şeklinde değerlendirmeler yapılmıştır. Böylece beklenmedik ya da olağanüstü durumlar karşısında olumlu sonuçlara ulaşmayı başaran insan özellikleri açıklanırken psikolojik dayanıklılık kavramı kullanılmaya başlanmıştır (Kır, Kozan & Koç, 2021). Psikolojik dayanıklılığın hem tanımını yapmada hem de tarihi süreçteki gelişimini açıklamada bu husus önemli bir yere sahiptir.

Konuyla ilgili olarak yapılan tanımlar incelendiğinde psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili üç tane ortak değişkenin bulunduğu söylenebilir. Bu değişkenlerden birincisi risk düzeyinin yüksek olduğu dönemlerde iyi bir tepki gösterme ve riske karşı olumlu bir seyir sürdürmedir. İkinci değişken yüksek stres içeren durumlarda sahip olunan yetkinlikleri etkili bir biçimde kullanmaya devam edebilmektir. Üçüncü değişken ise içinde bulunulan travma halinden kolaylıkla çıkabilme olarak görünmektedir (Polatcı vd., 2017). Psikolojik dayanıklılık kavramı, bu üç değişkenin etrafında şekillenip değerlendirmesi yapılabilir. Psikolojik dayanıklılık konularında yapılan tanımlarda ve getirilen açıklamalarda bu üç değişkenin ortak bir biçimde yer aldığını söylemek mümkündür.

Psikolojik Dayanıklılığı Açıklamada Kilit Hususlar

Psikolojik dayanıklılığı açıklamada öncelikle bir risk unsurunun varlığından bahsedilmesi gerekmektedir. Karşılaşılan risklere yönelik gösterilen tepkiler ve takip eden süreçte risklerin olumsuz yöndeki etkilerinin kontrol altına alınması, psikolojik dayanıklılık ile yakından ilişkilidir (Çam & Büyükbayram, 2017). Dolayısıyla risk koşullarının bulunması, psikolojik dayanıklılığı açıklamadaki kilit hususlardan bir tanesi olarak görünmektedir.

Sorumluluk bilincinin yüksek seviyede bulunması, psikolojik dayanıklılığı açıklamada kilit hususlardan bir diğeri şeklinde ele alınmaktadır. Zorlu anlarda sorumluluk alma isteğinin olması ve beklenmedik şartlar karşısında çözüm üretebilme sorumluluğunun üstlenilmesi psikolojik dayanıklılığı açıklayan önemli nitelikler arasındadır (Değirmenci, 2019). Nitekim bu hususlar bazı psikolojik dayanıklılık tanımlarında kendisine yer edinmiş durumdadır.

Aşağıdaki şekil üzerinde psikolojik dayanıklılığı açıklamada kilit hususlar derlenmiştir.

Şekil 5

Psikolojik Dayanıklılığı Açıklamada Kilit Hususlar (Kahraman, 2016).

sağlık ve stres sistemi	Normal Bağışıklık ve hipotalamus hipofiz ve adrenal fonksiyonu (HPA)
Bilgi İşleme ve Problem Çözme Sistemi	Normal bilişsel gelişim ve zeka düzeyi
Bağlanma ve İlişkiler (Aile-Arkadaş ve diğerleri)	Güvenli bağlanma, yetkin ve ilgili ebeveynle, yönlendirilen kişiyle, sosyal destekle ilişkili olma
Kendilik kontrolü, Kendilik Yönelimi, Tepki Ketleme Sistemi	Uyumlu kişilik özellikleri, vicdanlı ve dürüst olma, düşük düzeyde nevroitiklik veya stres reaksiyonu, dürtü ve dikkatini kontrol etme çabası, yönetici işlevlerin fonksiyonu
Yetkinlik ve Ödül Sistemi	Yaşama olumlu bakma, başarıma motivasyonu, öz-yeterlilik
Manevi-Dini Değerler Sistemi (İnanç-ritüel, etkinlikler ve destek)	Yaşama verdiği anlam, yaratıcıya veya ruhani varlığa bağlılık, dua meditasyon dini gruplardan destek, dini ritüeller
Aile sistemleri	Ebeveynle yakın ilişkiler, demokratik ebeveyn stili, eğitimde ailenin desteği, ailenin gözetimi, yatıştırıcı etkinlikler
Arkadaş Sistemleri	Uyumlu ve Sosyal davranışları olan arkadaşların ve romantik bir ilişkinin olması, olumlu arkadaş ağı
Okullar	Okulda öğrenme, uygulama ve uyumlu arkadaş ve yetişkin ilişkiler kurulabileceği olanaklarının varlığı, demokratik okul yönetimi, demokratik öğretmen stili olumlu okul atmosferi ve okula bağlılık
Toplumsal ve Kültürel Sistemler	Olumlu yetişkin, komşu ve akran ilişkilerinin çevrede olması ve onlarla ilişki kurmada yetkin olma, kültürel ritüeller, olumlu sosyal davranışları içeren çeşitli etkinlikler ve olumlu rol modellerin olması

Şekil üzerinde yer alan bilgilerden hareketle psikolojik dayanıklılığı açıklayan çok sayıda farklı hususun kilit noktada olduğu söylenebilir. Sağlık ve stres sistemi, bağışıklık sisteminin normal şekilde seyretmesi ile psikolojik dayanıklılığı açıklar niteliktedir. Problem çözme sistemi, psikolojik dayanıklılık ve normal bilişsel gelişim şeklinde değerlendirilmektedir. Bağlanma ve ilişkiler açısından bakıldığında ise güvenli bir şekilde bağlanma ve sosyal destekle ilişki kurma gibi örnekler kendisini göstermektedir.

Kendilik kontrolünde çok sayıda örnek yer almakla birlikte çoğunlukla uyumlu kişilik özellikleri gösterme, stresi yönetebilme ve dürüst davranma etrafında şekillenen bir yapıdan bahsedilmektedir. Yetkinlik ve ödül sisteminde yaşama ölümlü bakma, özyeterlik seviyesinin yüksek olması ve yüksek motivasyon yer almaktadır. Manevi değerler, yaşama verilen anlam ile dini ritüeller şeklinde bir içeriğe sahiptir. Aile sistemleri, çocuklar ile ebeveynler ya da çocuklar arasındaki ilişkilerin olumlu yönde seyrini kapsar. Arkadaş sistemlerinde ise aile sistemine benzer şekilde uyumlu şekilde yürütülen ilişkilerin varlığı söz konusu olmaktadır. Okullar; okulda öğrenme, okuldaki kişilerle iyi ilişkiler kurma, okula bağlılık, okul yönetiminde demokratik bir tarz benimseme gibi örnekleri barındırmaktadır. Toplumsal ve kültürel sistemler kapsamında yer alan örnekler ise yetişkin ve akran ilişkilerinin olumlu seyretmesi, pozitif yönlü sosyal davranışlar sergileme, olumlu rol modellere sahip olma ve sosyal etkinlikler düzenleme şeklinde sıralanmaktadır.

Covid-19 pandemi dönemi ile birlikte psikolojik dayanıklılık kavramı daha fazla gündeme gelmeye başlamıştır. Bunun nedeni insanların daha önce alıştıklarından çok daha farklı şartlar altında yaşamlarını sürdürmelerinin gerekmesidir. Psikolojik dayanıklılık kavramını açıklayan kilit hususlar arasında yer alan zorluklara karşı durabilme, stres içeren durumlara karşı uyumlu olma, travmatik olayların etkisinden hızlı bir şekilde çıkabilme covid-19 pandemi döneminde daha fazla ön plana çıkmıştır (Tutal & Efe, 2020).

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Hayatın farklı dönemlerinde insanlar çeşitli stres verici zorluklarla karşılaşmaktadır. Stres meydana getiren olaylar karşısında bireyin kendisini koruyabilme kapasitesi, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Güngörmüş, Okanlı & Kocabeyoğlu, 2015).

Kişilik özellikleri, psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Kişilik özelliklerini açıklayan disiplin, gelişime açıklık, uyumluluk, dışa dönüklüğün psikolojik dayanıklılık üzerinde farklı şekilde ve düzeyde etkisi olabilir (Polatcı & Tınaz, 2021). Ayrıca kişiden kişiye bu faktörlerin etkisini gösterme biçimi değişiklik gösterebilir.

Çeşitli araştırmalarda psikolojik dayanıklılığı etkileyen çok sayıda faktör ortaya koyulmuştur. Bunlar arasında öne çıkanları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Eker, Taş & Anlı, 2020):

- 1) Benlik saygısı,
- 2) Olumlu bakış açısı,
- 3) Psikolojik iyi oluş,
- 4) Yaşam doyumu,
- 5) Mutluluk,
- 6) Umut,
- 7) Özyeterlik,
- 8) Duygusal zekâ,
- 9) Öz anlayış,
- 10) Yalnızlık,
- 11) Depresyon,
- 12) Travma deneyimleri,
- 13) Psikolojik sorunlar,
- 14) Sosyal medya bağımlılığı,
- 15) Boş zaman sıkılma algısı şeklindedir.

Sıralanan maddelerden ilk 9 tanesi psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu yönde etkiye sahipken yalnızlıktan itibaren sıralanan 6 tane faktör ise psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkilemektedir.

Koruyucu faktörler, psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili faktörler arasında yer almaktadır. Bireyin kendisi, çevresi ve ailesiyle ilgili faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkisini göstermektedir. Demografik faktörlerin yanında insanların ailesi ve çevresiyle olan etkileşimleri de psikolojik dayanıklılık üzerinde etkilidir. Kişilerarası ilişkilerin olumlu seyri, arkadaş desteği, olumlu toplumsal kaynaklar gibi örnekler psikolojik dayanıklılık açısından pozitif yönde etkili olmaktadır (Gizir, 2008).

Psikolojik Dayanıklılık Boyutları

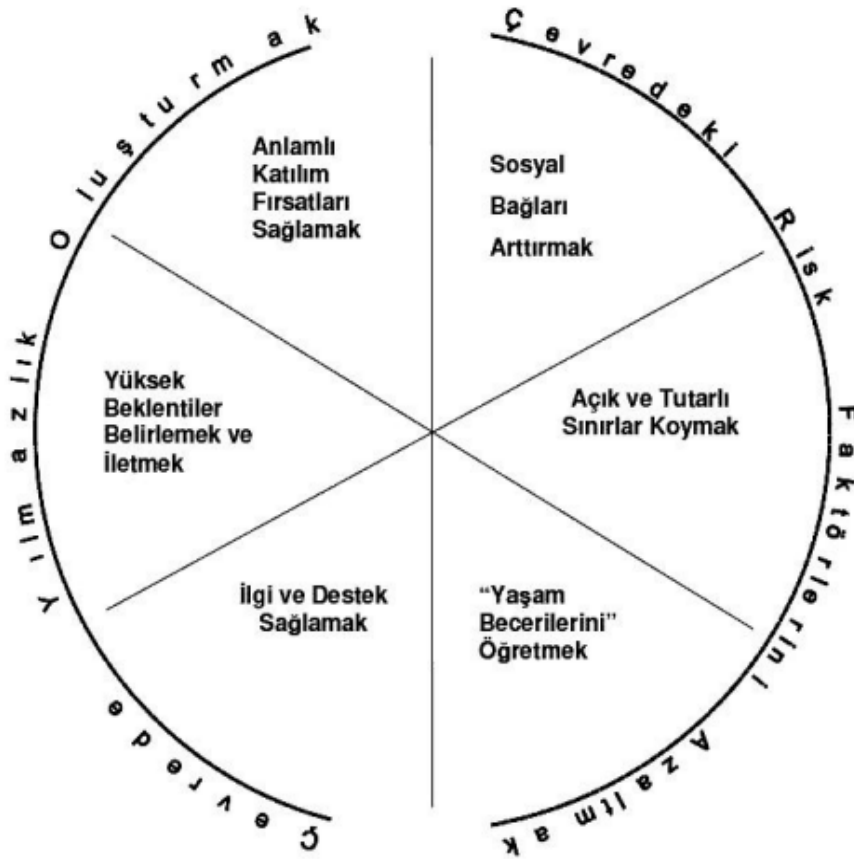
Psikolojik dayanıklılık hakkında yapılan araştırmalarda çeşitli boyutlar ortaya koyulsa da genel manada üç alt boyutun varlığından bahsedilmesi mümkündür. Buna göre psikolojik dayanıklılık boyutları bağlanma, denetim, meydana okuma olmak üzere üç alt boyutu içermektedir (Polatçı vd., 2017).

Bağlanma boyutu, bireyin hayatın her alanında süreçlere aktif olarak katılım göstermesiyle ilgilidir. İnsanların hayatı anlamlı görmesi ve elinden gelenin en iyisini yapmaya yönelik yoğun çaba göstermesi beklenmektedir. Duygusal destekle ilgili süreçler de bağlanma boyutu kapsamında yer almaktadır. Kontrol olarak da bilinen denetim boyutunda bireyin hayatındaki olayları değiştirmeye yönelik inanç duyması işaret edilmektedir. İnsanların özgür bir şekilde seçimler yapması da psikolojik dayanıklılığın denetim boyutuyla ilgilidir. Hayatın seyrindeki olayların kontrol altında tutulması denetim boyutuyla açıklanmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın meydan okuma boyutu ise değişikliklere uyum sağlayabilme yeteneği ve inancıyla ilişkili bir yapıdır. Meydan okuma boyutunda bireylerin problem çözme becerisinin yansımalarının görülmesi beklenmektedir (Öncü & Yağbasanlar, 2018).

Aşağıdaki şekil üzerinde psikolojik dayanıklılık boyutları ile ilişkili hedefler ve adımlar yer almaktadır.

Şekil 6

Psikolojik Dayanıklılık Çemberi (Özer, 2013).



Şekil üzerinde yer alan bilgilere göre psikolojik dayanıklılık kapsamında risk faktörlerini azaltmak ve yıkılmazlık meydana getirmek odak noktaları bulunmaktadır. Çevredeki risk faktörleri azaltılırken sosyal bağların artırılması, yaşam becerilerinin öğretilmesi, tutarlı ve açık sınırlar koyulması söz konusu olmaktadır. Çevrede yıkılmazlık meydana getirilmesi içinse ilgi ve destek sağlanmakta, yüksek beklentiler belirlenerek ilgili taraflara iletilmekte, anlamlı katılım fırsatları oluşturulmaktadır. Böylece psikolojik dayanıklılık çemberi oluşturularak karşılaşılan zorluklarla mücadele için gerekli, atılması beklenen adımlar atılmış olmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, zorlu durumlardan ya da problem içeren süreçlerden daha güçlü bir biçimde çıkabilmekle ilgilidir (Parmaksız, 2020). Buradan hareketle insanların zorlukları aşmaları ve zorluklara karşı gösterdikleri direnç gibi konular psikolojik dayanıklılık boyutlarının şekillenmesinde belirleyici nitelikte görünmektedir. Psikolojik dayanıklılığın çok boyutlu bir yapısı olduğu anlaşılmaktadır ve kavramın geniş kapsamı da bu yapının belirleyicileri arasında gösterilmektedir.

Psikolojik Dayanıklılığın Sonuçları

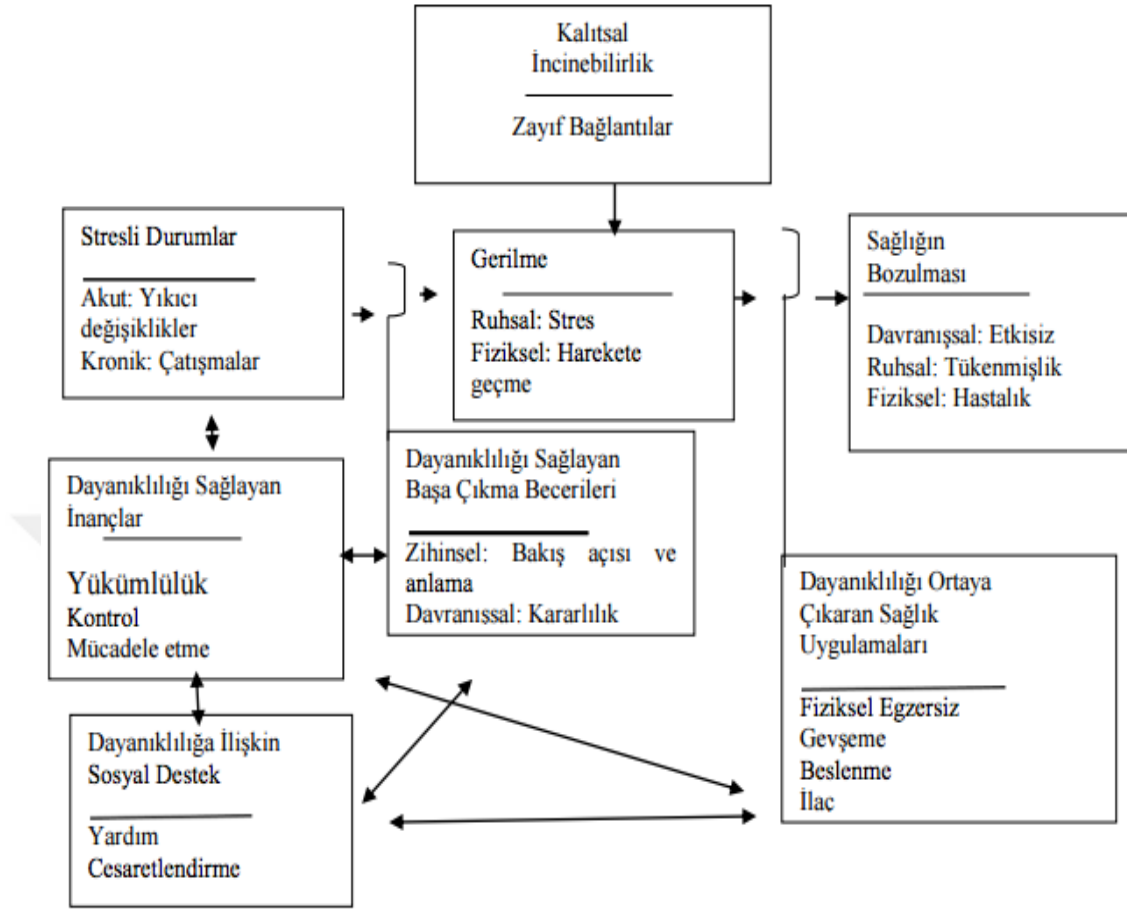
Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, pozitif sonuçların ortaya çıkması beklentisini beraberinde getirmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin özgüven düzeyleri yüksektir. Psikolojik dayanıklılık sonucunda stresi yönetme becerisi gelişmektedir (Ağırkan & Kağan, 2017). Bu da hayatın farklı alanlarına pozitif yönde yansımaktadır.

Karşılaşılan zorluklara karşı gösterilen tepkiler, psikolojik dayanıklılığı açıklamada önemli bir yere sahiptir. Psikolojik dayanıklılık, dinamik bir süreç niteliği taşımaktadır ve insanların uyum ile başa çıkma becerilerinin ön planda olduğu yapıdadır. Psikolojik dayanıklılığın sonuçları açısından bu durum ele alındığında ise zorluklara karşı başarılı bir şekilde mücadele edilmesinin öne çıkan sonuçlardan birisi olduğu görülecektir. Yine psikolojik dayanıklılık aracılığıyla insanların zorluk, stres ve baskı karşısında pozitif bir uyum göstermesi söz konusu olmaktadır (Onan, Turhan & Helvacı, 2021).

Psikolojik dayanıklılığın sonucunda gözlenmesi beklenen bazı örnekler aşağıdaki şekil üzerinde gösterildiği gibidir.

Şekil 7

Psikolojik Dayanıklılığın Bazı Sonuçları (Parlak, 2014).



Şekil 7’de yer alan bilgilere göre psikolojik dayanıklılık sonucunda bireyin cesaret düzeyi artmakta ve bunun fiziksel açıdan da olumlu yansımaları gözlenmektedir. Psikolojik dayanıklılığın yüksek olması halinde hastalanma riski azalmakta ve tükenmişlik olasılığı düşmektedir. Psikolojik dayanıklılığın yetersiz düzeyde kalması durumunda ise bunun tersi sonuçların gözlenmesi söz konusu olmaktadır. Psikolojik dayanıklılığın sonuçları, düzeye göre belirlenmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın sonucunda bireylerde ruh halinin olumlu yönde seyretnesi beklenmektedir. Bireylerin psikolojik dayanıklılık aracılığıyla stresi kontrol edebilmelerine paralel olarak depresyon, anksiyete belirtilerinin daha düşük düzeyde seyrettiği ifade edilmektedir (Tekeli & Tekeli, 2021). Bu da psikolojik dayanıklılığın bireylerde fizyolojik ve psikolojik açıdan olumlu yansımalarının olduğu çıkarımı beraberinde getirmektedir.

Aşağıda maddeler halinde psikolojik dayanıklılığın sonuçları sıralanmaktadır (Koçak, 2013):

- a. Riskli durumlarla başarılı şekilde mücadele edebilme,
- b. Psikolojik sağığı koruma,
- c. Dengeli davranışlar sergileme,
- d. Mutlu olma,
- e. Akademik başarı kazanma,
- f. Duygu sorunlarda azalma,
- g. Kişilerarası ilişkilerde başarı sağlama,
- h. Samimi ilişkiler kurma,
- i. Kişisel gelişimini sürekli bir biçimde devam ettirmek için yoğun istek duyma,
- j. Uzmanlık alanında başarılı olma,
- k. Sosyal etkinliklerde öncü olacak şekilde görev alma,
- l. Kendini iyi hissetmeye pozitif yönde katkı sağlayacak nitelikte hobiler edinme,
- m. Çevresi tarafından takdir edilme,
- n. Psikolojik iyi oluş düzeyinde artış gösterme,
- o. Yaşam doyumunu artırma şeklindedir.

Sıralanan maddelerden anlaşılacağı üzere psikolojik dayanıklılık düzeyinin yeterli olması halinde bireylerin hayatında çok yönlü bir biçimde olumlu sonuçların kendisini göstermesi söz konusu olmaktadır. Tüm bu olumlu sonuçlar aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın önemini oluşturmaktadır.

Örgütsel süreçlerde gözlenen yansımalar, psikolojik dayanıklılığın sonuçlarına örnek olarak gösterilebilir. Psikolojik dayanıklılık, örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetini etkilemektedir. Yüksek psikolojik dayanıklılığın varlığı durumunda örgütsel bağlılık düzeyi de artış göstermekte ve çalışanların işten ayrılma niyeti azalmaktadır (Şenol & Üzüm, 2019). Böylece işletmelerin kadro istikrarı sağlaması mümkün olacak ve rekabet ortamında başarı sağlanabilmesi için uygun koşullar oluşacaktır. Psikolojik dayanıklılığın sonuçlarının sadece bireylerle sınırlı olmadığı, işletmeleri ve bireyin çevresini de etkilediği bu bilgiler aracılığıyla anlaşılmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık Göstergeleri

Psikolojik dayanıklılık, insanların uyum sağlaması ile herhangi bir konuyla ilgili başarı kazanması gibi süreçlerle açıklanmaktadır (Basım & Çetin, 2011). Dolayısıyla beklenmedik bir durum karşısında başarı sağlanması, zorlu şartlar karşısında uyumlu bir şekilde hareket edilmesi psikolojik dayanıklılık göstergeleri arasında yer almaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, burada açıklanan özellikler kullanılarak ifade edilmektedir.

Aşağıdaki şekilde gençler için psikolojik dayanıklılık (sağlamlık) göstergeleri derlenmiştir.

Şekil 8

Psikolojik Dayanıklılık Göstergeleri (Özer, 2013).

- Sağlam gencin, ailesi dışında, problemleri ve duyguları hakkında konuşabileceği kendisinden yaşça büyük bir yetişkin bulunması.
- Sağlam gencin, diğer kişilerce de takdir edilecek olumlu davranış göstermesi.
- Sağlam gencin, ihtiyacı olduğu zaman ailesinden destek isteyebilmesi
- Sağlam gencin, olumsuz durumlarla baş edebileceği konusunda kendindeki güce inanması
- Sağlam gencin girişkenliği, yeni bir şeyleri denemek konusunda çekingen davranmaması
- Sağlam gencin, varoluşundan mutlu olması
- Sağlam gencin, işe odaklanmakta sorun yaşamaması planlı hareket ederek işlerini ve kendini organize etmesi
- Sağlam gençte, mizah duygusuna sahip olunması
- Sağlam gencin başladığı şeyi tamamlamaktan, başarmaktan mutluluk duyması

Şekil üzerinde yer alan bilgilere göre genç bir bireyin aile dışında kendisinden büyük bir yetişkin ile konuşabilmesi psikolojik dayanıklılık göstergesi olarak kabul edilmektedir. Çevredeki insanlar tarafından takdir edilme, aile bireylerinden destek

isteme, olumsuz süreçlerle başa çıkabilme konusunda kendine güvenme, girişimci özellikler sergileme, yeni bir şeyler deneme konusunda çekingen davranmama, dünyada olmaktan ötürü mutluluk duyma, planlı şekilde hareket etme, bir konuyla ilgili odaklanma konusunda sorun yaşamama, mizah açısından gelişim kaydetme, bir iş başardığında mutlu olma psikolojik dayanıklılık göstergeleri arasında yer almaktadır. Buradan hareketle psikolojik dayanıklılık için bireyin kendisiyle ilgili özelliklerin yanında çevresinin yaklaşımına göre şekillenen göstergeler barındırdığı değerlendirilebilir.

Riskli durumlara karşı uyum sağlama psikolojik dayanıklılık için temel göstergelerden birisidir. Bir olumsuzluk ile karşılaşıldığında hızlı bir şekilde o durumun içinden çıkılması psikolojik dayanıklılık için öne çıkan ayırt edici özellikler arasında yer almaktadır. Psikolojik dayanıklılıktan bahsedilmesi için zorluklara karşı sağlıklı uyum sağlanması şarttır (Kır, Kozan & Koç, 2021).

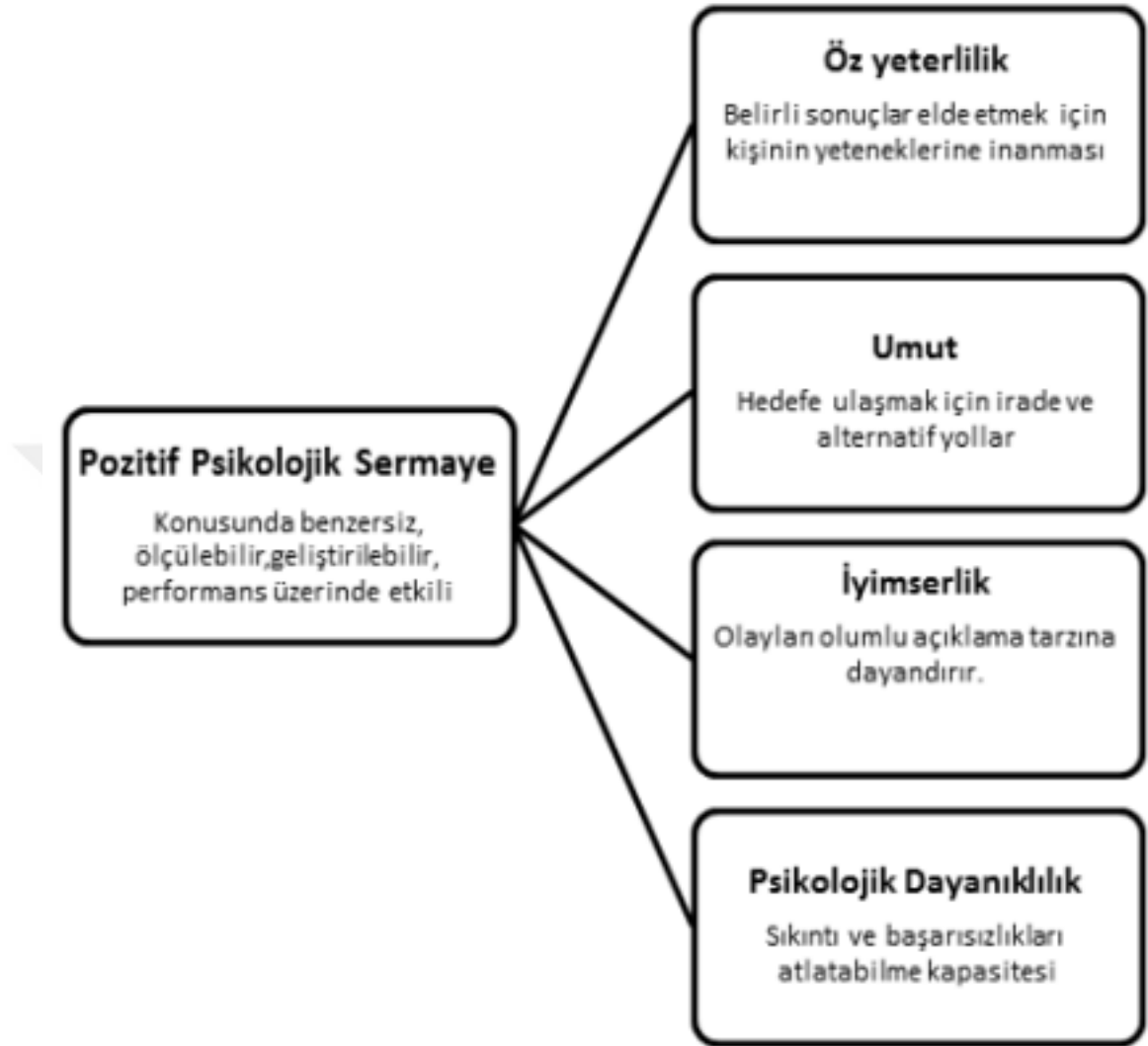
Pozitif Psikoloji ve Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojinin insanların yalnızca olumsuz yönlerine ya da durumlarına değil güçlü özelliklerine odaklanması gerektiği pozitif psikolojinin odak noktasını oluşturmaktadır (Demir & Türk, 2020). Pozitif psikoloji, gelişimi daha geç olan bir alan olarak görünmektedir. Psikolojik dayanıklılık, pozitif psikolojinin gelişiminin bir sonucu şeklinde değerlendirilmektedir.

Aşağıdaki şekil üzerinde pozitif psikoloji sermaye ve psikolojik dayanıklılık etkileşimine dair bilgiler derlenmiştir.

Şekil 9

Pozitif Psikolojik Sermaye ve Psikolojik Dayanıklılık (Yetgin, 2017).



Şekil üzerinde yer alan bilgilere göre pozitif psikoloji sermayeyi açıklayan temel niteliklerden bir tanesi de psikolojik dayanıklılık olarak görünmektedir. Sıkıntılar ve başarısızlıklara karşı koyabilme kapasitesini yansıtan psikolojik dayanıklılık, özyeterlik, umut ve iyimserlik ile pozitif psikolojik sermayeyi meydana getirmektedir. Psikoloji önceleri yalnızca olumsuz süreçlere odaklanan bir yaklaşım varken pozitif psikoloji yaklaşımının gelişmesiyle birlikte psikolojik dayanıklılık kavramı da gelişim göstermeye başlamıştır.

Sporda Psikolojik Dayanıklılık

Sporcuların fizyolojik açıdan yoğun antrenmanlar yapmalarının yanında başarı için karşılaştıkları baskının yüksek olması psikolojik açıdan dayanıklı olmayı

gerektirmektedir. Sporda psikolojik dayanıklılık bu açıdan değerlendirmeye alınmalıdır. Fiziksel süreçlerin sporda başarı için tek başına yeterli olmaması, sporcularda psikolojik dayanıklılık seviyesinin yüksek olması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Şahin & Güçlü, 2020). Bunun bir getirisi olarak sporda psikolojik dayanıklılık hakkında yapılan çalışmaların sayısında artış gözlenmektedir.

Deneyim, sporda psikolojik dayanıklılık açısından belirleyici bir faktör olarak görünmektedir. Buna göre sporcuların deneyimlerinin artması halinde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de daha yüksek olması beklenmektedir. Bireysel spor ya da takım sporu olması fark etmeksizin sporcuların kariyerlerinin başında stresi yönetme becerileri ilerleyen dönemlere göre daha düşük düzeyde kalmaktadır (Karademir & Açak, 2019). Böylece deneyim, sporda psikolojik dayanıklılık açısından etkisi öne çıkan temel faktörlerden bir tanesi konumundadır.

Her ne kadar spor fiziksel faaliyetlerin yürütüldüğü bir yapıda olsa da psikolojik açıdan dayanıklı olmanın gerektiği bir alandır. Sporcuların yapmak zorunda olduğu antrenmanların yanı sıra rakiplerin varlığı ve yoğun rekabet ortamı, yaşanan sakatlıklar, başarı baskısı gibi konular sporcuların psikolojik açıdan güçlü olmasını zorunlu hale getirmektedir. Haliyle sporda psikolojik dayanıklılık konusu daha fazla gündeme gelmektedir. Fiziksel açıdan yaptığı çalışmalarla güçlü olan sporcuların psikolojik açıdan da güçlü olabilmesi için mental açıdan sağlam olması beklenmektedir. Sporda psikolojik dayanıklılık; rakiplerle mücadele edebilme, antrenmanlar ya da maçlarla başa çıkabilme, rakiplere göre daha yüksek konsantrasyonla hareket etme, baskılara karşı mücadele edebilme, yüksek özgüvenle hareket etme gibi örnekleri içermektedir (Yılmaz, 2021). Anlaşılabacağı üzere sporda psikolojik dayanıklılık doğuştan gelen becerilerin yanı sıra sonradan öğrenilen becerilerden oluşmaktadır.

Spor, baskı düzeyinin yüksek olduğu bir alandır. Rekabetin giderek yoğunlaştığı bir alan olarak sporda baskı düzeyinin artması söz konusudur. Sporcuların mücadele etmesi gereken/beklenen alanlardan birisi de psikolojik zorluklardır. Sporcular, yüksek performans sergileyebilmek için psikolojik açıdan dayanıklı olmak durumundadır. Bir sporcunun yüksek performans göstergelerine sahip olabilmesinin ön koşullarından bir tanesi psikolojik dayanıklılık olarak görünmektedir. Sporcuların psikolojik açıdan karşılaştıkları zorlukları aşmada sorunlar yaşamaları, başarının elde edilmesinin önünde engel niteliği taşımaktadır. Bu durum psikolojik dayanıklılığın sporla ilgili alanda daha fazla gündeme gelmeye başlamasında etkindir. Psikolojik dayanıklılığın sporla ilgili süreçlerdeki yeri ve önemi girişimciliğin geçtikçe artmakta, sporcu performansını

etkileyen faktörlerin başında psikolojik dayanıklılığın geldiği düşüncesi yaygınlaşmaktadır (Şahin & Güçlü, 2020).

Sporda psikolojik dayanıklılık ile ilgili olarak değinilmesi gereken konulardan bir tanesi de ölçüm yöntemleridir. Sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ölçülmesi için spor performansı envanterinin yanı sıra sporda psikolojik dayanıklılık envanteri kullanılmaktadır (Yılmaz, 2021). Farklı branşlar için bu ve benzer envanterlerin kullanılması söz konusu olmaktadır. Yine psikolojik dayanıklılık ile ilgili ölçüm araçlarının sporculara ya da spor branşlarına uyarlanması ile birlikte ölçümlerin gerçekleşmesi mümkün olmaktadır. Sporda psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmaların artmasına paralel olarak konunun daha fazla gündeme gelmesi olağandır.

Sporda psikolojik dayanıklılık, daha önceki kısımlarda psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında fiziksel unsurların yanında psikolojik unsurların etkili olduğunu destekleyecek bir içeriğe sahiptir. Fiziksel açıdan ne kadar iyi durumda olursa olsun bir sporcunun psikolojik açıdan dayanıklılık düzeyinin yüksek olması başarı için öncelikli gerekliliklerden bir tanesi konumundadır. Aksi durumda sporcunun baskı ile mücadele etmesi ve stresi yönetmesi mümkün olmayacaktır.

Psikolojik Dayanıklılıkla İlgili Araştırmalar

Çetin & Anuk (2020), covid-19 pandemi döneminde psikolojik dayanıklılık hakkında yaptıkları araştırmada gün geçtikçe yalnızlaşan insanların psikolojik açıdan dayanıklılık seviyelerinin azaldığı yönünde sonuçlar elde etmiştir. Kılıç (2021), sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık konusunu sığınmacılar ile mülteciler üzerinde incelemiştir. Araştırmacıya göre göçle ilgili süreçler bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasını gerektirmektedir.

Tümlü & Recepoğlu (2013), üniversite akademik personeli üzerinde yapmış olduğu araştırmada psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu yönünde sonuçlar elde etmiştir. Güngörmüş, Okanlı & Kocabeyoğlu (2015), psikolojik dayanıklılığı hemşirelik öğrencileri açısından değerlendirmeye almışlardır. Araştırmacıların elde ettiği sonuçlara göre sosyo-ekonomik açıdan içinde bulunulan durum ve geline coğrafi bölge psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmaktadır. Araştırmada ayrıca sosyal destek algısının öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını etkilediği yönünde sonuçlar elde edilmiştir.

Tekeli (2021), otel çalışanları üzerinde kontrol odakları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada kullanılan psikolojik

dayanıklılık ölçeği bağlanma, denetim ve meydana okuma şeklinde üç boyuttan oluşmaktadır.

Oflas & Şahin (2019), Türkiye'de psikolojik dayanıklılık hakkındaki çalışmaların farklı alanlara yayılması gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırmacılara göre psikolojik dayanıklılık kavramı geliştirilebilir niteliktedir. Bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyini artırmak için düzenli çalışmalar yapılması gerektiği araştırmacıların vurguladığı hususlardan birisi olarak görünmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ölçümünde aşağıdaki hususlar dikkate alınmaktadır (Işık, 2016):

- a. Hayatın anlamlı gelme durumu ve monotonlaşma konusundaki düşünceler,
- b. Çalışmaktan keyif alma,
- c. Olası sorunlara karşı önceden önlem alma,
- d. Çok çalışma,
- e. İşe karşı yürekten bağlılık duyma,
- f. Hayatta zaman ayırmaya değer şeyler olduğunu düşünme,
- g. Yeni deneyimlerin hayata zenginlik katan bir unsur olduğunu düşünme,
- h. Kararlarına güvenme düzeyi,
- i. Kaderi değiştirebileceği inancı,
- j. Hatalardan öğrenme becerisi,
- k. Yenilikleri denemeye karşı istekli olma ve standart bir yaşam tarzına bağlı kalmama,
- l. Özgürlüklerin sınırlandırılmasına karşılık tepki gösterme ve durumu kabullenmeme,
- m. Yeni bir şeyler öğrenmenin heyecan verici olduğunu düşünme,
- n. Hayattaki değişiklikleri fırsat olarak görme,
- o. Ayrıntılı planlar yapma,
- p. Keyif alınan etkinliklere katılım gösterme,
- q. Vakit ayıracak uğraşların olması şeklindedir.

Görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılığın ölçülmesi, çok sayıda faktörün göz önüne alınmasını gerektirmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Yöntem incelemesi gereğince araştırmanın bu bölümünde çalışmanın yöntemi, evren ve örneklem, veri toplama teknikleri, süreç, verilerin analizi, araştırmacı rolü konu başlıkları altında açıklamalar getirilmektedir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini istatistiksel testler kullanılarak ölçülme yapılmış bununla birlikte değişimin varlığını veya derecesini belirleme amaçlanmıştır (Karasar, 2012).

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni üniversitelerde Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrenciler tarafından oluştururken örneklem grubunu ise Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinden 106'ı kadın 134'si erkek olmak üzere toplam 240 katılımcıdan oluşmaktadır.

Veri Toplama Teknikleri

Çalışmada veriler elde edilirken kişisel bilgi formu, yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklere ait bilgiler ise aşağıda açıklanmıştır.

Kişisel bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda çalışmaya dahil olan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini ortaya koymaya yönelik bilgiler yer almaktadır. Buna göre cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu (çalışıyor ya da çalışmıyor), gelir düzeyi, öğrenim görülen bölüm, lisans yılı (2017 altı, 2017-2019 ya da 2020 ve üzeri şeklinde seçenekler vardır) sorularına yanıtlar aranmaktadır.

Araştırmacının bizzat hazırladığı kişisel bilgi formu deneklerin sosyo-demografik verilerini tespit etmek için bireylerin yaş, cinsiyeti, medeni durumu, çalışma durumu,

gelir düzeyi vb. sorular yöneltmiş ve deneklerin kendilerine yakın ifadeyi işaretlemesi istenmiştir.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Katılımcıların psikolojik dayanıklılığını ölçmek için; Friborg vd.,(2005) tarafından geliştirilen; Türkçe'ye Basım ve Çetin (2011) tarafından uyarlanan psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3,9,15,21.maddelerle) ve 'gelecek algısı' (2,8,14,20.maddelerle) 4'er madde; 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32.maddelerle), 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31.maddelerle) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22,25,29.maddelerle) 6'şar madde ve 'sosyal kaynaklar' (6,12,18,24,27,30,33.maddelerle) ise 7 madde ile ölçülmektedir. Ölçekte, maddelerin işaretlenmesinde peşin hükümlü değerlendirmelerin önüne geçebilmek adına, olumlu ve olumsuz niteliklerin ayrı taraflarda bulunduğu, cevaplar için ise beş farklı kutucuğun bulunduğu bir biçim uygulanmaktadır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için Brown & Ryan (2003) tarafından geliştirilen; Türkçe'ye Özyeşil, Deniz & Arslan (2011) tarafından uyarlanan bilinçli farkındalık ölçeği uygulanmıştır. Günlük hayattaki kısa anlık diyebileceğimiz yaşantıların bilincinde ve bunlar karşısında dikkatli olma konusundaki genel eğilimi tespit eden 15 maddelik bir ölçektir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği tek faktörlü bir yapıdadır ve tek toplam puan verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunun göstergesidir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) likert tipinde bir ölçektir. 6 dereceli yapı, Bilinçli Farkındalık Ölçeği için ayırt edici özelliklerden bir tanesi olarak görünmektedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ölçüt ilişkili geçerliği için; Beş Büyük Kişilik Özelliği, Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği uygulanmış, aralarında anlamlı bağlar olduğu tespit edilmiştir (Özyeşil vd., 2011).

Süreç

Araştırma sürecinde katılımcılar ile görüşmeler yapılırken ölçekler katılımcılara dağıtılmıştır. Anket formlarının dağıtılması neticesinde baskı yapılmaksızın, katılımcılara soruları yanıtlamaları için belirli bir süre verilmiştir. Bu süre sonunda dağıtılan ölçekler

katılımcılar tarafından doldurulduktan sonra toplanmış ve veriler kodlanmak suretiyle dijital ortama aktarılmıştır. Süreç içerisinde araştırmaya dahil olan katılımcılar kişisel bilgilerin gizliliği konusunda bilgilendirilmiş ve tüm aşamalarda kişisel bilgiler talep edilmemiştir. Ek olarak elde edilen diğer bilgilerin gizliliğinin sağlanması noktasında gerekli hassasiyet ve özen gösterilmiştir.

Verilerin Analizi

Spor bilimleri fakültesi öğrencileri için araştırmayı yürüten tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Bilinçli Farkındalık ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık ölçeklerinden alınan değerleri bilgisayar ortamına aktararak gerekli tüm hata kontrolleri veri temizliği yapıldı. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, yaş, çalışma durumu, medeni durum, gelir durumu, bölüm, lisans başlangıç yılı değişkenlerine tanımlayıcı istatistiklerden frekans ve yüzde değerleri verildi.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeği alt boyut puan dağılımının cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu değişkenlerine göre standart sapma ve ortalama verileri kullanıldı ve karşılaştırılmak için Bağımsız Grup testi uygulandı.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeği alt boyut puan dağılımının yaş, gelir durumu, bölüm, lisans yılı değişkenlerine göre ortalama ve standart sapma değerleri kullanıldı ve karşılaştırılmak için ANOVA uygulandı.

Araştırmacı Rolü

Yapılan araştırma kapsamında standart hale getirilmiş ölçüm araçlarından faydalanılmıştır. Buna paralel olarak araştırmacı, standart haldeki ölçüm araçlarını kullanmak suretiyle sayısal verilerin toplanması rolünü yerine getirmektedir. Araştırmacının rolü aynı zamanda toplanan verileri istatistiksel açıdan analiz etme ve çözümlemeyi içermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu bölümde istatistik veri analizi sonucunda elde edilen bulgular ortaya konulacaktır.

Tablo 1

Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Bilinçli Farkındalık	0,797	15
Psikolojik Dayanıklılık	0,904	33

Tablo 1’de Bilinçli Farkındalık ölçeği 15 maddeden oluşmakta ve Cronbach's Alpha değeri 0,797 ve Psikolojik Dayanıklılık ölçeği 33 maddeden oluşmakta ve Cronbach's Alpha değeri 0,904 bulunmuştur.

Tablo 2*Katılımcıların Kişisel Özelliklerine İlişkin Frekans Analizi*

Cinsiyet	N	%
Erkek	134	55,8
Kadın	106	44,2
Yaş Dağılımı	N	%
20-25 Yaş	89	37,1
26-30 Yaş	71	29,6
31-35 Yaş	49	20,4
36 Yaş ve Üzeri	31	12,9
Medeni Hal	N	%
Bekar	153	63,7
Evli	87	36,3
Çalışma Durumu	N	%
Çalışıyor	98	40,8
Çalışmıyor	142	59,2
Gelir Durumu	N	%
Alt	76	31,7
Orta	139	57,9
Yüksek	25	10,4
Bölüm Dağılımı	N	%
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	85	35,4
Antrenörlük Eğitimi	67	27,9
Spor Yöneticiliği	56	23,3
Rekreasyon	32	13,4
Lisans Yılı Dağılımı	N	%
2017 yılı altı	41	17,1
2017-2019 yıl arası	120	50,0
2020 yıl ve üzeri	79	32,9
Toplam	240	100

Tablo 2’de spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin %44,2’sinin (n=106) kadın ve %55,8’inin (n=134) erkek olduğu tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden kadın öğrencilerin oranın daha yüksek olduğu görüldü.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin %37,1’inin (n=89) 20-25 yaş, %29,6’sının (n=71) 26-30 yaş, %20,4’ünün (n=49) 31-35 yaş ve %12,9’unun (n=31) 36 yaş ve üzeri olduğu tespit edildi. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden 26-30 yaş arası öğrencilerin oranın daha yüksek olduğu görüldü.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin %63,7’sinin (n=153) bekâr ve %36,3’ünün (n=87) evli olduğu tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden bekâr öğrencilerin oranın daha yüksek olduğu görüldü.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin %40,8'inin (n=98) çalışıyor ve %59,2'sinin (n=142) çalışmıyor olduğu tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden çalışmayan öğrencilerin oranının daha yüksek olduğu görüldü.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin %31,7'sinin (n=76) alt gelir durumu, %57,9'unun (n=139) orta gelir durumu ve %10,4'ünün (n=25) yüksek gelir durumuna sahip olduğu tespit edildi. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden orta gelir grubunda olan öğrencilerin oranının daha yüksek olduğu görüldü.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin %35,4'ünün (n=85) beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %27,9'unun (n=67) antrenörlük eğitimi, %23,3'ünün (n=56) spor yöneticiliği ve %13,4'ünün (n=32) rekreasyon bölümünde olduğu tespit edildi. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ve antrenörlük eğitimi bölümü olan öğrencilerin oranının daha yüksek olduğu görüldü.

Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin %17,1'inin (n=41) 2017 yılı altı, %50'sinin (n=120) 2017-2019 yılları arası ve %32,9'unun (n=79) 2020 yılı ve üzeri lisans yılına sahip olduğu tespit edildi. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden lisans başlangıç yılı 2017-2019 yılları arasında olan öğrencilerin oranının daha yüksek olduğu görüldü.

Tablo 3

Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Genel Ortalamalar

Ölçek	N	Min.	Maks.	Ortalama	Std. Sp.
Bilinçli Farkındalık	240	20,00	84,00	51,57	12,39

Tablo 3'te katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında; bilinçli farkındalık toplam puanı ($\bar{X}=51,57 \pm 12,39$) ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden Aldıkları Puanlara İlişkin Genel Ortalamalar

Alt Boyutlar	N	Min.	Maks.	Ortalama	Std.Sp.
Kendilik Algısı	240	6,00	30,00	19,38	5,24
Gelecek Algısı	240	4,00	20,00	11,78	4,14
Yapısal Stil	240	4,00	20,00	12,92	3,39
Sosyal Yeterlilik	240	6,00	30,00	19,38	4,76
Aile Uyum	240	6,00	29,00	18,45	5,26

Tablo 4'te katılımcıların psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında; Kendilik Algısı alt boyutunda ($\bar{X}=19,38 \pm 5,24$), Gelecek Algısı alt boyutunda ($\bar{X}=11,78 \pm 4,14$), Yapısal Stil alt boyutunda ($\bar{X}=12,92 \pm 3,39$), Sosyal Yeterlilik alt boyutunda ($\bar{X}=19,38 \pm 4,76$) ve Aile Uyum alt boyutunda ($\bar{X}=18,45 \pm 5,26$) ortalamalara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5

Katılımcıların Cinsiyetine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	Std. Sp.	t	p(sig.)
Bilinçli Farkındalık	Kadın	106	52,25	12,95	0,760	0,448
	Erkek	134	51,03	11,95		

Tablo 5'te spor bilimleri fakültesi öğrencilerin cinsiyetine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$)

Tablo 6

Katılımcıların Yaşlarına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Yaş	N	X	Std. Sp.	f	p(sig.)
Bilinçli Farkındalık	20-25 yaş	89	50,66	12,09	1,210	0,307
	26-30 yaş	71	50,59	12,78		
	31-35 yaş	49	54,47	11,27		
	36 yaş ve üzeri	31	51,84	13,83		

Tablo 6’da spor bilimleri fakültesi 20-25 yaş, 26-30 yaş, 31-35 yaş ve 36 yaş ve üzeri öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	X	Std.Sp.	t	p(sig.)
Bilinçli Farkındalık	Bekâr	153	51,4	12,04	0,285	0,776
	Evli	87	51,87	13,04		

Tablo 7’de spor bilimleri fakültesi evli ve bekâr öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi arasında sayıca anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 8

Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Çalışma Durumu	N	X	Std. Sp.	t	p(sig.)
Bilinçli Farkındalık	Çalışıyor	98	52,49	13,31	0,933	0,352
	Çalışmıyor	142	50,94	11,72		

Tablo 8’de spor bilimleri fakültesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9

Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Gelir Durumu	N	X	Std. Sp.	f	p(sig.)
Bilinçli Farkındalık	Alt	76	50,38	13,24	0,688	0,504
	Orta	139	51,88	12,23		
	Yüksek	25	53,48	10,52		

Tablo 9’da spor bilimleri fakültesi alt, orta ve yüksek gelir durumu olan öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 10*Katılımcıların Bölümlerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması*

	Bölüm	N	X	Std. Sp.	f	p(sig.)	Anlamlı Farklılık
Bilinçli Farkındalık	a) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	85	50,8	10,79	2,674	0,048	c > b
	b) Antrenörlük Eğitimi	67	48,91	13,52			
	c) Spor Yöneticiliği	56	54,54	12,8			
	d) Rekreasyon	32	54,00	12,2			

Tablo 10’da spor bilimleri fakültesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği, antrenörlük ve rekreasyon bölümü öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. ($p < 0,05$). Çoklu karşılaştırma sonucunda; spor yöneticiliği ($X=54.54 \pm 12.8$) bölümündeki öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin antrenörlük ($X=48.91 \pm 13.52$) bölümündeki öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11*Katılımcıların Lisans Yılına Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması*

	Lisans Yılı	N	X	Std. Sp.	f	p(sig.)
Bilinçli Farkındalık	2017 yılı altı	41	51,34	11,88	0,942	0,391
	2017-2019	120	52,59	12,6		
	2020 ve üzeri	79	50,14	12,33		

Katılımcıların lisans başlangıç yılına göre bilinçli farkındalıklarının karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 12*Katılımcıların Cinsiyetine Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Alt Boyutları	Cinsiyet	N	X	Std. Sp.	t	p(sig.)
Kendilik Algısı	Kadın	106	19,74	5,06	0,927	0,355
	Erkek	134	19,10	5,38		
Gelecek Algısı	Kadın	106	12,16	4,08	1,257	0,210
	Erkek	134	11,49	4,18		
Yapısal Stil	Kadın	106	12,78	3,20	-0,560	0,576
	Erkek	134	13,03	3,54		
Sosyal Yeterlilik	Kadın	106	19,60	4,33	0,649	0,517
	Erkek	134	19,20	5,09		
Aile Uyum	Kadın	106	18,75	5,44	0,786	0,433
	Erkek	134	18,22	5,13		
Sosyal Kaynaklar	Kadın	106	23,08	5,94	0,376	0,707
	Erkek	134	22,80	5,78		

Katılımcıların cinsiyetlerine göre bakarak psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 13*Katılımcıların Yaşlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Alt Boyutlar	Yaş	N	X	Std. Sp.	f	p(sig.)
Kendilik Algısı	20-25 yaş	89	19,69	5,49	0,320	0,811
	26-30 yaş	71	19,52	4,66		
	31-35 yaş	49	18,88	5,31		
	36 yaş ve üzeri	31	19,00	5,80		
Gelecek Algısı	20-25 yaş	89	11,93	4,31	0,286	0,836
	26-30 yaş	71	11,41	3,94		
	31-35 yaş	49	12,02	4,25		
	36 yaş ve üzeri	31	11,84	4,02		
Yapısal Stil	20-25 yaş	89	12,66	3,32	0,396	0,756
	26-30 yaş	71	13,11	3,58		
	31-35 yaş	49	12,86	3,43		
	36 yaş ve üzeri	31	13,32	3,13		
Sosyal Yeterlilik	20-25 yaş	89	19,57	4,70	0,146	0,932
	26-30 yaş	71	19,42	5,05		
	31-35 yaş	49	19,02	4,67		
	36 yaş ve üzeri	31	19,29	4,58		
Aile Uyum	20-25 yaş	89	18,52	5,49	0,025	0,995
	26-30 yaş	71	18,52	5,70		
	31-35 yaş	49	18,35	4,57		
	36 yaş ve üzeri	31	18,29	4,82		
Sosyal Kaynaklar	20-25 yaş	89	22,92	6,42	0,214	0,887
	26-30 yaş	71	22,76	5,39		
	31-35 yaş	49	22,69	5,25		
	36 yaş ve üzeri	31	23,68	6,20		

Katılımcıların yaşlarına göre psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.($p>0,05$).

Tablo 14

Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	X	Std. Sp.	t	p(sig.)
Kendilik Algısı	Bekâr	153	19,65	5,13	1,035	0,302
	Evli	87	18,92	5,42		
Gelecek Algısı	Bekâr	153	11,91	4,12	0,621	0,535
	Evli	87	11,56	4,18		
Yapısal Stil	Bekâr	153	12,88	3,41	-0,233	0,816
	Evli	87	12,99	3,36		
Sosyal Yeterlilik	Bekâr	153	19,51	4,66	0,563	0,574
	Evli	87	19,15	4,95		
Aile Uyumu	Bekâr	153	18,48	5,45	0,089	0,929
	Evli	87	18,41	4,96		
Sosyal Kaynaklar	Bekâr	153	22,99	5,91	0,240	0,810
	Evli	87	22,80	5,76		

Katılımcıların medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 15. *Katılımcıların Çalışma Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Alt Boyutlar	Çalışma Durumu	N	X	Std. Sp.	f	p(sig.)
Kendilik Algısı	Çalışıyor	98	19,30	5,39	-0,214	0,830
	Çalışmıyor	142	19,44	5,15		
Gelecek Algısı	Çalışıyor	98	12,01	4,03	0,705	0,481
	Çalışmıyor	142	11,63	4,22		
Yapısal Stil	Çalışıyor	98	12,84	3,37	-0,319	0,750
	Çalışmıyor	142	12,98	3,41		
Sosyal Yeterlilik	Çalışıyor	98	19,14	5,00	-0,638	0,524
	Çalışmıyor	142	19,54	4,60		
Aile Uyumu	Çalışıyor	98	17,81	5,07	-1,589	0,113
	Çalışmıyor	142	18,90	5,37		
Sosyal Kaynaklar	Çalışıyor	98	22,61	5,83	-0,688	0,492
	Çalışmıyor	142	23,14	5,87		

Katılımcıların çalışma durumuna göre psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 16*Katılımcıların Gelir Durumlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	N	X	Std. Sp.	F	p(sig.)
Kendilik Algısı	Alt	76	19,59	5,29	0,110	0,895
	Orta	139	19,32	5,27		
	Yüksek	25	19,08	5,07		
Gelecek Algısı	Alt	76	12,38	4,07	1,507	0,224
	Orta	139	11,62	4,20		
	Yüksek	25	10,88	3,88		
Yapısal Stil	Alt	76	13,08	3,42	0,245	0,783
	Orta	139	12,79	3,39		
	Yüksek	25	13,16	3,34		
Sosyal Yeterlilik	Alt	76	19,76	4,13	3,017	0,051
	Orta	139	19,56	5,11		
	Yüksek	25	17,2	4,10		
Aile Uyumu	Alt	76	18,93	4,46	0,532	0,588
	Orta	139	18,17	5,59		
	Yüksek	25	18,6	5,73		
Sosyal Kaynaklar	Alt	76	23,58	4,91	1,680	0,189
	Orta	139	22,89	6,30		
	Yüksek	25	21,12	5,61		

Katılımcıların gelir durumlarına bakılırsa psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 17

Katılımcıların Öğrenim Görülen Bölüme Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Bölüm	N	X	Std. Sp.	f	p(sig.)
Kendilik Algısı	Be Eğ.ve Spor Öğr.	85	19,06	5,31	0,459	0,712
	Antrenörlük Eğitimi	67	19,46	4,65		
	Spor Yöneticiliği	56	19,25	5,75		
	Rekreasyon	32	20,31	5,41		
Gelecek Algısı	Be Eğ.ve Spor Öğr.	85	11,39	4,34	0,533	0,660
	Antrenörlük Eğitimi	67	11,79	3,84		
	Spor Yöneticiliği	56	12,27	4,14		
	Rekreasyon	32	11,97	4,27		
Yapısal Stil	Be Eğ.ve Spor Öğr.	85	12,52	3,57	1,031	0,380
	Antrenörlük Eğitimi	67	12,93	3,34		
	Spor Yöneticiliği	56	13,07	3,05		
	Rekreasyon	32	13,72	3,54		
Sosyal Yeterlilik	Be Eğ.ve Spor Öğr.	85	19,19	4,58	0,608	0,610
	Antrenörlük Eğitimi	67	19,21	4,75		
	Spor Yöneticiliği	56	19,27	4,81		
	Rekreasyon	32	20,44	5,24		
Aile Uyum	Be Eğ.ve Spor Öğr.	85	18,52	4,81	0,106	0,957
	Antrenörlük Eğitimi	67	18,30	5,38		
	Spor Yöneticiliği	56	18,30	5,69		
	Rekreasyon	32	18,88	5,61		
Sosyal Kaynaklar	Be Eğ.ve Spor Öğr.	85	22,96	5,84	0,613	0,607
	Antrenörlük Eğitimi	67	22,18	6,01		
	Spor Yöneticiliği	56	23,38	5,46		
	Rekreasyon	32	23,59	6,22		

Katılımcıların öğrenim görülen bölümlerine göre psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılmasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 18

Katılımcıların Lisans Başlangıç Yılına Göre Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Lisans Başlangıç Yılı	N	X	Std. Sp.	F	p(sig.)	Anlamlı Fark
Kendilik Algısı	a) 2017 altı	41	20,15	6,22	0,678	0,509	-
	b) 2017-2019	120	19,06	4,81			
	c) 2020 ve üzeri	79	19,48	5,33			
Gelecek Algısı	a) 2017 altı	41	13,12	4,30	3,448	0,033	a > b
	b) 2017-2019	120	11,21	3,86			
	c) 2020 ve üzeri	79	11,96	4,33			
Yapısal Stil	a) 2017 altı	41	13,37	3,33	0,546	0,580	-
	b) 2017-2019	120	12,93	3,59			
	c) 2020 ve üzeri	79	12,68	3,11			
Sosyal Yeterlilik	a) 2017 altı	120	19,17	4,49	0,240	0,787	-
	b) 2017-2019	79	19,57	4,86			
	c) 2020 ve üzeri	41	18,22	5,10			
Aile Uyumu	a) 2017 altı	120	18,34	5,19	0,189	0,828	-
	b) 2017-2019	79	18,75	5,51			
	c) 2020 ve üzeri	41	23,49	5,78			
Sosyal Kaynaklar	a) 2017 altı	120	22,65	5,83	0,339	0,713	-
	b) 2017-2019	79	23,05	5,95			
	c) 2020 ve üzeri	41	20,15	6,22			

Katılımcıların lisans başlangıç yılına göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının karşılaştırılmasında gelecek algısı alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($p < 0,05$). Buna göre lisans başlangıç yılı 2017 altı olan öğrencilerin ($X = 13.12 \pm 4.30$) 2017-2019 yılları arasında ($X = 11.21 \pm 3.86$) olan öğrencilere göre gelecek algısı ortalama puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 19*Katılımcıların Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*

		Bilinçli Farkındalık
Psikolojik Dayanıklılık	Kendilik Algısı	Pearson Kor. 0,034 p(sig.) 0,599 N 240
	Gelecek Algısı	Pearson Kor. 0,023 p(sig.) 0,720 N 240
	Yapısal Stil	Pearson Kor. 0,086 p(sig.) 0,184 N 240
	Sosyal Yeterlilik	Pearson Kor. 0,019 p(sig.) 0,771 N 240
	Aile Uyumu	Pearson Kor. -0,006 p(sig.) 0,930 N 240
	Sosyal Kaynaklar	Pearson Kor. 0,020 p(sig.) 0,753 N 240

Tablo 19'a bakıldığında katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. ($p>0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Hayatın farklı aşamalarında çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır. Zorluklara karşı gösterilen tepkiler, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile ilişkilidir. Sosyal ve duygusal açıdan karşılaşılan olaylar başta olmak üzere çok yönlü olarak riskler kendisini göstermektedir. Böyle bir ortamda insanların yaşadıklarına karşı gösterdikleri tepkiler ayrıca önemli hale gelmektedir. Bilinçli farkındalığın ve psikolojik dayanıklılığın bu ayırt edici özellikleri sebebiyle gün geçtikçe daha fazla araştırılmaya başladığı çalışmada vurgulanan hususlardan birisidir.

Yaptığımız çalışmada spor bilimleri fakültesine devam eden öğrencilerinin cinsiyetine göre bilinçli farkındalık seviyelerinde istatistiksel olarak belirleyici bir farklılık bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmamasının sebebi, öğrencilerin genelinin aynı coğrafi bölgeye mensup olup aynı eğitim seviyesinde olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Cengiz & ark'nın (2016) beden eğitimi ve spor bölümünde eğitim gören öğrencilerle gerçekleştirdiği çalışmada; öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının cinsiyete nazaran sayısal olarak bakıldığında anlamlı değişiklik göstermediği tespit edilmiştir. Şahin (2018) tarafından elde edilen çalışmada cinsiyet değişkenliklerine baktığımızda bilinçli farkındalık puan averajları arasında, kızların erkeklerden daha yüksek bir vasati olmasına karşın, düşündürücü bir çeşitlilik saptanmamıştır. Özdoğan (2018) tarafından elde edilen çalışmada cinsiyet değişkenliğine göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık verilerindeki farklılığın anlamlı olmadığı görülmüştür. Tuncer (2017) Öğrencilerin bilinçli farkındalık sayı ortalamalarının cinsiyet değişkeni arasında bulunan eşitsizlik istatistiksel yönden mantıklı bulunmamıştır. Lykins ve Baer'in (2009) 48 birey ile yaptığı bilinçli farkındalık esaslı çalışmada, bilinçli farkındalık seviyelerinin kadın ve erkek değişkenlerine göre sayısal açıdan belirleyici bir biçimde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Albayrak (2015), 452 üniversite öğrencisiyle BİFÖ kullanarak yapılan çalışmada cinsiyet değişkenliklerine göre bilinçli farkındalık yeteneğinin farklılaşmadığını bulmuştur. Çeliker (2017) yaptığı çalışmada elde edilen bilgilerin bilinçli farkındalık seviyelerinde kadın ve erkek öğrenciler arasında belirleyici bir uyumsuzluk olmadığını göstermektedir. Cinsiyet değişkeninin bilinçli farkındalık seviyesi üzerinde bir etkisi bulunmamıştır. Bu yapılan çalışmalar araştırmamızla paralellik göstermektedir. Saltaş (2022) tarafından yapılan çalışmada ise erkek üniversite öğrencilerinin

bilinçli farkındalık düzeyleri kadın üniversite öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Arslan (2018) tarafından yapılan çalışmada ise kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşma durumuna ilişkin olarak seçilen örneklem grubuna göre değişiklik gösterebildiği söylenebilir. Cinsiyetler arasında belirleyici bir fark bulgularının değişkenlerle başa çıkma tutumlarından, sorunları bir noktada toplamak ve duyguları dışa vurma, etkin bir şekilde üstesinden gelmek ve diğer uğraşları örtmek olduğu vurgulanmıştır. Kadınlar erkeklere göre problemlere odaklanma ve duyguları davranışlarıyla ortaya koymakta, erkekler kadınlara nazaran aktif başa çıkma davranışı göstermektedirler. Kadın ve erkeklerin üstesinden gelme davranışları arasındaki değişiklik, oldukça fazla araştırmaya konu olmuştur. Yazıcıoğlu (2011) yaptığı araştırmada üniversitedeki kadın öğrencilerin başa çıkma taktiklerinde sosyal destek çıkma stratejisinde erkek öğrencilere nazaran oldukça fazla değerlendirdikleri tespit edilmiştir. Gündüz (2016) çalışmasına bakıldığında erkek katılımcıların bilinçli farkındalık puan ortalamalarının kadın katılımcıların puan ortalamalarından çok fazla olduğu görülmüştür. Lilja & arkadaşları (2011) yaptığı araştırmada kadınların bilinçli farkındalık seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sınırlı sayıdaki çalışmalarda bilinçli farkındalığın kadın ve erkek değişkenliğine göre farklılaştığı görülmüştür. Bu bulgular ise elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir. Bilinçli farkındalık seviyelerinde kadın ve erkek değişkenine göre mantıklı bir değişiklik sonucuna varılmamasının sebebi sadece üniversite okuyan öğrencilerle ilgili çalışılması olabilir.

Çalışmamızda ele alınan bir diğer değişkense Yaş'tır. Spor bilimleri fakültesi 20-25 yaş, 26-30 yaş, 31-35 yaş ve 36 yaş ve üzeri öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durumlarda yaş da ayrımın görülmemesi, bilinçli farkındalığın yaşamın ilk evrelerinden itibaren ebeveynlerle kurulan bağa bağlı olarak gelişmesinden kaynaklanıyor olabilir. Çalışmamıza paralel olarak bulunan sonuçlara bakıldığında, Albayrak (2015) tarafından yapılan çalışmada yaş ile bilinçli farkındalık seviyesi arasında belirleyici bir bağlantı görülmemiştir. Ahmadi ve ark. (2014) yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık boyutu ve birtakım farklılıkların bilinçli farkındalık ile değişip değişmediğini gözlemlemek için 273 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada; bilinçli farkındalık ve yaş değişkeni bakımından belirleyici bir ayrım bulunmamıştır. Shill & arkadaşlarının (2002) 397 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada yaş ile bilinçli farkındalık seviyeleri arasında mantıklı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Pehlivan (2014) yapmış olduğu çalışmada yaşın bilinçli farkındalık üstünde önemli bir etkisinin olduğunu ve yaş ilerledikçe bilinçli farkındalıktan söz edebileceğinden bahsetmiştir. Buna ek olarak Cengiz'in (2015) tekvando sporcuları üzerine yaptığı çalışmada da yaş ilerledikçe bilinçli farkındalığın

yükseldiği gözlemlenmiştir; ayrıyeten eşit olarak düşünüldüğünde sporcuların spor yaşı ilerledikçe bilinçli farkındalık düzeyinde artış gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmada herhangi bir farkın ortaya çıkmaması katılımcıların çok genç olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü yapılan çalışmalarda kişilerin 21 yaşından sonra bilinçli farkındalık seviyelerinde değişimler ortaya çıkmıştır (Brown & Ryan, 2003: 822-848). Bilinçli farkındalık bireyin tecrübelerini nasıl karşıladığı ve bu deneyimlerin üstesinden geldiğine dayanır. Bu sonuçlar ise bizim çalışmamızla çelişmektedir. Sonuç olarak, bilinçli farkındalığın hayatımızın ilk evrelerinden itibaren öğrenilmeye başlanarak hayatımızdaki stresörler ile baş etme konusunda gelişen bir beceri olması, yaş ve bilinçli farkındalık arasında bağdan kaynaklanıyor olabilir (Synder & ark., 2012).

Ele alınan bir diğer değişkense medeni durumdur. Yaptığımız çalışmada spor bilimleri fakültesindeki evli ve bekâr öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Özdoğan (2018) tarafından yapılan araştırmada evli kişilerin bilinçli farkındalık puanlarının bekar kişilere göre belirleyici seviyede değiştiği görülmektedir. Başka bir söylemle, evli kişilerin bilinçli farkındalığı bekar kişilerden fazladır. Yılmam (2019) tarafından yapılan araştırmada Bilinçli farkındalık, duyarlılık, aşırı özdeşleşme ve öznel iyi oluş seviyeleri evli ve bekar olmaları durumuna göre değişmektedir. Fazla özdeşleşmede, bekar bireylerin ortalaması, evli bireylerin ortalamasında belirleyici şekilde fazladır. Başka bir yönden, bilinçli farkındalık, duyarlılık ve öznel iyi oluş seviyelerinde, evli bireylerin ortalaması, bekar bireylerin ortalamasından net bir şekilde yüksektir. Bu çalışmalar bizim çalışmamızla çelişmektedir.

Çalışmada ele alınan bir diğer değişkense çalışma durumudur. Yaptığımız çalışmada spor bilimleri fakültesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bilinçli farkındalık, ilgiyi bulduğumuz ana çekmeyi aynı zamanda devam ettirmeyi amaçlarken yalnızca ‘an’da kalmak değil; aynı zamanda ‘nasıl’ dikkat edileceğini de göstermektir (Wolf & Serpa, 2015). Kabat- Zinn (2011), bilinçli farkındalığın yalnız zihinsel, bilişsel veya bilgelikle alakalı bir durum olmadığını; bilgili ve tecrübeli bireylerden yararlanılan, üstünde çalışılan, hakikaten birinci-kişiyeye ait saf bir tecrübe olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak çalışan kişilerin yükselen deneyimleri ve sorunları çözme yetenekleri dahilinde bilinçli farkındalık ve bilinçlilik seviyelerinin fazla olması olası bir durumdur. Akdeniz (2020) tarafından elde edilen çalışmada bilinçli farkındalık ölçeği istatistiklerinde çalışma durumunun farklılığa göre sayısal anlamda değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmalarda bilinçli farkındalığın çalışma durumu üzerine bir

incelemeye rastlanmamıştır. Elde edilen veriler çalışma durumunun bilinçli farkındalık üzerinde aktif bir etki oluşturmadığı biçiminde yorumlanabilir.

Çalışmada ele alınan bir diğer değişkense gelir durumudur. Yaptığımız çalışmada elde edilen sonuçlara bakıldığında spor bilimleri fakültesi alt, orta ve yüksek gelir durumu olan öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durum, içinde bulunulan ekonomik düzeyin aslında aile içi canlılıkta bilhassa erken dönemde verilen ilgi ile kurulan bağın çevreden öğrenilen baş etme becerilerinin kazançlı olabileceği düşünülmektedir. Yaptığımız çalışmaya paralellik gösteren çalışmalara bakıldığında, Albayrak (2015) tarafından yapılan çalışmada ekonomik seviye bilinçli farkındalık düzeyi üstünde değişiklik göstermemiştir. Tuncer (2017) tarafından yapılan bir çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamalarının ekonomik seviyede değişkeni arasında mantıklı düzeyde değişiklik tespit edilmemiştir. Çeliker (2017) Yapılan çalışmada analiz sonucunda bilinçli farkındalığın ekonomik seviye bakımından farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Ekonomik seviyesi yüksek kişilerin hayat şartları ekonomik seviyesi düşük olanlara nazaran oldukça rahat olmasına rağmen bu husus bilinçli farkındalık becerisinde ekonomik seviyesi düşük olanların yararına bir neticeye varılmamaktadır. Bu bulgular, bilinçli farkındalığın farklı gelir grupları için aynı düzeyde olduğu şeklinde yorumlanabilir. Özdoğan (2018) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalık da gelir düzeyi orta olan bireylerin bilinçli farkındalık puanları gelir düzeyi yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık puanlarından anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna rastlanmamaktadır.

Çalışmada ele alınan bir diğer değişkense öğrenim görülen bölümdür. Yaptığımız çalışmada spor bilimleri fakültesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü, spor yöneticiliği bölümü, antrenörlük bölümü ve rekreasyon bölümü öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. İkili karşılaştırmalar sonucunda spor yöneticiliği öğrenimi göre öğrencilerin bilinçli farkındalığı antrenörlük yapan öğrencilerde yüksek olduğu görüldü. Sonuca bakıldığında kariyer bakımından bu bölümlerin dikkat çekici, cazip, toplumda daha bilindik olmasından ve bu katılımcıların özgüveni oldukça yüksek olmasından ayrıca mesleki olanakları net olduğundan dolayı kendilerini her zaman mutlu hissetmelerinden kaynaklanabilir. Bıkmaz ve Yağan (2020) üniversite son sınıf öğrencilerine ilişkin yaptığı araştırmasında farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinde mantıklı bir değişikliğe rastlanmıştır. Bu sonuç bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir. Tuncer (2017) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların sosyal anksiyete ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının öğrenim görülen bölümlerin farklı olması

arasında belirleyici düzeyde fark saptanmamıştır. Şahin (2018) tarafından yapılan araştırmada öğrenim görülen bölümlere dikkat edildiğinde fakülte farklılığı bakımından İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin puan ortalamaları, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olmasına rağmen bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında tutarlı seviyede bir değişiklik bulunamamıştır. Bu bulgular ise elde ettiğimiz bulgular ile çelişmektedir.

Yaptığımız çalışmada spor bilimleri fakültesi lisans başlangıç yılı 2017 yılı altı, 2017-2019 yıllar arası ile 2020 yılı ve üzeri olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir

Bilinçli farkındalık, içinde bulunulan anın getirdiklerine odaklanması ve anın deneyimlerinin farkında olunmasını ifade etmektedir. Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre bilinçli farkındalık; yargılayıcı olmama, sabır, acemi zihin, güven, çabasızlık, kabul, olurlu bırakma tutumlarından oluşmaktadır. Aynı zamanda ulaşılan sonuçlar, bilinçli farkındalık tutumlarının fiziksel ve psikolojik açıdan yaşanan pratiklerin bir sonucu olarak kendisini gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Ana dikkat verilmesi ve yargılamadan uzak bir biçimde odaklanmanın gerçekleşmesi bilinçli farkındalığı açıklamada önemli bir yere sahiptir. Psikodinamik kuram, bilişsel davranışçı kuram, gestalt kuramı, hümanist kuram, var oluşçu kuram gibi kuramların bilinçli farkındalık hakkındaki başlıca kuramları meydana getirdiği sonucuna varılmıştır.

Bilinçli farkındalığın insanların psikolojik açıdan kendisini iyi hissetmesine olanak tanıdığı çalışmanın sonuçlarından bir tanesidir. İyilik halini artırma, mutluluk düzeyini yükseltme gibi etkilerin bilinçli farkındalığın sonucu olarak kendisini gösterdiği yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.

Sporda bilinçli farkındalık, sporcuların kendileriyle ilgili tutumlarının yanında yaşananlara karşı olan tepkilerini içermektedir. Sporda bilinçli farkındalığın farkındalık, yargılamama, yeniden odaklanma gibi boyutlardan meydana geldiği çalışmada ulaşılan sonuçlar arasında yer almaktadır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin ($\bar{X}=51,57$) ortalama seviyede olduğu tespit edilmiştir. Şahin tarafından (2019) yılında ‘Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler’ adlı yapılan çalışmanın sonuçları araştırma bulgularımızla benzerlik göstermektedir ($\bar{X}=57,57$). Alper, & ark.. (2021) yılında ‘Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi’ adlı çalışmanın sonuçları

incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde ($X=57,77$) olduğu görülmektedir.

Karşılaşılan zorluklara dair güçlü durabilmek, stres kaynaklarına karşı uyum sağlamak, zorlu şartların üstesinden gelme gibi durumları açıklayan psikolojik dayanıklılık bağlanma, denetim ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır.

Yaptığımız çalışmada katılımcıların cinsiyetine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu çalışmamız sadece belli bir bölge de okuyan öğrenciler üzerinde yapılmasından dolayı bu sonuca ulaşılmıştır. Çalışmamıza paralellik gösteren bulgulara bakıldığında, Özcan'ın (2005) araştırmasında psikolojik dayanıklılık niteliklerini ve koruyucu faktörlere oranla cinsiyet değişkeninde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Harvatin'in (2009) psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma adlı araştırmasında psikolojik dayanıklılık ve cinsiyetinde görünür bir şekilde anlamlı bir bağlantı ortaya çıkmamıştır. Çalışmamızı paralel olarak bulunan çalışmalara bakıldığında, Aydoğdu'nun (2013) çalıştığı çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamları cinsiyete göre mantıklı bir değişikliğe ulaşılmadığı sonucunu ortaya koymuştur. Araştırmaya göre cinsiyetin psikolojik dayanıklılık bakımından bir değişiklik göstermediği neticesine ulaşılmıştır. Çalışmamızın aksine çelişen sonuçlar da elde edilmiştir, Tonga (2014) yaptığı çalışmada Araştırmanın sonuçlarına göre, erkeklerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin kadınların psikolojik dayanıklılık seviyesinden daha fazla olduğu açıklamasına ulaşılmıştır. Oktan (2008)'in üniversiteye hazırlanan öğrencilerle çalışılan araştırmada kız öğrencilerin psikolojik sağlık seviyelerinin erkek öğrencilerden fazla çıkmıştır. Turgut'un (2015) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yurt dışında çalışılan araştırmalarda da cinsiyete bağlı olarak psikolojik dayanıklılık seviyesi arasında değişiklikler olduğu görülmektedir. Connell & arkadaşları (1994) çalışmasında erkeklerin kızlara nazaran çok fazla riskli davranışlarda bulunduklarını ve maruz kaldıkları negatif yaşantılarının yükselmesine ve bu yüzden yaşadıkları yoğun gerginlik sonucunda psikolojik yönden zarar gördüklerini söylemişlerdir. Araştırma sonuçları çoğunlukla erkek bireylerin psikolojik zorluklardan, aile anlaşmazlığı, doğum öncesi ve doğum yaralanmalarından hatta tüm tehlike değişkenlikleri kadın bireylerden oldukça fazla etkilendikleri görülmektedir (Benard, 1993; Garnezy, 1994). Clark (1995) ise çalışmasında kızların erkeklere göre aksi benlik ve beden şekillerinin olduğunu ve psikolojik dayanıklılık belirteçlerinde özelliklerin düşük olmasının kızlarda psikolojik dayanıklılık seviyesini olumsuz etkilediğini söylemiştir. Sosyal algıda fiziki

dayanıklılık erkeğe, psikolojik dayanıklılık ise daha çok kadına ait bir niteliktir. Bugünkü toplum alanında fiziki dayanıklılığa karşılık olarak daha fazla psikolojik dayanıklılığın yer alması ve kadınların psikolojik dayanıklılıklarını yükseltici faaliyetlere ve alanlara daha çok katılıyor olmaları var olan bulgunun ortaya çıkmış olmasında yeterli olmuş olabilir. Fakat kadınlar veya erkekler için net olarak psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek bir biçimde sonuç elde edilmemiştir.

Yaptığımız çalışmada katılımcıların yaşlarına göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Araştırmalarımıza paralellik gösteren çalışmalara baktığımızda mevcut araştırmaların bulguları ile yapılan araştırmanın bulguları birbiriyle uyushmaktadır. Harvatin'in (2009) psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma adlı araştırmasında ulaşılan sonuca göre psikolojik dayanıklılık ile yaş arasında mantıklı bir bağlantı görülmemiştir. Darıcı (2019)' un çalışmasına baktığımızda, sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yaşları bakımından belirleyici değişiklik görülmemiştir. Seçer (2019) Yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin yaş grupları değişkenine göre psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında açıklayıcı nitelikte bir farklılık sonucuna ulaşılmamıştır. Kahraman (2016), Bülbül (2015) ve Sezgin (2012) yaptıkları çalışmada yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında açıklayıcı bir değişiklik olmadığına ulaşılmıştır. Basım ve Çetin (2011), çalışmasında 21-25 yaş arasındaki kişilerin başka yaş gruplarına oranla psikolojik dayanıklılıklarının oldukça fazla olduğu görülmüştür. Yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılık seviyesinin de yükseldiği sonucuna erişilmiştir. Araştırmacılar, yaşın kişilerin psikolojik dayanıklılıkları ile bağlarına yönelik net bir bilginin varlığından bahsetmemektedirler. Psikolojik dayanıklılık arasında oldukça olumlu nitelikleri barındıran bir karakter özelliğidir. Bu niteliklerin birkaçı kişilerin yaşına oranla farklılık gösterebilirken birtakım kişilerin ise yaşa bağlı varyasyon göstermeyeceği biçiminde yorumlanabilir.

Yaptığımız bir diğer çalışmada katılımcıların medeni durumuna göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Çalışmalar incelendiğinde yaptığımız araştırmanın aksine, medeni durum ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında herhangi fark saptanamayan çalışmalar (Tümlü & Recepoğlu 2013, Bektaş & Özben 2016, Soysal 2016, Genç 2014) olduğu gibi, öğretmenler üzerine yapılan bir çalışmada ise elde ettiğimiz verilerin aksine bekar öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığının evlilere oranla daha yüksek bulunmuş. Oluşan bu değişikliğin mecburi görev gereği yalnız başlarına ailelerinden uzakta görevlerine gittiklerinden, yalnız başlarına yaşamlarının

psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttırdığı sonucuna varılmıştır (Karataş 2016). Cinsiyet bakımından evliliğin yansımalarıyla alakalı araştırmalara bakıldığında; evliliğin kadın açısından bekarlığın da erkekler açısından bir tür psikolojik rahatsızlık sebebi olduğu. Evlilik ile kadının sorumluluklarının artışı ile stres artışı ve tükenme olduğu sonucuna varılmıştır (Lips 2001).

Bir diğer çalışmamızda katılımcıların çalışma durumuna göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir

Yaptığımız çalışmalarda katılımcıların gelir durumlarına göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yapılan çalışmamızı destekleyen çalışmalar vardır, Topçu (2017) Ekonomik gelire göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık seviyeleri ve alt bölümlerinin değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Açıköz (2016) & Bahadır (2009)'ın araştırmasında psikolojik dayanıklılık ekonomik sorunlara göre farklılaşmaktadır. Kuramsal yönden bakıldığında, düşük ekonomik seviyeleri bireylerin ruh sağlığı bakımından bir tehlike faktörü olarak düşünülmemektedir (Cichetti & Rogosch, 1997; Buckner, Mezzacappa & Beardslee, 2003). Gizir (2007), ise yaptığı çalışmada yüksek ekonomik seviyesi güvenli bir etken olduğunu söylemektedir. Benzer şekilde Güngörmüş, Okanlı ve Kocabaşoğlu (2015)'nin üniversite öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada ekonomik seviyesi yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek çıktığı sonucuna ulaşmıştır. Lee ve ark. (2009) araştırmasına bakıldığında yüksek gelirli kişilerin güçlü oldukları vurgulanmaktadır. Fakat, mühim olan kişilerin ekonomik olayları nasıl algıladığıdır. Bireylerin olaylara karşı stres yapar ve zor bir sorun olarak vasıflandırırsa yaşadığı psikolojik sıkıntı çok fazla olacaktır. Durmuş (2016) tarafından yapılan araştırmada, aile gelir durumunun üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık seviyelerini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada, “araştırmaya dahil olan öğrencilerin gelir gruplarına göre psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları yorumlandığında; orta gelir grubundaki öğrencilerin toplam puan ortalaması ile alt boyut puan ortalamasının, farklı gelir gruplarına göre oldukça yüksek olduğu görülmüştür”. Bu veriler doğrultusunda, “orta gelire sahip olan öğrencilerin, özgüven sahibi, sosyal adaptasyon sağlayan, zamanını iyi kullanabilen, ailesi ile uyumlu ve destek sistemlerine sahip olduğu” ifade edilmiştir. Gelir durumunun yetersizliğinin psikolojik dayanıklılığı olumsuz etkileyebilmesinin kaynağında yeterli imkanlara ve refaha ulaşabilmenin hayattan doyum almayı yükseltmesi ve bunun benzerliğin de ruhsal dayanıklılığın artmasının yattığı düşünülmektedir. Hayat standardının yüksek oluşunun kişilerin her zaman olmasa da belli

oranlarda stresli yaşam olaylarına karşı direnç geliştirebildiği düşünülebilir. Öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılamak için gelir kaynaklarının yeterli oluşu hedef büyütmelemlerini olumsuz etkilediği söylenebilir. Bunun nedeni kişilerin herhangi bir konuda ihtiyaç hissetmemesi nedeniyle amaç koyamaması olabilir.

Yapılan çalışma incelendiğinde, katılımcıların öğrenim bölümlerine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar) sayısal olarak anlamlı bir değişiklik görülmemiştir. Şarlı (2019) Yaptığı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri okudukları bölüme göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Başka bir çalışmamız incelendiğinde ise katılımcıların lisans yılına göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından sadece ‘Gelecek Algısı’nda’ sayısal olarak belirleyici bir farklılık saptanmıştır. Buna göre lisans başlangıç yılı 2017 altı olan öğrencilerin 2017-2019 yılları arasında olan öğrencilere göre gelecek algısı ortalama puanlarının daha yüksek olduğu söylenebilir

Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık mutlu olma, akademik başarı kazanma, duygusal sorunlarda azalma, samimi ilişkiler kurma, çevre tarafından takdir edilme, yaşam doyumunu artırma gibi olumlu sonuçları beraberinde getirmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması halinde olumlu sonuçlar elde edilirken düşük olması halinde ise olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır.

Pozitif psikoloji disiplininin gelişmesi, psikolojik dayanıklılık konusunda yapılan araştırmaların artmasını sağlamıştır. Özyeterlik, umut, iyimserlik bileşenleri ile psikolojik dayanıklılık pozitif psikolojik sermayenin bileşenlerinden bir tanesi olarak belirlenmiştir.

Sporda psikolojik dayanıklılık açısından yapılan araştırmada sporun baskı düzeyinin yüksek olduğu ve çok sayıda psikolojik zorluk içerdği bir alan olması sebebiyle sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasının bir zorunluluk olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sporun fiziksel açıdan içerdği zorlukların yanında psikolojik açıdan zorlukları barındırması, psikolojik dayanıklılığın spordaki önemini artıran bir faktör olarak belirlenmiştir.

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören 240 katılımcının yer aldığı araştırmada bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık açısından değerlendirmelere yer verilmiştir. Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre yaş ve cinsiyet açısından bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini benzer seyretmektedir.

Çalışmanın sonuçları öğrenim durumu, çalışma durumu, medeni durum ve gelir düzeyi bakımından bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığın benzer şekilde olduğunu göstermektedir.

Öneriler

*Katılımcıların hem bilinçli farkındalık hem de psikolojik dayanıklılık ortalamalarını yükseltici eğitim, seminer veya konferans tarzı bilimsel etkinliklere katılması sağlanabilir. Bunun için faydalı olacağını düşündüğümüz özellikle empati alanında eğitimler alması sağlanabilir.

* Antrenörlük bölümü öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalamalarının düşük olduğu görülmektedir. Özellikle antrenörde yüksek seviyede olması beklenen bu özellik için; müfredatlarına bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik seçmeli dersler (spor da empati, gibi) eklenebilir veya toplumsal duyarlılık projelerine yönlendirilerek farkındalıklarının artırılması sağlanabilir.

* Çalışmadaki evren örneklem genişletilerek daha fazla katılımcıya ulaşılan bir çalışma yapılabilir ve böylelikle genel olarak ulusal çaptaki durum ortaya konulabilir.

* Farklı demografik özellikler eklenerek; psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık seviyelerine olan etkisi araştırılabilir.

* Bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılığa etki edebilecek empati gibi farklı konularla ilgili araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ağırkan, M. & Kağan, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19 (3), 225-245.
- Ahmadia A., Mustaffab MS., Haghdoostc AA., & Alavid M. (2014). *Mindfulness and related factors among undergraduate students*. Procedia-Social and Behavioral Sciences.
- Akçakanat, T. & Köse, S. (2018). *Bilinçli farkındalık: kavramsal bir inceleme*. Uluslararası İşletme Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi, 2 (2), 16-28.
- Akdeniz, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin kullandıkları savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akdeniz, H. (2021). *Bilinçli farkındalığın iş tutumları ile arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin ve öz düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Gelecek Beklentileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aktepe, İ. & Tolan, Ö. (2020). *Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, 12 (4), 534-561.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Alper, R. Akpınar, & S. Akpınar, Ö. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi*. Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 1-8
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Baba Boşamış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Arslan, I. (2018). *Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki*. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2), 73-86.
- Atarbay, S. (2017). *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerini Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Azize Şahin, "Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler," Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, sayı: 8 (Mayıs 2019): 151-176, doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61
- Baer, R. A., Samuel, D. B., & Lykins, E. L. B. (2011). *Differential Item Functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is Minimal in Demographically Matched Meditators and Nonmeditators*. Assessment, 18(3), 3-10.

- Basım, H.N. & Çetin, F. (2011). *Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması*. Türk Psikiyatri Dergisi, 22 (2), 104-114.
- Bedel, E.F. (2016). *Okul öncesi eğitimde bilinçli farkındalık yaklaşımı*. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, 8, 1993-1998.
- Bektaş M, Özben Ş. *Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2016; 14(1): 216-240.
- Benard, B. (1993). *Fostering resiliency in kids*. Educational Leadership, 51 (3) 44-48.
- Bıkmaz, Z., & Yağan, N.A. (2020). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin iş bulma kaygısı ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi*. Pearson Journal Of Social Sciences & Humanities. 5(8), 27-28.
- Bilge, F., & Arslan, A. (2000). *Akılcı Olmayan Düşünce Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2.
- Boylu, Ş.A. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brown, Warren, K. and Richard, R. (2003), “*The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being*”, Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848.
- Bülbül, A. (2015). *Tenis ve Basketbol Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin İncelenmesi ve Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Cengiz R., Serdar E., & Donuk B. (2016). *Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi*. IJSSER, 2(4):1632-43.
- Cengiz, Recep, Utku, ISIK & Fatih, Yasarturk, (2015), “*Investigating Mental Toughness and Mindful Attention Awareness Levels of Professional Football Candidates*”, Educational Research and Publications Association, ISBN: 978-605-83418-1-4
- Çam, O. & Büyükbayram, A. (2017). *Hemşirelerde psikolojik dayanıklılık ve etkileyen faktörler*. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 8 (2), 118-126.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, C. & Anuk, Ö. (2020). *Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık & psikolojik dayanıklılık*. Avrasya Sosyal & Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 7 (5), 170-189.
- Dalkıran, O. (2020). *Bireysel & takım sporcularının bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi*. Lambert Academic Publishing.
- Davis, D.M. & Hayes, J.A. (2011). *What are the benefits of mindfulness*. Psychotherapy Journal, 48 (2), 198-208.
- Değirmenci, B. (2019). *Kamu çalışanlarının psikolojik dayanıklılıklarının psikolojik iyi olmaları üzerindeki etkisinde iyimserliğin aracılık rolü*. Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 4 (1), 47-62.
- Demir, R. & Türk, F. (2020). *Pozitif psikoloji: tarihçe, temel kavramlar*. Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, 2 (2), 108-125.

- Deniz, B. (2017), “*Evli Bireylerin Kişilik Özelliklerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, s:1-87, İstanbul.
- Dinç, Z.F. (2020). *Sporda psiko-sosyal alanlar*. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Durmuş M. *Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, 2016.
- Eker, H., Taş, İ. & Anlı, G. (2020). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19 (39), 1181-1199.
- Erus, S.M. & Deniz, M.E. (2020). *Kişilerarası bilinçli farkındalık üzerine derleme çalışması*. The Journal of Academic Social Science Studies, 13 (79), 67-80.
- Garmezy, N. (1994). *Reflections and commentary on risk, resilience and development*. In R. Haggerty et al. (Eds.) *Stress, risk and resilience in children and adolescents: processes, mechanisms and interventions*. New York: Cambridge University Press.
- Gedik, G. (2018). *Bilinçli farkındalık ve kendini kabul*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6 (71), 615-626.
- Genç A. “*Psikolojik Dayanıklılığın Örgütsel Bağlılık ve İşten Ayrılma Niyetine Etkisi: Görgül Bir Araştırma*”, Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014.
- Gizir, C.A. (2008). *Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (28), 113-128.
- Gördesli, M.A., Arslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z.A. & Malkoç, A. (2019). *The psychometric properties of the mindfulness in teaching scale in a Turkish sample*. Universal Journal of Educational Research, 7 (2), 381-386.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. & Kocabeyoğlu, T. (2015). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler*. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6 (1), 9-14.
- Harvatin, H. C. (2009). *Hardiness and coping strategies*. Master’s Thesis, Kean University, New Jersey, USA.
- Işık, Ş. (2016). *Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi*. The Journal of Happiness & Well Being, 4 (2), 165-182.
- Işık, U., Karakullukçu, Ö.F. & Güngörmüş, H.A. (2020). *Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 7 (1), 49-61.
- İnci, B. & Ergen, A. (2019). *Bilinçli farkındalığın sürdürülebilir tüketim bağlamında incelenmesi*. PPAD Pazarlama Kongresi, Aydın, 546-567.
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., Van Der Heijden, B. & Engels, J. (2018). *Effect of mindfulness based stress reduction on employees’ mental health*. Plos One Journal, 13 (1), 1-37.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps*. Contemporary Buddhism. 12(01), 281-306.

- Kahraman, N. (2016). *Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri* (Ankara İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karademir, T. & Açak, M. (2019). *Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16 (2), 803-816.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi [Scientific Research Method]*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş R. *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2016.
- Kaymakcan, R. & Şirin, T. (2013). *Bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımı ile bütünleştirilmesi dini danışmanlık modelinin din eğitimi alan erkek üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisi*. Değerler Eğitimi Dergisi, 11 (26), 111-148.
- Kaynak, Ü. & Güven, M. (2017). *Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı bilinçli farkındalık geliştirme etkililiği*. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10 (51), 746-753.
- Kılıç, C. (2021). *Sığınmacı ve mültecilerde psikolojik dayanıklılık üzerinde sosyal desteğin etkisi*. Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi, 56 (2), 1006-1020.
- Kır, Ö., Kozan, İ.Ö. & Koç, H. (2021). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmesi*. Psikoloji ve Psikiyatride Güncel Araştırma ve İncelemeler Dergisi, 1 (1), 1-17.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Koçak, Z. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde evlilik uyumuyla ilişkili faktörler olarak ruhsal yakınmalar ve psikolojik dayanıklılık*. Yüksek Lisans Tezi, Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A. Hanse, J., Josefson, T., Lundh, L. G., Camilla, S., Hansen, E., & Broberg, A. G. (2011). *Five Facets Mindfulness Questionnaire- Reliability and Factor Structure: A Swedish Version*. Cognitive Behavior Therapy, 40, 291-303.
- Lips HM. *Sex And Gender: An İntroduction* (4.ed) California: Mayfiel Publishing Company, 2001.
- Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). *Psychological Functioning in A Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation*. Journal of Cognitive Psychotherapy. 23.3, 226-241.
- Oflas, S.G. & Şahin, F.Y. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı faktörlere göre yordanması*. Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 9 (3), 819-848.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü, Trabzon.
- Onan, G., Turhan, M. & Helvacı, İ. (2021). *Psikolojik dayanıklılık, çalışan dayanıklılığı, örgütsel dayanıklılık ile iş tatmini arasındaki ilişkiler*. İşletme Araştırmaları Dergisi, 13 (4), 3278-3292.

- Öncü, H. & Yağbasanlar, O. (2018). *Kavramsal bir bakış: psikolojik dayanıklılık*. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 7 (2), 12-21.
- Önder, F.C. & Utkan, Ç. (2018). *Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14 (3), 1004-1019.
- Öz, F. & Yılmaz, E.B. (2009). *Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram psikolojik sağlamlık*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 82-89.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özgün, M. (2018). *Lise Müdürlerinin Bilinçli Farkındalıkları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M.E. (2011). *Bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması*. Eğitim ve Bilim Dergisi, 36 (160), 224-235.
- Parlak, S. (2014). *Yüksek öğrenim kredi yurtlar kurumunda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Parmaksız, İ. (2020). *İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri*. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 48, 285-302.
- Pehlivan, H. (2014). *“Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, s:1-87, Manisa.
- Polatcı, S. & Tınaz, Z.D. (2021). *Kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi*. Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 17 (36), 2890-2917.
- Polatcı, S., Irk, E., Gültekin, Z. & Sobacı, F. (2017). *Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi? Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29, 553-578.
- Saltaş, T. (2022). *Depresyon ve anksiyete belirtileri olan üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sancar, H. T. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve öz yeterliliğin başarı odaklı motivasyon ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıçalı, M. & Satıcı, S.A. (2017). *Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü*. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10 (1), 655-670.

- Seçer, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Sezgin F. (2012). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Kastamonu Eğitim Dergisi, 20(2), 489-502.
- Shill MA., & Lumley MA. (2002). *The Psychological Mindedness Scale: factor structure, convergent validity and gender in a non-psychiatric sample*. Psychol Psychother. 75(2):131-50.
- Soygüt, G., Uluç, S. & Tüzün, Z. (2008). *Bilişsel terapiyi uygun-yetkin düzeyde yürütme ölçeğinin güvenirlik ve geçerliğine ilişkin bir ön çalışma*. Türk Psikiyatri Dergisi, 19 (2), 177-186.
- Soysal MN. *Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
- Synder, R., Shapiro, S. ve Treleaven, D. (2012). *Attachment and Mindfulness*. Journal of Child and Family Studies, 21, 709-717.
- Şahin, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8, 151-176.
- Şahin, N.H. & Yeniçeri, Z. (2015). *Farkındalık üzerine üç araç: psikolojik farkındalık, bütünleyici kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri*. Türk Psikiyatri Dergisi, 30 (76), 48-64.
- Şahin, T. & Güçlü, M. (2020). *Sporda psikolojik dayanıklılık*. 2. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şarlı, E. (2019). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin problem çözme becerilerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlİ İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şenol, L. & Üzüm, B. (2019). *Özel sağlık kurumları çalışanlarının psikolojik dayanıklılık ve yabancılaşma düzeyleri*. İşletme Araştırmaları Dergisi, 11 (2), 1092-1102.
- Tekeli, M. & Tekeli, E.K. (2021). *Kontrol odağının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisinde duygusal zekanın aracı rolü*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 9 (1), 1-23.
- Tingaz, E.O. (2020). *Sporcu bilinçli farkındalık ölçeğı: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Spormetre Dergisi, 18 (1), 71-80.
- Tonga, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tutal, V. & Efe, M. (2020). *Bireylerin psikolojik sağlamlık ve covid-19 korkularının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 13 (74), 318-325.
- Tümlü, G.Ü. & Recepoğlu, E. (2017). *Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3 (3), 205-213.
- Vella, S.L.C. & Pai, N.B. (2019). *A theoretical review of psychological resilience*. Archives of Medical Health Science, 7, 233-239.
- Vural, C. & Okan, İ. (2021). *Sporda bilinçli farkındalık: atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma*. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 4 (2), 265-273.
- Wolf, C. ve Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.
- Yavuz, M., Çalkan, B., Sönmez, E., Tetik, G. & Kadak, M.T. (2019). *Ergen yaş grubunda bilinçli farkındalık ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi*. Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 26 (2), 68-74.
- Yazar, R. & Tolan, Ö. (2021). *Evlilik terapilerinde bilişsel davranışçı yaklaşım*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi, 13 (1), 1-22.
- Yetgin, M. (2017). *Çalışanların cinsiyet ve eğitim düzeyinin psikolojik sermaye algıları üzerine etkilerine yönelik görgül bir araştırma*. Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi, 52 (2), 120-139.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, A. (2021). *Sporda zihinsel dayanıklılık*. International Journal of Mountaineering and Climbing, 4 (2), 23-42.
- Yiğit, M. A. (2018). *Ruminatif Düşünme ve Bilinçli Farkındalığın Depresif Duygudurum ile İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-1.Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışma ile toplanan veriler yüksek lisans tezi için kullanılacak ve bilgiler saklı tutulacaktır. Araştırmanın sağlıklı sonuca ulaşması için sizlerin ölçekteki soruları dikkatli bir şekilde okuyarak, kendinize uygun bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz beklenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız. İsim belirtmeniz gerekmemektedir. Katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Cinsiyetiniz?	☐ Kadın ☐ Erkek
2	Yaşınız?	☐ 20-25 ☐ 26-30 ☐ 31-35 ☐ 36 ve üzeri
3	Medeni Durumunuz?	☐ Bekar ☐ Evli
4	Çalışma Durumunuz?	☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor
5	Gelir Durumunuz?	☐ Alt ☐ Orta ☐ Yüksek
6	Öğrenim Görülen Bölüm?	☐ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü ☐ Antrenörlük Eğitimi Bölümü ☐ Spor Yöneticiliği Bölümü ☐ Rekreasyon Bölümü
7	Lisans Yılı?	☐ 2017 altı ☐ 2017-2019 ☐ 2020 ve üzeri

EK-2.Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Değerli Katılımcı: Aşağıdaki sorular da günlük deneyimlerinle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin altında yer alan 1 ve 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığını belirtiniz. Lütfen deneyiminizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerinden ayrı tutunuz. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve hassasiyetten dolayı şimdiden teşekkür ederim.		1	2	3	4	5	6
		Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen Hemen hiçbir zaman
1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duygular yaşayabilirim.						
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmemeye veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6	Bir kişinin ismini, bana söyledikten hemen sonra unuturum.						
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.						
8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10	İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
12	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

EK-3.Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra iki cümleden hangisine yakın olduğunuza göre yanıtlayınız. Kendinize en uygun olan cümleye yakın olan kutucuğu işaretleyebilirsiniz, kararsız iseniz ortadaki kutucu işaretlemeniz doğru olacaktır. Lütfen işaretlemeyi “X” harfiyle yapmanız rica olunur.

1. Beklenmedik bir olav olduğunda... Her zaman bir çözüm bulurum	☐	☐	☐	☐	☐	Coğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için vaktiğim olanların... Basarılması zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Basarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır... Ulaşmak istediğim acık bir hedefim olduğunda	☐	☐	☐	☐	☐	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum Diğer kişilerle birlikte	☐	☐	☐	☐	☐	Kendi başıma
5. Ailemin. havatta nevin önemli olduğu konusundaki anlayışı... Benimkinden farklıdır	☐	☐	☐	☐	☐	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ... Hiç kimseyle tartışmam	☐	☐	☐	☐	☐	Arkadaşlarımla/Aile-üvelerimle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi... Çözemem	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi... Nasıl basaracağımı bilirim	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl basaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeve başladığımda ... eriye dönük planlama yapmam. derhal işe baslarım	☐	☐	☐	☐	☐	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak Önemli değildir	☐	☐	☐	☐	☐	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim Çok mutlu	☐	☐	☐	☐	☐	Çok mutsuz
12. Beni ... Bazı yakın arkadaşlarım/aile üvelerim	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim... Olduğuna çok inanırım	☐	☐	☐	☐	☐	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum Ümit verici	☐	☐	☐	☐	☐	Belirsiz
15. Su konuda ivivimdir... Zamanımı planlama	☐	☐	☐	☐	☐	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir sevdik Kolayca yapabildiğim	☐	☐	☐	☐	☐	Yanmakta zorlandığım
17. Ailem sövle tanımlanabilir ... Birbirinden bağımsız	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ... Zayıftır	☐	☐	☐	☐	☐	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ... Çok fazla güvenmem	☐	☐	☐	☐	☐	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ... Belirsizdir	☐	☐	☐	☐	☐	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... Günlük yaşamımda yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ... Benim için zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda. ailem ... Geleceğe pozitif bakar	☐	☐	☐	☐	☐	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... Bana hemen haber verilir	☐	☐	☐	☐	☐	Bana sövlenmesi bir havli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken Kolayca gülerim	☐	☐	☐	☐	☐	Nadiren gülerim
26. Baska kişiler söz konusu olduğunda. ailem sövle davranır: Birbirlerini desteklemez	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım Arkadaşlarımdan/aile	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır Her şeyi umutsuzca gören bir	☐	☐	☐	☐	☐	Beni basarıya götürebilecek iyi bir şey
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi benim için Zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Kolaydır
30. İhtivacım olduğunda ... Bana vardım edebilecek	☐	☐	☐	☐	☐	Her zaman bana vardım edebilen birisi vardır
31. Havatımdaki kontrol edemediğim olavlar (ile) Bana çıkmaya çalışırım	☐	☐	☐	☐	☐	Sürekli bir endişe/kavı kavnağıdır
32. Ailemde sunu severiz ... İşleri bağımsız olarak	☐	☐	☐	☐	☐	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üveleri ... Yeteneklerimi beğenirler	☐	☐	☐	☐	☐	Yeteneklerimi beğenmezler

EK-4.Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı
Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 70400699-000-E.2000326307
Konu : Etik Kurul Kararı (Bahar
KARADENİZ)

28.12.2020

Bahar KARADENİZ

İlgi : 17.12.2020 tarihli belge

İlgide kayıtlı yazı Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulunun 28.12.2020 tarih ve 48 sayılı Oturumda Etik Kurulu Başvuru Formu ve ekli belgeleri, gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemler dikkate alınarak incelenmiş ve aşağıya çıkarılan 48 no' lu karar ile söz konusu araştırma çalışmasının yürütülmesinin etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Toplantı Tarihi:28.12.2020

Toplantı Sayısı:48

KARAR NO 48: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yönetimi Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Bahar KARADENİZ'in "**Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması ile ilgili Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Etik Kurul Başkanlığının 28.12.2020 tarihli yazısı ile ekleri görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, mevcut oy birliği ile kabulüne; karar verildi.

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311389
Elektronik Ad: <http://www.atauni.edu.tr/besyo>
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Filiz LALOĞLU AKBABA
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://ubys.atauni.edu.tr/ERMS/Record/Confirmation/Confirmation?code=18C63E708BA>

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Bahar KARADENİZ
Doğum Tarihi ve Yeri	
Eğitim Durumu	
Lisans	Atatürk Üniversitesi-Spor Bilimleri Fakültesi/Spor Yöneticiliği-2017
Yüksek Lisans	Atatürk Üniversitesi-Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü/ Spor Yönetimi Anabilim Dalı -devam ediyor
Formasyon Programı	Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Pedagojik Formasyon Programı-2017
Belgeler	
1.Kademe Tenis Yardımcı Antrenörlük Belgesi	
1.Kademe Badminton Antrenörlük Belgesi	
2.Kademe Badminton Antrenörlük Belgesi	
2017-Avrupa Gençlik Olimpik Kış Festivali (EYOF)	
2017- Yaz İşitme Engelliler Olimpiyat Oyunları (Deaflympics)	