



(ISSN: 2587-0238)

Murathan, G., (2023). Assessing Mindfulness Characteristics of Sport Science Students, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(24), 2431-2450.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.675>

Article Type (Makale Türü): Research Article

ASSESSING MINDFULNESS CHARACTERISTICS OF SPORT SCIENCE STUDENTS

Gamze MURATHAN

Asst. Prof. Dr., Adiyaman University, Sport Science Faculty, Adiyaman, Türkiye, gmurathan23@gmail.com
ORCID: 0000-0003-3325-0252

Received: 21.02.2023

Accepted: 29.08.2023

Published: 01.10.2023

ABSTRACT

Cognitive well-being in mindfulness is the ability to experience and accept the process in all its aspects, even during challenging moments and adverse situations. This study focused on examining the impact of mindfulness characteristics on several variables among students studying at various departments and grades within the Faculty of Sport Sciences. It employed a quantitative research approach using a descriptive survey method. The research encompassed 463 voluntary participants, comprising 268 male and 195 female students, enrolled in the Adiyaman University Faculty of Sport Sciences, specifically in the Department of Coaching Education and the Department of Physical Education and Sports Teaching, during the 2022-2023 academic year. The research revealed significant differences in scores from the Mindful Attention Awareness Scale based on the gender variable ($t=3.864$, $p=0.002$). A significant relationship was established between the scale scores and participant age ($F=3.144$, $p=0.000$). The mean score from the scale for students at the Faculty of Sport Sciences was 53.68, surpassing the general average.

Keywords: Mindfulness, Faculty of Sport Sciences, Student.

INTRODUCTION

Mindfulness, as per Baer et al.'s (2006) definition, entails the non-judgmental observation of both internal and external stimuli. This state of mindfulness can be described as the conscious awareness of present-moment experiences, in alignment with the perspectives of Germer (2005) and Kabat-Zinn (2005). At its core, mindfulness can be succinctly characterized as the capacity to remain fully engaged in the present instant. Rooted in the spiritual traditions of Eastern theology, mindfulness has a venerable history dating back at least 2550 years. Importantly, both theoretical and empirical evidence point to a strong association between mindfulness and psychological well-being (Keng, Smoski & Robins, 2011).

Insufficient levels of mindfulness among individuals can result in various challenges, including psychological distress, adverse health outcomes, diminished quality of life, and heightened reliance on technological gadgets (Kim et al., 2018). An examination of research within this domain reveals a noteworthy pattern: individuals with elevated scores indicating addiction to social media tend to struggle with impulse control, often compulsively dedicating a significant portion of their time to engaging in social media activities (Andreassen, 2015).

In the practice of mindfulness, cognitive well-being represents an individual's capacity to fully engage with and accept the entirety of their experiences, even in the face of challenging moments and situations. This process is complemented by the cultivation of skills such as acceptance, authenticity, and compassion (Germer, 2009). The key determinants shaping one's state of mindfulness encompass patience, trust, and acceptance (Özyeşil, 2011). Fundamentally, mindfulness is underpinned by the core concepts of attention, intention, and attitudes (Atalay, 2019). Research has demonstrated that individuals with elevated levels of mindfulness tend to encounter fewer negative circumstances, as outlined by Alidina (2020). Consequently, an individual's cognitive well-being is intricately connected to the mindfulness process, which enables the generation of innovative solutions to life's challenges (Germer, 2009). In broader terms, the factors influencing mindfulness encompass attention, trust, acceptance, as well as considerations related to stress, pain, anxiety, depression, overall well-being, emotion regulation, compassion, patience, and the dynamics of social relationships.

Brunelle and Grossman's research in 2022 revealed a noteworthy finding: mindfulness training plays a key role in enhancing individuals' stress coping skills (Brunelle & Grossman, 2019). Moreover, a growing body of evidence from various studies underscores the stress-reducing effects of mindfulness-based practices in both clinical and non-clinical settings (Kabat-Zinn et al., 1992; Shapiro et al., 1998; Teasdale et al., 2000; Dutcher et al., 2022; Lycke et al., 2022).

In Gürpınar's 2021 study, an investigation was conducted involving 396 pre-service teachers as the sample group, focusing on cognitive flexibility, mindfulness, and their relationship with mental symptoms. The findings of this study illuminated several significant connections: there were positive correlations observed between mindfulness and cognitive flexibility, while negative correlations were identified between cognitive flexibility and the presence of mental symptoms. Upon analyzing the sample group, it was noted that individuals in the

group characterized as "happy" displayed a remarkable ability to maintain their attention in the present moment, thus cultivating a heightened state of conscious awareness (Gürpınar, 2021).

A pivotal study in the relevant literature conducted by Yavuz and Dilmaç in 2020 investigated the influence of psychological resilience and mindfulness on spiritual well-being within a sample of 561 students. It employed structural equation modeling as its primary analytical method. The study revealed a robust and positive association between mindfulness and psychological resilience. In simpler terms, the findings indicated that as the mindfulness scores of the sample group increased, their levels of psychological resilience also exhibited an upward trajectory (Yavuz & Dilmaç, 2020).

Upon a comprehensive review of the relevant literature on mindfulness, it has become evident that this concept can be effectively integrated with a range of assessments designed to measure similar psychological processes. Such assessments have been explored in conjunction with various scales, including those measuring psychological resilience, levels of happiness, cognitive flexibility attributes, problem-solving aptitudes, subjective well-being, emotional intelligence, emotion regulation, anxiety levels, feelings of hopelessness, job satisfaction, and organizational commitment.

In light of this extensive body of research, the present study endeavors to assess the impact of mindfulness characteristics among students enrolled in diverse departments and classes within the Faculty of Sports Sciences. This investigation aims to shed light on how mindfulness relates to and influences various aspects of these students' psychological and emotional well-being, providing valuable insights into the potential benefits of mindfulness in this context.

METHOD

This research falls under the category of quantitative research and was conducted using the descriptive survey method. In employing this method, the subject of the research, whether it be an event, individual, or object, is observed in its natural state without any attempts to manipulate or change it, as expounded by Karasar (2012).

The study's population included students from Adiyaman University's Faculty of Sport Sciences. The sample was composed of a total of 463 willing participants, comprising 268 male and 195 female students, all of whom were enrolled in the Department of Coaching Education and the Department of Physical Education and Sports Teaching during the 2022-2023 academic year. Considerable care was taken to ensure that the sample size reached the minimum necessary for conducting appropriate statistical analyses, emphasizing the study's robustness and reliability.

A personalized information questionnaire developed for this research served as one of the primary instruments for data collection. Additionally, the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), originally developed by Brown and Ryan (2003), was employed. This scale comprises a total of 15 items, utilizing a 6-point Likert-type rating system ('1=almost always', '6=almost never'). The MAAS yields potential scores within the range of 15 to 90,

where higher scores correspond to greater levels of mindfulness among the participants. This scale was adapted into Turkish language by Özyeşil, Arslan, Kesici, and Engin (2011), and the Turkish MAAS has been shown to be internally consistent, meaning that the items on the scale measure a single construct, mindfulness. It has also been shown to be reliable and to produce consistent results over time and across different situations in measuring mindfulness among Turkish speakers.

The statistical analyses were carried out on the SPSS 22.00 software package. Prior to commencing the analysis, several essential steps were taken to ensure the validity of the results. First, normality assumption and homogeneity tests were performed on the collected data. To assess normality, the Kolmogorov-Smirnov test was employed, while the Levene test was utilized to examine homogeneity. These tests were instrumental in determining whether the data exhibited a normal distribution. For comparisons involving paired groups, the independent t-test was utilized, whereas the ANOVA test was employed when comparing groups consisting of more than two subsets. In instances where differences were identified among groups of more than two, the Tukey multiple comparison test was used to elucidate the specific direction of these differences. The presentation of data in this study was done through the use of arithmetic mean and standard deviation. The significance level for all statistical tests was established at a p-value of less than 0.05 ($p < 0.05$).

FINDINGS

This section presents the results of the statistical analyses conducted within the study.

Table 1. Demographics of the Research Participants: Frequency Analysis Findings

	Characteristics of Students	f	(%)
Gender	Male	268	57.88
	Female	195	42.12
Age	18 years and younger	53	11.44
	19 – 23 years	184	39.74
	24 – 28 years	152	32.82
	29 – 33 years	61	13.18
	34 years and older	13	2.80
Sport Age	3 Years and below	41	8.85
	4 – 7 years	203	43.84
	8 – 11 years	169	36.50
	12 years and above	50	10.80
Department	Coaching Education	258	55.72
	Physical Education and Sports Teaching	205	44.28
Grade	Grade 1	96	20.74
	Grade 2	126	27.21
	Grade 3	135	29.15
	Grade 4	106	22.89

Table 1 presents an overview of the demographic characteristics of the student cohort involved in this research. Among the participants, 268 individuals (57.88%) identified as male, while 195 individuals (42.12%) identified as female. Regarding age distribution, the majority fell within the 19-23 age bracket, constituting 184 students (39.74%), whereas the 34 years and older category represented the smallest segment, comprising just

13 individuals (2.80%). Furthermore, the data presented in the table highlights that 55.72% (258 students) of the participants were enrolled in the Department of Coaching Education, with the remaining 44.28% (205 students) pursuing studies in the Department of Physical Education and Sports Teaching.

Table 2. Normality of MAAS Scores in Male and Female Participants

	Skewness		Kurtosis	
	Male	Female	Male	Female
Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	-0.761	-0.619	0.366	-0.127

Table 2 presents the results of the normality test conducted on the data derived from the MAAS employed in this research. The analysis revealed that the data from both the male and female student groups fell within the range of ± 2 standard deviations, indicating that the data exhibited a normal distribution pattern. Given the normal distribution characteristics of the MAAS scores and the dichotomous nature of the independent variable (gender), the research employed the independent sample t-test, a parametric statistical method, to compare the scores between male and female students. The application of this method is contingent on meeting certain prerequisites, including normality in scale scores and a sample size greater than 30 in each category, as recommended by Pallant (2007). As all these fundamental assumptions were satisfied, the independent sample t-test, a parametric statistical test, was deemed suitable for analyzing the gender variable in this context.

Table 3. Gender Differences in MAAS Scores: T-Test Results

Scales	Gender	n	Mean	SD	t	Sd	p
Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	Female	195	59.81	11.34	3.864	461	0.002*
	Male	268	51.68	10.38			

*p<0.05

Table 3 illustrates a noteworthy finding from the study, indicating a statistically significant difference in the MAAS scores among participants when considering the gender variable (t=3.864, p=0.002). On average, female students exhibited higher scores on the MAAS in comparison to their male counterparts.

Table 4. T-Test for Differences in MAAS Total Scores by Department of Study

Scales	Department	n	Mean	SD	t	Sd	p
Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	Coaching Education	258	49.45	11.22	-2.054	461	0.136*
	Physical Education & Sports Teaching	205	54.69	10.07			

*p<0.05

Table 4 presents the findings related to the mindfulness characteristics of the participants in relation to the department variable. The statistical analysis indicates that there was no significant difference in MAAS scores based on department (t=-2.054, p=0.136). However, students enrolled in the Department of Physical Education

and Sports Teaching displayed higher mindfulness scores as compared to their counterparts in the Coaching Education Department. This difference in mean scores is hypothesized to be attributable to the cognitive aptitude of students in the Physical Education and Sports Teaching Department, as they are admitted based on a higher ranking (within the first 800,000) in the university entrance exam.

Table 5. ANOVA Test for Differences in MAAS Scores by Age

Scale	Age	n	Mean	SD	F	p	Difference
Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	18 years and younger	53	45.20	7.35	3.144	0.000*	5-1
	19 – 23 years	184	49.81	7.89			5-2
	24 – 28 years	152	55.63	8.28			5-3
	29 – 33 years	61	57.33	9.08			5-4
	34 years and older	13	64.61	10.54			

*p<.05; **LSD

As per the data presented in Table 5, a significant relationship was observed between the MAAS scores and the age of the participants (F=3.144, p=0.000). To identify specific differences between age groups in terms of MAAS scores, LSD multiple comparison analysis was conducted. This analysis revealed significant differences in favor of students aged 34 and over, 18 years and under, 19-23 years, 24-28 years, and 29-33 years (p<0.05), signifying variations in mindfulness scores across these age categories.

Table 6. Differences in MAAS Scores by Grade Level: ANOVA Results

Scale	Grade	n	Mean	SD	F	p	Difference
Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)	Grade 1	96	48.80	7.41	-2.810	0.124	
	Grade 2	126	53.06	7.54			
	Grade 3	135	56.68	8.04			
	Grade 4	106	61.32	8.19			

*p<.05; **LSD

Table 6 presents the results of the analysis regarding the relationship between participants' grade levels and their scale scores. The statistical analysis indicates that there was no significant relationship between these variables (F=-2.810, p=0.124). However, it is interesting to note that, on average, the mean scores on the MAAS increased as the grade level of the participants increased, although this difference did not reach statistical significance (p>0.05).

CONCLUSION and DISCUSSION

This section discusses the statistical results obtained in the research, which aims to evaluate the mindfulness characteristics of university students in terms of various variables. The results are compared with the relevant literature studies and the implications of the findings are discussed.

In our study, 268 (57.88%) participants were male, and 195 (42.12%) were female. Statistical analysis revealed a significant difference in MAAS scores based on gender ($t=3.864$, $p=0.002$). This finding is consistent with the study by Şahin (2018), which also found that girls had higher mindfulness scores than boys. However, it contradicts the findings of Cengiz et al. (2016), who found no significant gender-based differences in mindfulness scores among students in the physical education and sports department. Furthermore, Özdoğan's (2018) research on life satisfaction and mindfulness did not reveal significant differences based on gender. Similarly, Tuncer (2017) did not identify statistically significant differences in mindfulness scores between male and female students. In a study conducted by Lykins and Baer (2009) involving 48 individuals, no significant numerical disparities in mindfulness levels between men and women were observed. These consistent results across various studies in the literature, including our own, suggest that gender-related differences in mindfulness scores may not be prominent, especially among students in young adulthood.

Our study found a significant relationship between MAAS scores and age ($F=3.144$, $p=0.000$). Subsequent LSD multiple comparison analysis identified significant differences favoring students aged 34 and over, 18 years and under, 19-23 years, 24-28 years, and 29-33 years ($p<0.05$).

In contrast, a study by Albayrak (2015) did not uncover any significant differences between age and mindfulness levels. The study by Ahmadi et al. (2014), involving 273 university students, did not identify a significant difference in terms of mindfulness with respect to the age variable. Similarly, Shill and Lumley (2002) arrived at the conclusion that there was no significant relationship between age and mindfulness levels in their study with 397 university students.

However, Pehlivan (2014) reported that age had a significant impact on mindfulness, suggesting that mindfulness tends to increase with age. Cengiz (2015) also observed an increase in mindfulness levels with advancing age in a study involving taekwondo athletes. This indicates that, when viewed collectively, there appears to be a trend of higher mindfulness levels as individuals grow older, although variations may exist within different research contexts and populations. The absence of differences in our study may be attributed to the concentration of participants in the younger age groups. Mindfulness is intricately tied to how individuals encounter and navigate their experiences. These results contradict our findings and suggest that the connection between age and mindfulness could be linked to the development of mindfulness as a skill that begins in early life to help individuals cope with life's stressors.

The mean score from the MAAS among students at the Faculty of Sport Sciences, which was 53.68, exceeded the general average. This finding aligns with similar results reported in the literature. For instance, Tezcan's (2021) study on mindfulness, life satisfaction, and psychological well-being among psychological counselor candidates found that their mindfulness levels were notably high. Likewise, Gürpınar's (2021) research on prospective teachers revealed elevated levels of mindfulness among this group. Additionally, Kaya's (2021) study, which examined mindfulness-based self-efficacy levels among teachers working with individuals with

special needs, also identified high mindfulness levels among these educators. These collective findings suggest that awareness levels related to mindfulness may have increased, possibly influenced by the dissemination of information through mass media.

SUGGESTIONS

Based on the research findings and the relationships uncovered, the following suggestions can be made:

- University students should be encouraged to engage in scientific activities such as training, seminars, or conferences aimed at enhancing their mindfulness characteristics. Special attention can be given to providing training in empathy, which is believed to be beneficial for mindfulness development.
- Future research with a larger number of participants may provide a more comprehensive understanding of the national context regarding mindfulness.
- The impact of different demographic characteristics on mindfulness levels should be further explored by incorporating additional variables in the research design.
- Further studies could consider supplementing quantitative methods with qualitative and mixed-methods approaches for a more in-depth exploration of mindfulness in future studies. This might provide richer insights into the experiences and perspectives of individuals in relation to mindfulness.

ETHICAL TEXT

This research adhered to rigorous ethical standards throughout its execution. It received approval from the Adiyaman University Social and Human Sciences Ethics Committee on April 11, 2022, under decision number 193. The participation of the research group was entirely voluntary, and students were provided with a comprehensive explanation of the study's purpose and scope. They were also informed that the data collected would be used for scientific research purposes. Importantly, students from the Faculty of Sports Sciences, who comprised the research group, were assured of their right to withdraw from the study at any stage, without any repercussions.

In this article, journal writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, and journal ethics rules were followed. The responsibility for any violations that may arise regarding the article belongs to the author(s).

Author(s) Contribution Rate: The author's contribution is 100%.

REFERENCES

- Ahmadia A., Mustaffab MS., Haghdoostc AA., & Alavid M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
- Albayrak, B. (2015). Relationship between attachment styles, mindfulness levels and psychological symptoms of university students. (Unpublished master's thesis). Hasan Kalyoncu University, İstanbul.

- Alidina, S. (2020). Bilinçli farkındalık for dummies. (çev. Z. Babayiğit). Ankara: Nobel Yaşam.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9.
- Atalay, Z. (2019). Mindfulness/Bilinçli farkındalıkla anda kalabilme sanatı. İstanbul. İnkılap Yayınevi.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Brown, K., Ryan, R., Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4): 211-237.
- Brunelle, C. & Grossman, H. (2022). Predictors of Online Compulsive Buying: The Role of Personality and Mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 185, 1- 5. 111237. doi:10.1016/j.paid.2021.111237.
- Cengiz R., Serdar E., & Donuk B. (2016). Examining the conscious awareness and entrepreneurship levels of university students. *IJSSER*, 2(4):1632-43.
- Dutcher J. M., Cole, S. W., Williams, A. C. & Creswell, J. D. (2022). Smartphone Mindfulness Meditation Training Reduces Pro-Inflammatory Gene Expression in Stressed Adults: A Randomized Controlled Trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 103, 171-177. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2022.04.003>.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What Is It? What Does It Matter? In Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton P. R. (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*, (pp. 3–27). Guilford Press.
- Gürpınar, A.C. (2021). Examination of Conscious Awareness, Cognitive Flexibility and Psychological Symptoms of Teacher Candidates (Yayın no.696622) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kabat-Zinn, J. (1992). *Psychosocial factors: Their importance and management. Prevention of Coronary Heart Disease*, Little, Brown and Company, Boston.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
- Karasar, N. (2012). *Scientific research method*. Ankara: Nobel Publishing Distribution.
- Kaya, M. E. (2021). Examination of Conscious Awareness-Based Self-Efficacy Levels and Some Variables of Teachers Working with Individuals with Special Needs (Yayın no.677342) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Kim, K., Milne, G. R. & Bahl, S. (2018). Smart Phone Addiction and Mindfulness: An Intergenerational Comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25-43.
- Lykke S. T., Airoso, F. & Lundh, L. (2022). Emergency Department Nurses' Experiences of a Mindfulness Training Intervention: A Phenomenological Exploration. *Journal of Holistic Nursing*, 1-16.

- Özdoğan, H. (2018). The effect of adults' mindfulness levels on optimism and life satisfaction. Master Thesis, Ondokuz Mayıs University, Institute of Educational Sciences, Samsun.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Adaptation of the mindful attention awareness scale into Turkish. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224–235.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step-by-Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows (Version 12) 2nd ed.* New York: Open University Press.
- 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.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581–599.doi:10.1023/a:1018700829825.
- 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. Synder, R., Shapiro, S. ve Treleaven, D. (2012). Attachment and Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 709-717.
- Şahin, A. (2018). Relationships Between Mindfulness and Life Satisfaction and Well-Being in University Students. (Master's thesis). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. & Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623.doi:10.1037/0022-006x.68.4.615.
- Tezcan, M. A. (2021). Investigation of psychological well-being and life satisfaction in counselor candidates with different levels of mindfulness [Master's Thesis, European University].
- Tuncer, N. (2018). Examination of Conscious Awareness and Life Satisfaction Levels of a Group of University Students According to Their Social Anxiety Levels (Yayın no. 454301) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yavuz, B. ve Dilmaç, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness in university students: The role of spiritual well-being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 257–271. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.090>

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Öz

Bilinçli Farkındalık sürecinde bilişsel iyi-oluş, bireyin kötü an ve durumlarında dahi içinde bulunduğu süreci her yönüyle tecrübe ve kabul edebilmesidir. Bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesinde farklı bölüm ve sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık özelliklerinin çeşitli değişkenler üzerine etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma nicel araştırma türünde olup betimsel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim döneminde Adıyaman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü ile Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde öğrenim gören 268 erkek 195 kadın öğrenci olmak üzere toplam 463 gönüllü öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t=3,864$, $p=0,002$). Ayrıca araştırmada öğrencilerinin yaş durumları açısından bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($F=3,144$, $p=0,000$). Araştırma sonucunda araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği puan ortalaması 53,68 olduğu ve genel ortalamanın üzerinde olduğu gözlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Spor Bilimleri Fakültesi, Öğrenci.

GİRİŞ

Bilinçli farkındalık, devam eden içsel ve dışsal uyaranların yargılayıcı bir tutum sergilenmeden gözlemlenmesi olarak da tanımlanmaktadır (Baer vd., 2006). Şimdiki anda olanların farkında olma hali şeklinde ifade edilebilmektedir (Germer, 2005; Kabat-Zinn, 2005). En temel tanımıyla bilinçli farkındalık, anda kalabilme becerisi olarak açıklanabilir. Kökleri Doğu din teolojisine kadar dayanan bilinçli farkındalık kavramı en az 2550 yıllık manevi bir gelenektir. Bilinçli farkındalık, teorik ve deneysel olarak psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmektedir (Keng, Smoski ve Robins, 2011).

İnsanların bilinçli farkındalığının düşük seviyede olması durumu insanların psikolojik sıkıntılar içerisinde olduğu, olumsuz sağlık deneyimlerine sahip oldukları, düşük yaşam kalitesine sahip oldukları ve ileri derecede teknolojik cihazlara bağıllık gibi sorunları ortaya çıkarabilmektedir (Kim vd., 2018). Bu alanda gerçekleştirilen araştırma sonuçları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puanları yüksek olan insanların dürtülerini kontrol edemedikleri ve kompulsif bir şekilde zamanlarının çoğunu sosyal medyada harcadıkları gözlenmiştir (Andreassen, 2015).

Bilinçli Farkındalık sürecinde bilişsel iyi-oluş, bireyin kötü an ve durumlarında dahi içinde bulunduğu süreci her yönüyle tecrübe ve kabul edebilmesidir. Sürece kabul, özgünlük, şefkat gibi beceriler eşlik etmektedir (Germer, 2009). Bilinçli farkındalık durumuna yön veren etmenler sabır, güven, kabul olarak sıralanabilir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalığa temel oluşturan kavramlar dikkat, niyet ve tutumlardır (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerde olumsuzluk içeren durumların daha az düzeyde olduğu belirlenmiştir (Alidina, 2020). Bu açıdan kişinin bilişsel olarak iyi-oluş durumu süreçle ilişkilidir. Yaşantımızda karşımıza çıkan problemlere özgün çözüm önerileri getirerek gerçekleşmektedir (Germer, 2009). Genel anlamda bilinçli farkındalık özelliğini etkileyen etmenleri; dikkat, güven, kabul, stres, acı, kaygı, depresyon, iyi oluş, duygu düzenleme, şefkat, sabır ve sosyal ilişkiler olarak açıklanabilmektedir.

Brunelle ve Grossman'ın 2022 yılındaki araştırması sonucunda bilinçli farkındalık eğitiminin bireylerdeki strese başa çıkma becerilerinin gelişmesinde katkısı olduğu gözlenmiştir (Brunelle ve Grossman, 2019). Ayrıca klinik alanda gerçekleştirilen bilinçli farkındalık ve farkındalık temelindeki çeşitli uygulamaların stresi azalttığı çalışmalardan anlaşılmaktadır (Kabat-Zinn vd., 1992; Shapiro vd., 1998; Teasdale vd., 2000; Dutcher vd., 2022; Lycke vd., 2022).

Gürpınar'ın 2021 yılındaki çalışmasında örneklem grubunu oluşturan 396 öğretmen adayının bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve ruhsal belirtileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın bilişsel esneklik ile arasında olumlu ruhsal belirtiler arasında ise olumsuz ilişkiler tespit edilmiştir. Örneklem grubunun değerlendirmesinde mutlu olan grubun dikkatlerini mevcut an'da tuttukları dolayısıyla bilinçli farkında oldukları ifade edilmiştir (Gürpınar, 2021).

İlgili alan yazın çalışmaları arasında önemli bir çalışmada Yavuz ve Dilmaç'ın 2020 yılında gerçekleştirdikleri 561 öğrenci popülasyonuna sahip psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın spiritüel iyi oluşa etkisinin incelendiği araştırmadır. Bu çalışmada yöntem olarak yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalık durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Yani örneklem grubunun bilinçli farkındalık puanları arttıkça psikolojik dayanıklılık yapıları da artmıştır (Yavuz ve Dilmaç, 2020).

Bilinçli farkındalık konusunda ilgili literatür değerlendirildiğinde bu kavramın benzer psikolojik süreçleri ölçen çeşitli testlerle birlikte kullanıldığı anlaşılmaktadır. Bu testleri psikolojik dayanıklılık testi, mutluluk düzeyi, bilişsel esneklik özellikleri, problem çözme becerisi, öznel iyi oluş özelliği, duygusal zekâ, duygu düzenleme, kaygı, umutsuzluk, iş doyumunu, örgütsel bağlılık testleri gibi ölçeklerle çalışıldığı gözlenmiştir.

Bu bilgiler ışığında bu araştırma ile Spor Bilimleri Fakültesinde farklı bölümler ve sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık özelliklerinin çeşitli değişkenler üzerine etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırma nicel araştırma türünde olup betimsel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemde, araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesnenin kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanabilmesi ve mevcut durumun değiştirilmeye kalkmadan gözlenebilmesidir (Karasar, 2012).

Araştırmanın evrenini Adıyaman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 2022-2023 eğitim öğretim döneminde Adıyaman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü ile Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde öğrenim gören 268 erkek 195 kadın öğrenci olmak üzere toplam 463 gönüllü öğrenciden oluşturulmuştur. Ayrıca ulaşılabilecek örneklem büyüklüğünün uygun istatistiksel analizler için gerekli minimum örneklem büyüklüğü sağlanmasına özen gösterilmiştir.

Bu araştırma için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından 11.04.2022 tarihi ve 193 karar sayısı ile araştırma etik kurul izni alınmıştır. Ayrıca araştırma grubunun çalışmaya gönüllü olarak katılması sağlanmış, öğrencilere çalışmanın teması açıklanarak araştırmada elde edilen verilerin bilimsel çalışmada kullanılacağı ifade edilmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak uzman görüşü alınarak oluşturulmuş olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada Brown ve Ryan (2003), tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam 15 maddeden oluşan ve 6'lı Likert tipi ('1= hemen hemen her zaman', '6 = hemen hemen hiçbir zaman') derecelendirmeye sahip bilinçli farkındalık ölçeği kullanılmıştır. BFÖ'den alınabilecek olası puanlar 15 ile 90 arasında değişmekte olup artan puanlar sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir. Özyeşil, Arslan, Kesici & Engin, (2011) tarafından Türkçe'ye Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) adıyla uyarlanmıştır.

Araştırmada istatistiksel analizler için SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilere analize başlamadan normallik varsayımı ve homojenlik testleri uygulanmış olup, Kolmogorov – Smirnov testi ve Levene testleri sonucunda verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı test edilmiştir. İkili grupların karşılaştırılmasında Independent t testi, ikiden fazla olan grupların karşılaştırılması için ANOVA testi uygulanmıştır. İki'den fazla olan gruplarda farklılık olduğu durumlarda farklılığın yönünü tespit edebilmek için Tukey çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Veriler aritmetik ortalama, standart sapma olarak ifade edilmiştir. . Tüm istatistikler için anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

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

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine Göre Frekans Analizi Sonuçları

Sporcuların Özellikleri		f	(%)
Cinsiyet	Erkek	268	57,88
	Kadın	195	42,12
Yaş	18 Yaş ve altı	53	11,44
	19 - 23 Yaş	184	39,74
	24 – 28 Yaş	152	32,82
	29 – 33 Yaş	61	13,18
	34 Yaş ve üstü	13	2,80
Spor Yaşı	3 Yıl ve altı	41	8,85
	4 - 7 Yıl	203	43,84
	8 – 11 Yıl	169	36,50
	12 Yıl ve üstü	50	10,80
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	258	55,72
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	205	44,28
Sınıf	1. Sınıf	96	20,74
	2. Sınıf	126	27,21
	3. Sınıf	135	29,15
	4.Sınıf	106	22,89

Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin grubunun kişisel özelliklerine yer verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin 268 (%57,88)’i erkek, 195 (%42,12)’si kadın öğrencilerden oluşmaktadır. Yaş sınıflamasına göre araştırmadaki öğrencilerin en yüksek oranla 19-23 yaş (184 öğrenci %39,74) sınıflamasında olduğu en az grubunda yaş aralığının 34 Yaş ve üstü ile (13 sporcu % 2,80) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yine tabloya göre araştırmaya katılan öğrencilerin %55,72 (258)’i Antrenörlük Eğitimi Bölümü’nde, %44,28 (205)’i de Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nde öğrenim gördüğü gözlenmiştir.

Tablo 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre Normalliğinin Sınanması

	Çarpıklık		Basıklık	
	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-0,761	-0,619	0,366	-0,127

Tablo 2’de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin araştırmada kullanılan bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin normallik sınanmasına yer verilmiştir. Buna göre araştırmada kullanılan bilinçli farkındalık ölçeğinin kadın ve erkek öğrenci gruplarında verilerin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Tablodaki veriler ışığında verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu bakımdan cinsiyet durumlarına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin puanların karşılaştırılmasında parametrik yöntem olan bağımsız örneklem t testi yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem için gerekli olan temel varsayımlar ölçek puanlarının normal dağılım özelliği göstermesi ve bağımsız değişkenini iki kategori olmasıdır. Ayrıca her bir kategoride örneklem büyüklüğü yeterli sayıda ($N > 30$) olması gerekir (Pallant, 2007). Tüm temel varsayımları karşılandığı için cinsiyet değişkeni açısından parametrik bir test olan bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Tablo 3. Araştırma Grubunun Cinsiyet Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği T Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	Ort	ss	t	Sd	p
Bilinçli Farkındalık	Kadın	195	59,81	11,34	3,864	461	0,002*
	Erkek	268	51,68	10,38			

* $p < 0,05$

Tablo 3’de gerçekleştirilen değerlendirmede araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t = 3,864$, $p = 0,002$). Ayrıca kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği puan ortalamaları erkek öğrencilerden yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4. Araştırma Grubunun Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanlarının T Testi Sonuçları

Ölçekler	Bölüm	n	Ort	ss	t	Sd	p
Bilinçli Farkındalık	Antrenörlük	258	49,45	11,22	-2,054	461	0,136*
	Beden Eğt.ve Spor	205	54,69	10,07			

* $p < 0,05$

Tablo 4’de araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümlere göre gerçekleştirilen testte bilinçli farkındalık özelliklerinin bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir ($t = -2,054$, $p = 0,136$). Ancak puan ortalamaları açısından Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü’nde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Bu durum Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin üniversite giriş sınavından ilk 800.000 sıralaması ile öğrenci kabulü yapması nedeniyle bilişsel özelliklerinin Antrenörlük Eğitimi öğrencilerinden yüksek olduğundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 5. Araştırma Grubunun Yaş Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Ort	ss	F	p	Fark
Bilinçli Farkındalık	18 Yaş ve altı	53	45,20	7,35	3,144	0,000*	5-1
	19 - 23 Yaş	184	49,81	7,89			5-2
	24 – 28 Yaş	152	55,63	8,28			5-3
	29 – 33 Yaş	61	57,33	9,08			5-4
	34 Yaş ve üstü	13	64,61	10,54			

* $p < .05$; **LSD

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş durumları açısından bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($F=3,144$, $p=0,000$). Bilinçli Farkındalık ölçeğinin öğrencilerin yaşına göre farklılığının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma analizi kullanılmış, 34 yaş ve üstü öğrencilerin; 18 yaş ve altı, 19-23 yaş, 24-28 yaş ve 29,33 yaş öğrenciler lehine anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 6. Araştırma Grubunun Öğrenim Gördükleri Sınıf Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Sınıf	N	Ort	ss	F	p	Fark
Bilinçli Farkındalık	1. Sınıf	96	48,80	7,41	-2,810	0,124	
	2. Sınıf	126	53,06	7,54			
	3. Sınıf	135	56,68	8,04			
	4. Sınıf	106	61,32	8,19			

* $p<.05$; **LSD

Tablo 6 da araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf durumları açısından bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($F=-2,810$, $p=0,124$). Ayrıca Bilinçli Farkındalık ölçeğinin puanlarının sınıf durumu arttıkça puan ortalamalarının da arttığı gözlenmiştir ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık özelliklerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirmesini amaçladığımız araştırmada elde edilen istatistiksel sonuçların ilgili alan yazın çalışmaları ile karşılaştırılıp araştırmada elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin 268 (%57,88)'i erkek, 195 (%42,12)'si kadın öğrencilerden oluştuğu gözlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($t=3,864$, $p=0,002$). Cengiz arkadaşlarının (2016) yılındaki araştırması sonucunda beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Şahin'in (2018) yılındaki araştırmasında cinsiyet durumu açısından bilinçli farkındalık puanları arasında, kızların erkeklerden daha yüksek bir orana sahip olduğu sonucuna varmıştır. Özdoğan (2018) tarafından elde edilen çalışmada cinsiyet değişkenliğine göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık verilerindeki farklılığın anlamlı olmadığı gözlenmiştir. Tuncer (2017) Öğrencilerin bilinçli farkındalık sayı ortalamalarının cinsiyet değişkeni arasında bulunan eşitsizlik istatistiksel yönden anlamlı farklılık bulunmamıştır. Lykins ve Baer'in (2009) 48 birey ile yaptığı bilinçli farkındalık esaslı araştırmada, bilinçli farkındalık seviyelerinin kadın ve erkek değişkenlerine göre sayısal açıdan belirleyici bir biçimde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. İlgili alan yazın çalışmalarının cinsiyet durumu açısından sonuçları bizim çalışmamız sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu durum cinsiyet açısından araştırmadaki öğrencilerin genç yetişkinlik döneminde olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmada sonuç olarak araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş durumları açısından bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($F=3,144$, $p=0,000$). Bilinçli Farkındalık ölçeğinin öğrencilerin yaşına göre farklılığının hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için LSD çoklu karşılaştırma analizi kullanılmış, 34 yaş ve üstü öğrencilerin; 18 yaş ve altı, 19-23 yaş, 24-28 yaş ve 29,33 yaş öğrenciler lehine anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Albayrak (2015) tarafından yapılan çalışmada yaş ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edememiştir. Ahmadi ve ark. (2014) bilinçli farkındalık boyutu ve birtakım farklılıkların bilinçli farkındalık ile değişip değişmediğini gözlemek için 273 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada; bilinçli farkındalık ve yaş değişkeni bakımından belirleyici farklılık tespit etmemiştir. Shill ve Lumley'in (2002) 397 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada yaş ile bilinçli farkındalık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna varmıştır. 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; buna bağlı olarak eşit olarak düşünüldüğünde sporcuların spor yaşı ilerledikçe bilinçli farkındalık düzeyinde artış gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmada herhangi bir farkın ortaya çıkmaması katılımcıların yaş popülasyonunun erken yaşlarda yoğunlaştığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık bireyin tecrübelerini nasıl karşıladığı ve bu deneyimlerin üstesinden geldiğine dayanmaktadır. 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 kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda araştırmaya Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği puan ortalaması 53,68 olduğu ve genel ortalamasının üzerinde olduğu gözlemlenmiştir. İlgili literatür sonuçlarına bakıldığında benzer değerlendirmelerin olduğu çalışmalar bulunmaktadır. Örnek olarak; Tezcan (2021) yılındaki çalışmasında farklı bilinçli farkındalık düzeyine sahip psikolojik danışman adaylarıyla yapılan bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun incelenmesi çalışmasında psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeyi yüksek ortalama sahiptir. Gürpınar (2021) yılındaki çalışmasında öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ve ruhsal belirtilerin incelenmesi araştırmasında öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlilik düzeyleri ile bazı değişkenlerin incelenmesi çalışmasında öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek çıkmıştır (Kaya, 2021). Bu sonuçlar ışığında popülasyonun kitle iletişim araçlarının artmasıyla kavram olarak farkındalık düzeylerinin arttığı sonucu ifade edilebilir.

ÖNERİLER

Tüm bu sonuçlar ışığında araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve ilişkiler ışığında aşağıda sıralanan öneriler sunulmuştur;

- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık özelliklerini yükseltici eğitim, seminer veya konferans tarzı bilimsel etkinliklere katılması sağlanabilir. Bunun için faydalı olacağını düşündüğümüz özellikle empati alanında eğitimler alması 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; bilinçli farkındalık seviyelerine olan etkisi araştırılabilir.
- Bu çalışmada bilinçli farkındalık nicel yöntemlerle araştırılmıştır. Daha derinlemesine bir çalışma için, nitel ve karma yöntemler kullanılabilir.

Etik Metni

Bu araştırma için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından 11.04.2022 tarihi ve 193 karar sayısı ile araştırma etik kurul izni alınmıştır. Ayrıca araştırma grubunun çalışmaya gönüllü olarak katılması sağlanmış, öğrencilere çalışmanın teması açıklanarak araştırmada elde edilen verilerin bilimsel çalışmada kullanılacağı ifade edilmiştir. Ayrıca araştırma grubunu oluşturan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine çalışmanın hangi aşamasında olursa olsun diledikleri zaman ayrılacaklarına dair hakları olduğu belirtilmiştir.

Bu makalede dergi yazım kuralları, yayın ilkeleri, araştırma ve yayın etiği kuralları ile dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili ortaya çıkabilecek her türlü ihlalin sorumluluğu yazar(lar)a aittir.

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada yazarın katkı oranı %100'dür.

KAYNAKÇA

- Ahmadia A., Mustaffab MS., Haghdoostc AA., & Alavid M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
- Albayrak, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Alidina, S. (2020). Bilinçli farkındalık for dummies. (çev. Z. Babayiğit). Ankara: Nobel Yaşam.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. doi:10.1007/s40429-015- 0056-9.
- Atalay, Z. (2019). Mindfulness/Bilinçli farkındalıkla anda kalabilme sanatı. İstanbul. İnkılap Yayınevi.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Brown, K., Ryan, R., Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4): 211-237.
- Brunelle, C. & Grossman, H. (2022). Predictors of Online Compulsive Buying: The Role Of Personality And Mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 185, 1- 5. 111237. doi:10.1016/j.paid.2021.111237.

- Cengiz R., Serdar E., & Donuk B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *IJSSER*, 2(4):1632-43.
- Dutcher J. M., Cole, S. W., Williams, A. C. & Creswell, J. D. (2022). Smartphone Mindfulness Meditation Training Reduces Pro-Inflammatory Gene Expression In Stressed Adults: A Randomized Controlled Trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 103, 171-177. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2022.04.003>.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What Is It? What Does It Matter? In Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton P. R. (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*, (pp. 3–27). Guilford Press.
- Gürpınar, A.C. (2021). Öğretmen Adaylarının Bilinçli farkındalık Bilişsel Esneklik ve Ruhsal Belirtilerinin İncelenmesi (Yayın no.696622) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kabat-Zinn, J. (1992). *Psychosocial factors: Their importance and management. Prevention of Coronary Heart Disease*, Little, Brown and Company, Boston.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hachette UK.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, M. E. (2021). Özel Gereksinimli Bireylerle Çalışan Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlik Düzeyleri İle Bazı Değişkenlerin İncelenmesi (Yayın no.677342) [Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Kim, K., Milne, G. R. & Bahl, S. (2018). Smart Phone Addiction And Mindfulness: An İntergenerational Comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25-43.
- Lycke S. T., Airosa, F. & Lundh, L. (2022). Emergency Department Nurses' Experiences of a Mindfulness Training Intervention: A Phenomenological Exploration. *Journal of Holistic Nursing*, 1-16.
- Özdoğan, H. (2018). Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Adaptation of the mindful attention awareness scale into Turkish. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224–235.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS for Windows (Version 12) 2nd ed.* New York: Open University Press.
- 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.

- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581–599. doi:10.1023/a:1018700829825.
- 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. 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 Doymu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. & Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence In Major Depression By Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623. doi:10.1037/0022-006x.68.4.615.
- Tezcan, M. A. (2021). Farklı bilinçli farkındalık düzeyine sahip psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi, European University].
- Tuncer, N. (2018). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doymu Düzeylerinin İncelenmesi (Yayın no. 454301) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yavuz, B. ve Dilmaç, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness in university students: The role of spiritual well-being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 257–271. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.090>