

Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile etkili karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesi

Burkay Cevahircioğlu¹, Ebru Karakuş², Kaan Karakuş³

^{1,2,3} Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ordu, Türkiye.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile etkili karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma, tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenen 72 kadın ve 133 erkek toplam 205 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak "Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde çarpıklık basıklık katsayısı testi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS 22.0 programı ile yapılmıştır. Anlamlılık değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Çalışma sonuçları incelendiğinde katılımcıların cinsiyet, spor yaşı ve spor türü değişkenine göre sporda etkili karar verme ölçeği toplam puan ve dışsal karar verme puanlarında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bölüm değişkenine göre içsel karar verme puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaşa göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Spor düzeyi değişkenine göre ölçek toplam puan ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Korelasyon analizi sonucunda, sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puan ile sporda etkili karar verme ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sporcularda bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, etkili karar verme becerilerinin de arttığını söylenebilir. Farkındalık düzeyi yüksek sporcular, stresli durumlarda daha sakin kalabilir, dikkatlerini toplayabilir ve böylece daha etkili ve stratejik kararlar verebilir. Bu anlamda sporcu öğrencilere bilinçli farkındalık ve meditasyon tekniklerini içeren eğitim programları, seminer ve müfredat kapsamında sunulacak bilgilerin faydalı olacağı düşünülmektedir.

ANAHTAR KELİMELER

Bilinçli farkındalık, etkili karar verme, spor.

Investigation of the relationship between mindfulness and effective decision-making between students in higher education sports institutions

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between mindfulness and effective decision-making with students in higher education sports institutions. The study comprises a total of 205 participants, including 72 women and 133 men, selected through random sampling. The "Mindfulness Inventory for Sport" and the "The Scale of Effective Decision-Making in Sport" were used as data collection tools. Data analysis involved the skewness-kurtosis test, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis. All statistical analyses were performed using the SPSS 22.0 program, with a significance level set at $p < 0.05$. The results of the study indicated significant differences in the total scores and external decision-making scores on the effective decision-making in sports scale according to gender, sports age, and type of sport variables. Significant differences were found in internal decision-making scores based on the department variable. There was also a significant difference in the total score of the athlete mindfulness scale

Atf: Cevahircioğlu, B., Karakuş, E., & Karakuş, K. (2024). Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile etkili karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 14(4), 1593-1607. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1514236>

according to age. However, no significant differences were found in the total and sub-dimension scores of the scales according to the level of sports variable. The correlation analysis revealed a positive and moderate significant relationship between the total scores of the athlete mindfulness scale and the effective decision-making in sports scale. According to the results obtained, it can be said that as the level of mindfulness increases among athletes, their effective decision-making skills also improve. Athletes with high levels of mindfulness can remain calmer in stressful situations, focus better, and thus make more effective and strategic decisions. In this regard, it is thought that training programs, seminars, and curriculum-included information on mindfulness and meditation techniques would be beneficial for athlete students.

KEYWORDS

Mindfulness, effective decision-making, sport.

Giriş

Sportif başarıda zihinsel ve psikolojik süreçler önemli rol oynamaktadır (Turkay ve Demir, 2021). Yetenekli bir sporcunun zaman zaman zirvede yer alamaması, yeteneğin tek başına yeterli bir unsur olmadığı düşüncesini desteklemektedir. Bu noktada psikolojik yeterlilikler arasında bilişsel farkındalık (Siegel vd., 2009) ve karar verme becerilerinin önemli olduğu belirtilmektedir (Çetin ve Kara, 2024). Bilişsel farkındalık, zorluklara karşı mücadele etmeyi sağlayan psikolojik bir süreçtir (Siegel vd., 2009). Tanım olarak bakıldığında bilinçli farkındalık; “anın bilincinde olma, odaklanma ve var olanı olduğu haliyle kabul etme” anlamlarına gelmektedir (Gunaratana, 2010). Bir diğer deyişle tüm dikkati o ana odaklayarak, anlık olarak farkında olma halidir (Kabat Zinn, 2015). Bireyin dikkat alanında ortaya çıkmaktadır ve ana odaklı düşünceler şeklinde kendini göstermektedir (Bishop vd., 2004). Spor bilimleri alanında bilinçli farkındalık ise bilişsel ve duygusal durumların yargısız bir şekilde kabul edilmesini içermektedir. Bir diğer deyişle sporcunun negatif duygu ve düşüncelerin bilincinde olması ve onları kabul etmesidir. Bu sayede sporcu daha iyi bir zihinsel dengeye sahip olmaktadır (Gardner ve Moore, 2004). Nitekim bilinçli farkındalık, sportif performansını artırmada etkili yöntemlerden biri olarak görülmektedir (Bernier vd., 2009; John vd., 2011; Schwanhausser, 2009). Sporcular için özel olarak geliştirilmiş Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) (Segal vd., 2002), Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) (Kabat-Zinn, 1982;1990) ve Mindful Sportif Performansı Geliştirme (MSPE) uygulamaları söz konusu bu önemin belirgin örneklerindedir (Çetin ve Kara, 2024). Spor bilimleri alanında yapılan çalışmalarda ise bilinçli farkındalığın; zihinsel antrenman (Kozak ve ark., 2021), mücadele ve tehdit (Göncü ve Balcı, 2023) ve spora bağlılık (Caz ve Bardakçı, 2023) gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir.

Etkili karar verme, sportif başarı için önemli bilişsel beceriler arasındadır (Çetin ve Kara, 2024). Karar verme; “çeşitli olay ve gelişmelere ilişkin alternatifleri tanımlayarak bu alternatiflerin seçiminde hedefler, istekler, yaşam tarzı ve değerlerle birlikte en uygun olanın tercih edilme süreci” olarak tanımlanmaktadır (Harris, 1998). Karar verme sürecinde farklı dinamikler görülebilmektedir. Bu dinamikler iç faktörlerden kaynaklanabileceği gibi dış faktörler şeklinde de kendini gösterebilmektedir. İçsel karar yönü güçlü olan bireyler; tecrübeleri dikkate alan, alternatifleri düşünen ve olası seçenekler arasında sakin bir şekilde karar veren kimselerdir. İçsel karar veren bireyler detaylı düşünerek, sonuca odaklanabilmektedir. Dışsal karar yönü güçlü olan bireyler ise karar verme sürecini etkileyebilecek durumlarda (baskı, ışık ve ses vb.) paniğe kapılan kimseleri temsil etmektedir. Bir diğer deyişle karar verici kişiler için dış etkenler süreci olumsuz etkileyebilmektedir (Johnson, 1978). Spor ortamında karar vermede ise “doğallık, dinanizm ve zaman baskısı” şeklinde üç temel unsurdan bahsetmek mümkündür. Söz konusu doğallık müsabaka esnasında sürekli olarak tercih sayısının değişebilmesi ve verilecek kararın sporcunun insiyatifine bağlı olabilmesidir. Karar vermenin doğallığı olarak tanımlanan bu durumda sporcular özgürlüklerini kullanmaktadır. Sporda karar vermenin bir diğer özelliği ise kararın sadece kararı veren sporcuya değil aynı zamanda dış etkenlere bağlı olmasıdır. Bir diğer deyişle sporcular müsabaka esnasında karar verirken kullanmaları gereken bilgilere ulaşamayabilir ve farklı bir türde karar vermek zorunda kalabilir. Karar vermenin dinanizmi olarak tanımlanan bu

durumda, sporcu kararın getirdiği sorumluluğu üstlenmek durumundadır (Johnson, 2006). Bu dinanizmle birlikte gelen zaman baskısı da üçüncü bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Nitekim müsabaka içerisinde ani değişiklerle birlikte dinamik kararların sürekli bir şekilde alınması gerekmektedir (Kelecek vd., 2013). Özellikle basketbol, futbol, hentbol ve voleybol gibi çevre koşullarının önceden tahmin edilemediği, hareket anında beceri gerektiren (Çimen, 2022) ve top kullanılarak oynanan spor dallarında dinamik kararların alınması ve bu kararların direkt olarak uygulanması büyük önem taşımaktadır (Seiler, 1997). Tüm bu bilgiler ışığında bilinçli farkındalık ve etkili karar verme becerilerinin spor bilimleri alanında öne çıkan kavramlar olduğu düşünülmektedir. Sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalık ve etkili karar verme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesinin literatüre katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Bu çalışmanın amacı spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile etkili karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın deseni

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel nitelik taşıyan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi nicel araştırma yöntemlerinde iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanılan istatistiksel işlemdir (Büyüköztürk, 2008).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye’de spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Ordu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi kapsamında 72 kadın 133 erkek, toplam 205 lisans öğrencisi ise örneklem grubunu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde Araştırmanın örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde Büyüköztürk vd. (2008)’nin “korelasyon çalışmalarında “en az 30 birim”, “likert tipi seçeneklerden oluşan veri toplama araçlarında madde sayısı X likert seçenek sayısı kadar birim” olmalıdır” ifadesi dikkate alınmıştır. Bu anlamda Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği için $15 \times 6 = 90$ ve Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği için $15 \times 5 = 75$ olmak üzere toplam $90 + 75 = 165$ minimum katılımcıya ulaşılması gerekmektedir. Bu araştırmada ise 205 katılımcıya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, spor yaşı, spor türü, spor düzeyi, bölüm demografik değişkenleri yer almaktadır.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ): Thienot vd. (2014) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirliği Tingaz (2020a) tarafından yapılmıştır. Ölçek; 15 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları farkındalık (1,2,3,4,5), yargılamama (6,7,8,9,10), yeniden odaklanma (11,12,13,14,15) olarak belirtilmiştir. Yargılamama alt boyutu ters kodlanmaktadır. Ölçek 6’lı likert tipindedir. Ölçek maddeleri “1=Hemen hemen hiçbir zaman...6=Hemen hemen her zaman” şeklinde belirtilmiştir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 15-90 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri farkındalık alt boyutu için $\alpha = .81$, yargılamama alt boyutu için $\alpha = .70$, yeniden odaklanma alt boyutu için $\alpha = .77$ şeklinde belirtilmiştir (Tingaz, 2020a). Bu araştırmada Cronbach alfa değerleri farkındalık alt boyutu için .82, yargılamama alt boyutu için .77, yeniden odaklanma alt boyutu için .80, ölçek geneli için .67 olarak belirlenmiştir.

Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği (SEKVÖ): Çetin ve Kara (2024) tarafından geliştirilen ölçek; 15 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar; içsel karar verme (1,2,3,4,5,6,7) ve dışsal karar verme (8,9,10,11,12,13,14,15) şeklinde belirtilmiştir. Dışsal karar verme alt boyutu ters kodlanmaktadır. Ölçek; 5’li likert tipindedir ve ölçek maddeleri “1= Kesinlikle katılmıyorum....

5=Kesinlikle katılıyorum” şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek; toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa değerleri; dışsal karar verme alt boyutu için .87, içsel karar verme alt boyutu için .85 olarak hesaplanmıştır. (Çetin ve Kara, 2024). Bu araştırmada Cronbach alfa değerleri içsel karar verme alt boyutu için .82, dışsal karar verme alt boyutu için .90, ölçek geneli için .85 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Veriler, çalışmanın örneklem grubundan kişisel bilgi formu, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği ile elde edilmiştir. Ölçeklerin uygulanması tesadüfi örneklem yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Tesadüfi örnekleme yöntemi, evrendeki her bireyin aynı düzeyde seçilme ihtimali olarak bilinmektedir (Ural ve Kılıç, 2005).

Araştırmanın Etik İzni

Çalışmanın etik kurul izni Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı tarafından 2024-93 karar sayısı ile alınmıştır. E-posta aracılığıyla ölçek yazarlarından kullanım izni alınmış ve katılımcılara uygulanmıştır. Verilere, internet ortamında çeşitli online paylaşım ve mesajlaşma uygulamaları (Whatsapp ve Google Drive) aracılığıyla erişim sağlanmıştır. Çalışmada gönüllük esası temel alınmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin normallik analizinde çarpıklık basıklık kat sayılarına bakılmış ve verilerin -2 ile +2 arasında olduğu görülmüştür. Verilerin -2 ile +2 arasında olması normal dağılım olarak varsayılmaktadır (George ve Mallery, 2016). Çalışmada, parametrik testlerden olan ikili karşılaştırmalar (cinsiyet, spor türü, spor düzeyi, bölüm) için Student t-Testi, üç veya daha fazla kategorinin karşılaştırılmasında (yaş, spor yaşı), Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Tukey çoklu karşılaştırmalar testi uygulanmıştır. Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson’s korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada 0.05 önem seviyesindeki farklılıklar anlamlı kabul edilmiştir. Tüm analizlerde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Tablo 1 Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ilişkin ortalama değer, iç tutarlılık katsayısı ve çarpıklık-basıklık değerleri

Ölçek	Ortalama	S.S.	Çarpıklık	Basıklık	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	61,72	5,46	,240	1,84	0.675	Yüksek Düzeyde Güvenilir
Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği	51,61	8,28	,398	,141	0.854	Yüksek Düzeyde Güvenilir

SS: Standart Sapma

Tablo 2’ye göre sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalaması \bar{x} =61,72 ve sporda etkili karar verme düzeylerinin ortalaması \bar{x} =51,61 olarak belirlenmiştir. Ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerleri ise Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği için 0,240-1,84 ve Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği için 0,398-0,141 olarak tespit edilmiştir. Ölçek iç tutarlılık katsayılarının Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği için 0,675 ve Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği için 0,854 olduğu görülmektedir.

Bulgular

Tablo 2 Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	n	%
----------	----------	---	---

Cinsiyet	Kadın	72	35,1
	Erkek	133	64,9
Yaş	18-20	78	38,0
	21-23	100	48,8
	24 ve üzeri	27	13,2
Spor Yaşı	1-4	63	30,7
	5-9	80	39,0
Spor Türü	10 yıl ve üzeri	62	30,2
	Bireysel Spor	89	43,4
Spor Düzeyi	Takım Spor	116	56,6
	Amatör	180	87,8
Bölüm	Profesyonel	25	12,2
	Öğretmenlik	88	42,9
Toplam	Yöneticilik	117	57,1
		205	%100

N: Kişi Sayısı, %: Yüzde

Tablo 3 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Farkındalık	Kadın	72	25,38	2,938	,929	,354
	Erkek	133	24,95	3,323		
Yargılamama	Kadın	72	13,01	3,987	-,554	,580
	Erkek	133	13,36	4,433		
Yeniden Odaklanma	Kadın	72	23,77	3,493	1,151	,251
	Erkek	133	23,15	3,775		
SBFÖ Toplam	Kadın	72	62,18	4,812	,883	,378
	Erkek	133	61,47	5,792		
İçsel Karar Verme	Kadın	72	28,76	3,404	,736	,462
	Erkek	133	28,38	3,598		
Dışsal Karar Verme	Kadın	72	20,87	6,539	-3,396	,001*
	Erkek	133	24,30	7,101		
SEKVÖ Toplam	Kadın	72	49,63	7,493	-2,552	,011*
	Erkek	133	52,69	8,518		

* p<0.05, SBFÖ: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, SEKVÖ: Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği

Tablo 3'te cinsiyete göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır (p>0.05). Cinsiyete göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve dışsal karar verme alt boyut puanlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4 Katılımcıların yaş değişkenine göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve sporda etkili karar verme ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{x}	ss	F	p
Farkındalık	18-20	78	25,48	3,039	,917	,401
	21-23	100	24,84	3,034		
	24 ve üzeri	27	25,00	4,104		
Yargılamama	18-20	78	13,58	4,322	,725	,485
	21-23	100	12,87	4,210		
	24 ve üzeri	27	13,59	4,422		
Yeniden Odaklanma	18-20	78	24,11	3,227	2,700	,070
	21-23	100	22,84	3,645		
	24 ve üzeri	27	23,22	4,709		
SBFÖ Toplam	18-20	78	63,19a	5,436	5,341	,005*
	21-23	100	60,55b	5,095		
	24 ve üzeri	27	61,81ab	6,025		
İçsel Karar Verme	18-20	78	28,53	3,526	,639	,529
	21-23	100	28,32	3,351		
	24 ve üzeri	27	29,18	4,179		
Dışsal Karar Verme	18-20	78	23,46	7,388	,411	,663
	21-23	100	22,65	6,787		
	24 ve üzeri	27	23,74	7,434		

	18-20	78	52,00	9,149		
SEKVÖ Toplam	21-23	100	50,97	7,553	,723	,486
	24 ve üzeri	27	52,92	8,334		

* $p < 0.05$, a,b harfleri aynı sütun arasındaki gruplar arası farklılıkları göstermektedir. SBFÖ: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, SEKVÖ: Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği

Tablo 4.'te yaşa göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı arasında 18-20 yaş grubu lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ($p < 0.05$). Yaşa göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 5 Katılımcıların Spor Yaşı Değişkenine Göre Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Yaşı	n	\bar{x}	ss	F	p
Farkındalık	1-4	63	25,28	3,386	,510	,601
	5-9	80	24,82	3,408		
	10 yıl ve üzeri	62	25,29	2,688		
Yargılamama	1-4	63	12,57	3,929	1,434	,241
	5-9	80	13,78	4,437		
	10 yıl ve üzeri	62	13,20	4,368		
Yeniden Odaklanma	1-4	63	23,80	3,291	1,175	,311
	5-9	80	22,90	4,208		
	10 yıl ve üzeri	62	23,54	3,297		
SBFÖ Toplam	1-4	63	61,66	5,009	,171	,843
	5-9	80	61,51	5,850		
	10 yıl ve üzeri	62	62,04	5,472		
İçsel Karar Verme	1-4	63	28,31	3,237	,351	,704
	5-9	80	28,43	3,741		
	10 yıl ve üzeri	62	28,82	3,564		
Dışsal Karar Verme	1-4	63	19,79b	5,889	10,876	,001*
	5-9	80	24,56a	6,665		
	10 yıl ve üzeri	62	24,58a	7,668		
SEKVÖ Toplam	1-4	63	48,11b	6,040	8,827	,001*
	5-9	80	53,00a	7,425		
	10 yıl ve üzeri	62	53,40a	10,12		

* $p < 0.05$, a,b harfleri aynı sütun arasındaki gruplar arası farklılıkları göstermektedir. SBFÖ: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, SEKVÖ: Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği

Tablo 5.'te spor yaşına göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Spor yaşına göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve dışsal karar verme alt boyut puanlarında 5-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 6 Katılımcıların spor türü değişkenine göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve sporda etkili karar verme ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Türü	n	\bar{x}	ss	t	p
Farkındalık	Bireysel Spor	89	25,13	3,134	,108	,914
	Takım Spor	116	25,08	3,250		
Yargılamama	Bireysel Spor	89	13,31	4,334	,221	,825
	Takım Spor	116	13,18	4,247		
Yeniden Odaklanma	Bireysel Spor	89	23,34	3,896	-,093	,926
	Takım Spor	116	23,39	3,526		
SBFÖ Toplam	Bireysel Spor	89	61,79	4,938	,173	,862
	Takım Spor	116	61,66	5,860		
İçsel Karar Verme	Bireysel Spor	89	28,25	3,635	-,919	,359
	Takım Spor	116	28,71	3,446		
Dışsal Karar Verme	Bireysel Spor	89	21,77	6,182	-2,439	,016*
	Takım Spor	116	24,12	7,577		
SEKVÖ Toplam	Bireysel Spor	89	50,03	7,316	-2,489	,014*
	Takım Spor	116	52,83	8,794		

* $p < 0.05$, SBFÖ: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, SEKVÖ: Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği

Tablo 6.'da spor türüne göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Spor türüne göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve dışsal karar verme alt boyut puanlarında takım sporu ile ilgilenen katılımcıların lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 7 Katılımcıların spor düzeyi değişkenine göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve sporda etkili karar verme ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Düzeyi	n	\bar{x}	ss	t	p
Farkındalık	Amatör	180	25,02	3,169	-1,024	,307
	Profesyonel	25	25,72	3,360		
Yargılamama	Amatör	180	13,12	4,256	-1,050	,295
	Profesyonel	25	14,08	4,405		
Yeniden Odaklanma	Amatör	180	23,31	3,614	-,672	,502
	Profesyonel	25	23,84	4,190		
SBFÖ Toplam	Amatör	180	61,45	5,353	-1,884	,061
	Profesyonel	25	63,64	5,992		
İçsel Karar Verme	Amatör	180	28,52	3,485	,056	,955
	Profesyonel	25	28,48	3,895		
Dışsal Karar Verme	Amatör	180	22,78	7,068	-1,739	,084
	Profesyonel	25	25,40	6,922		
SEKVÖ Toplam	Amatör	180	51,30	8,185	-1,460	,146
	Profesyonel	25	53,88	8,809		

* $p < 0.05$, SBFÖ: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, SEKVÖ: Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği

Tablo 7'de spor düzeyine göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Spor düzeyine göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 8 Katılımcıların bölüm değişkenine göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve sporda etkili karar verme ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Bölüm	n	\bar{x}	ss	t	p
Farkındalık	Öğretmenlik	88	24,96	3,878	-,519	,604
	Yöneticilik	117	25,21	2,572		
Yargılamama	Öğretmenlik	88	13,39	4,305	,460	,646
	Yöneticilik	117	13,11	4,267		
Yeniden Odaklanma	Öğretmenlik	88	22,94	4,294	-1,400	,164
	Yöneticilik	117	23,70	3,124		
SBFÖ Toplam Puan	Öğretmenlik	88	61,30	6,074	-,943	,347
	Yöneticilik	117	62,03	4,965		
İçsel Karar Verme	Öğretmenlik	88	27,95	3,906	-1,994	,047*
	Yöneticilik	117	28,94	3,165		
Dışsal Karar Verme	Öğretmenlik	88	23,65	6,216	1,005	,316
	Yöneticilik	117	22,68	7,675		
SEKVÖ Toplam	Öğretmenlik	88	51,61	7,820	-,009	,993
	Yöneticilik	117	51,62	8,650		

* $p < 0.05$, SBFÖ: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, SEKVÖ: Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği

Tablo 8'de bölüm değişkenine göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p > 0.05$). Bölüm değişkenine göre içsel karar verme alt boyut puanlarında yöneticilik bölümü lehine anlamlı farklılık görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 9 Katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ile sporda etkili karar verme ölçeği puanları arasındaki ilişki

		İçsel Karar Verme	Dışsal Karar Verme	SEKVÖ Toplam
Farkındalık	r	,550	-,023	,214
	p	,001*	,743	,002*
Yargılamama	r	-,193	,302	,176

	p	,006*	,001*	,011*
Yeniden Odaklanma	r	,371	-,055	,111
	p	,001*	,433	,114
SBFÖ Toplam	r	,420	,186	,338
	p	,001*	,008*	,001*

* p<0.05, SBFÖ: Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, SEKVÖ: Sporda Etkili Karar Verme Ölçeği

Tablo 9.'da sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı ile sporda etkili karar verme ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (r=338, p<0.05). SBFÖ toplam puanı ile içsel karar verme puanları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde (r=420), dışsal karar verme puanları ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır (r=186, p<0.05). SBFÖ farkındalık ve yeniden odaklanma alt boyut puanları ile içsel karar verme puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde (r=550, r=371), yargılamama boyutu puanları ile negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (r=-193, p<0.05). SBFÖ yargılamama puanı ile dışsal karar verme puanları pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (r=302, p<0.05).

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile sporda etkili karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Çalışmada ayrıca cinsiyet, yaş, spor yaşı, spor türü, spor düzeyi ve bölüm değişkenlerine göre sporcu bilinçli farkındalık ile sporda etkili karar verme arasındaki farklılıklar değerlendirilmiştir. Cinsiyet, spor yaşı ve spor türü değişkenine göre sporda etkili karar verme ölçeği toplam puan ve dışsal karar verme puanlarında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Yaşa göre sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Bölüm değişkenine göre içsel karar verme puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Spor düzeyi değişkenine göre ölçek toplam puan ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Korelasyon analizi sonucunda sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puan ile sporda etkili karar verme ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Literatür taraması sonucunda sporda etkili karar verme ölçeği ile ilgili yapılan çalışmaların çok sınırlı olduğu belirlenmiştir. Bu anlamda çalışma sonuçları literatürde anlam bakımından en yakın çalışmaların sonuçları ile tartışılarak yorumlanmıştır.

Araştırmada cinsiyete göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu doğrultuda cinsiyet değişkeninin bilinçli farkındalık düzeyinde belirleyici bir faktör olmadığı yorumu yapılabilir. Bir diğer deyişle erkek ve kadın katılımcıların bilişsel farkındalık düzeylerinin benzer düzeyde olduğu gözlenmemiştir. Katılımcıların bilişsel farkındalık düzeylerini hem eğitim süreçleri hem de spor faaliyetleri kapsamında belirli bir düzeye getirdiği söylenebilir. Nitekim spor yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören katılımcıların amatör ya da profesyonel düzeyde spor faaliyetlerinde yer almaları bilişsel farkındalık düzeylerini benzer düzeyde etkileyebilir. Literatürde sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve cinsiyet değişkeninin yer aldığı çalışmalar incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Cengiz vd., 2016; Tingaz, 2020b; Kozak vd., 2021; Alper vd. 2021). Gür ve Alataş (2022) ve Göncü ve Balcı (2023) tarafından yapılan çalışmada ise cinsiyete göre farkındalık puanlarında kadın katılımcıların lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ve sonuçların bu araştırmanın sonuçlarını desteklemediği görülmüştür. Bulgular arasındaki farklılık ise yaş grupları, mesleki deneyim/deneyimsizlik ve örneklem grupları ile açıklanabilir.

Araştırmada cinsiyete göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve dışsal karar verme alt boyut puanlarında erkek katılımcıların lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu doğrultuda erkek katılımcıların karar verme düzeyinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuç, erkek katılımcıların beklentileri, spor alanındaki deneyimleri, yönetim becerileri ve liderlik yetileri gibi birçok faktörle açıklanabilir. Literatürde sporda etkili karar verme ile ilişkili olduğu öngörülen çalışmalar incelendiğinde; Deryahanoğlu (2014) tarafından yapılan çalışmada dikkatli karar verme puanlarında erkek katılımcıların kadın

katılımcılara göre daha yüksek puana sahip olduğu belirlenmiştir ve sonuçların bu araştırmanın sonuçlarını desteklediği görülmüştür. Keleş vd. (2013) ve Kuşat (2023) tarafından yapılan çalışmada ise cinsiyete göre karar verme stillerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ve sonuçların bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermediği belirlenmiştir. Bulgular arasındaki farklılığın veri toplama araçları, coğrafi bölgeler ve sosyo- kültürel özelliklerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Çalışmada yaş değişkenine göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı arasında 18-20 yaş grubu lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu doğrultuda 18-20 yaş grubu katılımcıların 21-23 yaş grubu katılımcılara göre daha yüksek bilinçli farkındalık puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen sonuç, genç yaş grubundaki katılımcıların spor ve eğitim süreçlerinin etkisiyle bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirdikleri şeklinde yorumlanabilir. Spor aktivitelerine katılımın artması ve spor eğitiminin etkili bir şekilde sunulması, 18-20 yaş grubundaki katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyini olumlu yönde etkileyebilir. Buna ek olarak 18-20 yaş grubundaki bireyler genellikle daha az mesleki ve ailevi sorumluluklara sahip olabilir. Bu durum, spor faaliyetlerine ve kişisel gelişim süreçlerine daha fazla zaman ve enerji ayırmalarına neden olabilir. Literatürde bilinçli farkındalık ve cinsiyet değişkeninin yer aldığı çalışmalar incelendiğinde; Cengiz vd. (2016) tarafından yapılan çalışmada yaşa göre bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ve sonuçların mevcut araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermediği görülmüştür. Bulgular arasındaki farklılık ise veri toplama araçları ve çalışmaların gerçekleştirildiği zaman dilimi ile açıklanabilir.

Çalışmada yaşa göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Elde edilen sonuçlara göre yaş değişkeninin etkili karar verme düzeyinde belirleyici bir etkisi olmadığı söylenebilir. Bu doğrultuda spor yükseköğretim kurumlarında verilen eğitim programlarının öğrencilerde benzer etkiler yarattığı düşünülmektedir. Literatürde sporda etkili karar verme ile ilişkili olduğu öngörülen çalışmalar incelendiğinde; Kılıç (2017) tarafından yapılan çalışmada yaşa göre dikkatli, panik ve erteleyici karar verme puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde Vural (2013) tarafından yapılan çalışmada yaşa göre karar verme puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ve sonuçların mevcut araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Buna karşılık Kuşat (2023) tarafından yapılan çalışmada yaşa göre karar verme puanlarında anlamlı farklılık belirlenmiştir ve sonuçların bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermediği saptanmıştır. Bulgular arasındaki farklılık ise veri toplama araçları ve yaş gruplarının dağılımı ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmada spor yaşına göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Sonuçlara göre spor yaşının bilinçli farkındalık üzerinde belirli bir etkisinin olmadığı yorumu yapılabilir. Sporcu öğrenci olarak adlandırılacak katılımcıların, spor yaparken uyguladığı teknikler, aldıkları eğitim, katıldıkları programlar ve bireysel farklılıklar bilinçli farkındalık düzeyinin gelişmesinde etkili olabilir. Bir diğer deyişle katılımcılar farklı birçok noktadan hareketle bilinçli farkındalık düzeyini belirli bir seviyeye getirmiş olabilir. Literatürde sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve spor yaş değişkeninin yer aldığı çalışmalar incelendiğinde bu araştırmanın sonuçlarını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Kesler, 2020; Maraşlı, 2018). Vural ve Okan (2021), Gür ve Alataş (2022) ve Kozak vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada ise spor yılına göre bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı farklılık belirlenmiştir ve sonuçların bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Bulgular arasındaki farklılık ise katılımcıların spor hayatları boyunca edindikleri tecrübeler, yaş gruplarının dağılımı ve bireysel farklılıkları ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmada spor yaşına göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve dışsal karar verme alt boyut puanlarında 5-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir. Bu doğrultuda 5-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri spor yapan katılımcıların 1-4 yıl spor yapan katılımcılara göre daha yüksek karar verme puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Uzun süre spor yapan bireyler, spor hayatları boyunca daha fazla olumlu/olumsuz duruma

karşılaşabilmektedir. Sporcuların aynı durumlarla sürekli olarak karşılaşmaları, bu durumları zamanla daha iyi yönetmelerine neden olabilir. Bir diğer deyişle, sporcuların karar verme süreçlerinde daha bilinçli ve etkili olmalarını sağlayabilir. Literatürde sporda etkili karar verme ile ilişkili olduğu öngörülen çalışmalar incelendiğinde; Kara (2020) tarafından yapılan araştırmada spor yılı arttıkça dikkatli karar verme puanlarında artış belirlenmiştir. Küçük ve Söyler (2024) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların çalışma yılına göre karar verme puanlarında anlamlı farklılık saptanmıştır ve sonuçların bu araştırmanın sonuçlarını desteklediği görülmüştür. Pulur ve Akcan (2017) ve Beşik (2023) tarafından yapılan çalışmada ise spor yaşına göre karar verme stillerinde anlamlı farklılık belirlenmemiştir ve sonuçların bu araştırmanın sonuçlarını desteklemediği görülmüştür. Bulgular arasındaki farklılık veri toplama araçları, çalışmaların yapıldığı zaman dilimi ve bireylerin sportif hayatları boyunca karşılaştıkları zorluklar ile açıklanabilir.

Çalışmada spor türüne göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu doğrultuda spor türünün bilinçli farkındalık düzeyinde belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık, spor türünden bağımsız olarak tüm sporcular için geçerli ve uygulanabilir bir beceri olarak görülmektedir. Nitekim hem bireysel sporlar hem de takım sporları ile ilgilenen katılımcılar fiziksel ve bilişsel antrenman sistemlerine dahil olmaktadır. Her iki spor türünde de karşılaşılan güçlükler sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini belirli bir seviyeye ulaştırmalarını gerektirmektedir. Sporcular, hangi tür sporla uğraşırlarsa uğraşsınlar, zihinsel olarak odaklanmak ve performanslarını en üst düzeye çıkarmak zorundadır. Bireysel sporcular kendi performanslarına odaklanırken, takım sporcuları takım içi dinamiklerini yönetmektedir. Dolayısıyla hem bireysel hem de takım sporları ile ilgilenen sporcuların, performanslarını artırmak için benzer düzeyde bilinçli farkındalık seviyesine ulaşmaları olası görülmektedir. Literatürde sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve spor yaşı değişkeninin yer aldığı çalışmalar incelendiğinde, mevcut araştırmanın sonuçları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır (Göncü ve Balcı, 2023; Altun Ekiz, 2023; Altun Ekiz vd., 2023).

Çalışmada spor türüne göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve dışsal karar verme alt boyut puanlarında takım sporu ile ilgilenen katılımcıların lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Bir diğer deyişle takım sporları ile ilgilenen katılımcıların bireysel sporlarla ilgilenen katılımcılara göre daha yüksek karar verme puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen sonuç, takım sporları ile ilgilenen sporcuların sürekli olarak birbirleriyle iletişim kurmaları ile açıklanabilir. Bu sayede takım üyeleri arasında sürekli olarak bilgi alışverişi, strateji belirleme ve durum değerlendirme becerileri ön plana çıkabilir. Sporcular, takımın başarısı için en iyi kararları almaya motive olurken, bu süreçte dışsal faktörleri de sürece dahil edebilmektedir. Bir diğer ifadeyle takım sporları ile ilgilenen sporcular antrenman ve müsabaka sırasında stratejik senaryolar üzerinde çalışmaktadır. Sporcuların bu senaryolara göre nasıl tepki verecekleri, hangi kararları alacakları ve alınan kararlara yönelik sorumluluk hissetmeleri dışsal karar verme ve etkili karar verme becerilerini etkileyebilir. Literatürde sporda etkili karar verme ile ilişkili olduğu öngörülen çalışmalar incelendiğinde; Güler vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada takım sporları ile ilgilenen katılımcıların akılcı karar verme puanlarının bireysel sporlarla ilgilenenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ve sonuçların bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Çetin (2009) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin spor türüne göre karar verme puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ve sonuçların mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemediği görülmüştür. Bulgular arasındaki farklılık ise zaman faktörü, veri toplama araçları ve bireylerin sosyo-kültürel özellikleri ile ilişkilendirilebilir.

Araştırmada spor düzeyine göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bu doğrultuda amatör veya profesyonel düzeyde spor yapan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin benzerlik gösterdiği söylenebilir. Hem amatör hem de profesyonel sporcuların benzer motivasyonlara ve hedeflere sahip olması, bilinçli farkındalık düzeylerini benzer oranda etkileyebilir. Buna ek olarak spor yükseköğretim kurumlarında sunulan eğitimin, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri

üzerinde dengeleyici bir etki yarattığı söylenebilir. Literatürde sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve spor düzeyi değişkeninin yer aldığı çalışmalar incelendiğinde; Caz ve Bardakçı (2023) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların sporculuk durumuna göre bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır ve sonuçların bu araştırmanın sonuçlarını desteklediği görülmüştür. Kozak vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada ise sporcuların spor düzeyine göre bilinçli farkındalık puanlarında profesyonel sporcuların lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir ve sonuçlar mevcut araştırmanın sonuçları ile paralellik göstermemektedir. Bulgular arasında farklılığın oluşmasında ise spor branşlarının ve sportif deneyimlerin etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada spor düzeyine göre katılımcıların sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve alt boyut puanlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Elde edilen sonuçlar, amatör veya profesyonel düzeyde spor yapan katılımcılarda karar verme düzeylerinin benzerlik gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Sporcuların oyun zekası ve saha tecrübesi, etkili karar verme becerilerini benzer seviyeye getirebilir. Hem amatör hem de profesyonel sporcular, başarıya ulaşma, rekabet etme ve kişisel gelişim gibi benzer motivasyonlara sahip olabilir. Uzun yıllar spor yapmış amatör sporcular benzer karar verme becerileri geliştirebilir. Literatürde sporda etkili karar verme ile ilişkili olduğu öngörülen çalışmalar incelendiğinde; Vural (2013) tarafından yapılan çalışma katılımcıların sporla ilgilenme durumlarına göre karar verme stillerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde Aydın (2023) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların tanım değişkenine göre dikkatli, erteleyici, kaçınan ve panik karar verme puanlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ve sonuçların bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ghareeb ve Kaya (2022) tarafından yapılan araştırmada ise futbol oyuncularının dikkatli karar verme puanlarında profesyonel sporcuların lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ve sonuçlar mevcut araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermemektedir. Bulgular arasındaki farklılık ise mevcut çalışmanın belirli bir spor dalına özgü olmaması ve veri toplama araçları ile açıklanabilir.

Çalışmada bölüm değişkenine göre katılımcıların sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Elde edilen sonuç, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin benzerlik gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Nitekim spor yükseköğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler genellikle spora ilgi duyan veya sporla aktif olarak ilgilenen bireylerdir. Sporla yoğun bir şekilde ilgilenen bireylerin, sporcu bilinçli farkındalık düzeylerinin benzer olması beklenen bir durum olarak nitelendirilebilir. Literatürde sporcu bilinçli farkındalık ölçeği ve bölüm değişkeninin yer aldığı çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik gösteren çalışma sonuçlarına rastlanmıştır (Akbuğa ve Çalcalı, 2023; Altun Ekiz vd. 2023; Celbakoğlu ve Şeker, 2022). Cengiz vd. (2016) tarafından yapılan araştırmada ise rekreasyon bölümü öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyinin antrenörlük ve öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür ve sonuçların bu araştırmanın sonuçlarını desteklemediği söylenebilir. Sonuçlar arasındaki farklılık ise veri toplama araçları, değişken gruplarının dağılımı ve çalışmaların gerçekleştirildiği zaman dilimi ile açıklanabilir.

Çalışmada bölüm değişkenine göre sporda etkili karar verme ölçeği toplam ve dışsal karar verme puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Bölüm değişkenine göre içsel karar verme alt boyut puanlarında ise yöneticilik bölümü öğrencilerin lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Elde edilen sonuç, yöneticilik bölümü öğrencilerinin içsel karar verme düzeyinin öğretmenlik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Spor yöneticiliği bölümü, öğrencilerin liderlik, stratejik planlama ve karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik dersler ve uygulamalar içermektedir. Öğrencilere genellikle organizasyonel karar alma süreçleri, stres ve kriz yönetimi hakkında bilgi ve deneyim kazandırmaktadır. Bu durum, yöneticilik bölümü öğrencilerinde içsel karar verme puanlarının daha yüksek olmasının bir nedeni olarak gösterilebilir. Literatürde sporda etkili karar verme ile ilişkili olduğu öngörülen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Sonuç olarak; sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı ile sporda etkili karar verme ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sporcu bilinçli farkındalık ölçeği toplam puan ile içsel karar verme puanları arasında pozitif yönde ve orta

düzeyde, dışsal karar verme puanları ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. SBFÖ farkındalık ve yeniden odaklanma puanları ile içsel karar verme puanı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, yargılamama boyutu puanları ile negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. SBFÖ yargılamama puanı ile dışsal karar verme puanları pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre sporcularda bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, etkili karar verme becerilerinin de arttığını söylenebilir. Sporcuların kendi içsel süreçlerine odaklandıkça daha iyi kararlar verebildikleri yorumu yapılabilir. Buna ek olarak sporcuların karar verirken içsel süreçlerine yönelik sorgulamaları azaldıkça, karar verme süreçleri daha etkili olabilir. Bilinçli farkındalık; bir bireyin içsel düşüncelerini, duygularını ve dış çevresini anlık olarak fark etme ve kabul etme yeteneği olarak yorumlanabilir. Sporcu öğrencilerde bu yeteneğin gelişmiş olması, onların antrenman ve müsabaka sırasında meydana gelen olaylara daha objektif bir bakış açısıyla yaklaşmalarına yardımcı olabilir. Bilinçli farkındalığın artması, sporcu öğrencilerin kendi performanslarını daha iyi değerlendirebilmelerini ve gelişim alanlarını daha net görebilmelerini sağlayabilir. Bu durum, onların karar verme süreçlerini optimize etmelerine yardımcı olabilir. Bir diğer deyişle sporcu öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması, onların daha iyi odaklanabilmelerini, dikkatlerini dağıtan unsurları minimize edebilmelerini ve stratejik olarak daha doğru kararlar verebilmelerini sağlayabilir. Daha yüksek farkındalık düzeyine sahip sporcular, stresli durumlarda daha sakin kalabilir ve böylece daha etkili kararlar verebilir. Sporcuların farkındalık düzeylerini artırarak, karar verme süreçlerinde daha bilinçli bir yaklaşım benimsemeleri gerekmektedir. Buna ek olarak sonuçlar, sporcularda mental antrenman tekniklerinin ve farkındalık geliştirme stratejilerinin önemini desteklemektedir. Antrenörlerin ve spor psikologlarının, sporcuların farkındalık düzeylerini değerlendirerek buna uygun müdahaleler geliştirmeleri sporcuların potansiyellerini maksimize etmelerine yardımcı olabilir. Bu anlamda sporcu öğrencilere bilinçli farkındalık ve meditasyon tekniklerini içeren eğitim programları, seminer ve müfredat kapsamında sunulacak bilgilerin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmaya 1. Yazar: %33,33, 2. Yazar: %33,33, 3. Yazar: %33,33 oranında katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı

“Spor yükseköğretim kurumu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile etkili karar verme arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı makalemizin herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur. Yazarlar arasında da herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Akbuğa, E., & Çalcalı, T. (2023). Egzersiz yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık, bağımlılık ve beslenme tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 684-698. <https://doi.org/10.38021/asbid.1366102>
- Alper, R., Akpınar, S., & Akpınar, Ö. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-8.
- Altun Ekiz, M, Tunçel M., & Tunçel, S. (2023). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı, genel öz yeterlik algısı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 63-76
- Altun Ekiz, M. (2023). Rubrik ve portfolyo değerlendirmenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin genel öz yeterlilik algısı, sınav kaygısı ile bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1166-1188. <https://doi.org/10.47793/hp.1325419>
- Aydın, H. (2023). *E-spor oyuncularının duygusal zeka düzeyleri ile karar verme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.

- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320-333. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>
- Beşik, T. (2023). *Takım ve bireysel spor antrenörlerinin karar verme stillerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230.
- Büyüköztürk, Ş. (2008). *Veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (31. baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caz, Ç., & Bardakçı, S. (2023). Spora bağlılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi: spor bilimleri fakültesi üzerine bir uygulama. *Gaziantepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 131-146. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1281238>
- Celbakoğlua, M., & Şekera, R. (2022, 22-25 September). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin savunma mekanizmaları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ERPA International Congress on Education, Nicosia, TRNC*.
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri, sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.
- Çetin, M. Ç., & Kara, M. (2024). Sporda etkili karar verme ölçeği (SEKVÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(1), 40-52. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1377855>
- Çimen, E. (2022). *Sporda beceri öğrenimi*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimi.
- Deryahanoğlu, G. (2014). *Kick boks hakemlerinin karar verme ve atılganlık düzeylerinin algılanan mesleki yeterlilik üzerine etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Pearson Education.
- Ghareeb, M., & Kaya, M. (2022). Futbolcuların karar verme stillerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 119-131. <https://doi.org/10.38021/asbid.1086910>
- Göncü, B. S., & Balcı, B. (2023). Sporda mücadele ve tehdit algısı açısından bilinçli farkındalığın önemi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences (IJSETS)*, 9(2), 59-60. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1296674>
- Gunaratana, B. H. (2010). *Mindfulness in plain English*. ReadHowYouWant.Com.
- Güler, B., Mergan, B., Kargün, M., & Yazıcı, Ö. F. (2022). Sporcuların akılcı ve sezgisel karar verme stilleri ile zihinsel hazır oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 381-396. <https://doi.org/10.33468/sbsebd.317>
- Gür, Y., & Alataş, M. (2022). Engelli sporcu antrenörlerinin bilinçli farkındalık seviyelerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(1), 57-62. <https://doi.org/10.55238/seder.1070480>
- Harris, R. (1998). *Introduction to decision making*. Vanguard University of Southern California.
- John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in precompetition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21.
- Johnson, J. G. (2006). Cognitive modeling of decision making in sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 631-652. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.009>

- Johnson, R. H. (1978). Individual styles of decision making: A theoretical model for counseling. *Personnel and Guidance Journal*, 56(9), 530-536.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kara, M. (2020). *Karate branşındaki sporcuların karar verme stilleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).Ulusal Tez Merkezi.
- Kelecek, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Kesler, E. (2020). *Elit güreşçilerde bilinçli farkındalık, sürekli optimal performans duygu durumu, spora katılım motivasyonu ve stres düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.
- Kıloğlu, M. (2017). *Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerine (tohm) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.
- Kozak, M., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2021). Sporcularda zihinsel antrenman becerileri ile bilinçli farkındalık. *Herkes İçin Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 3(2), 89-97.
- Kuşat, Z. (2023). *Spor yapan bireylerin, etkili iletişim becerilerinin karar verme düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.
- Küçük, H., & Söyler, M. (2024). Bireysel ve takım sporları antrenörlerinin karar verme stillerinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 409-414. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1410019>
- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.
- Pulur, A., & Akcan, İ. O. (2017). Elit oryantiring sporcularının görsel reaksiyon süreleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 53-61.
- Schwanhauser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 377-395. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.377>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Seiler, R. (1997, October). Decision making in sport. *In International symposium of the Turkish association of sport psychology* (pp. 10-12).
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? *In Clinical handbook of mindfulness*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Tingaz, E. O. (2020a). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80. <https://doi.org/10.33689/spormetre.642682>
- Tingaz, E. O. (2020b). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
- Turkay, H., & Demir, A. (2021). Spor psikolojisi üzerine bir inceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), 119-131. <https://doi.org/10.31461/ybpd.973705>
- Ural, A., & Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi* (2. baskı). Detay Yayıncılık.
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 265-273. <https://doi.org/10.38021/asbid.962437>

Vural, M. (2013). *Spor genel müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatında görev yapan spor yöneticilerinin düşünme ve karar verme stillerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi). Ulusal Tez Merkezi.

Extended Abstract

This extended abstract explores the relationship between mindfulness and effective decision-making with students in higher education sports institutions, integrating recent research findings, methodology, and results. Mindfulness is a fundamental psychological process that enables individuals to cope with challenges (Siegel et al., 2009). In other words, it can be described as "a state of being aware of the present moment by focusing all attention on it" (Kabat-Zinn, 2015). In the field of sports sciences, mindfulness involves the non-judgmental acceptance of cognitive and emotional states. In other words, it entails the athlete being aware of and accepting negative thoughts and emotions. This allows the athlete to achieve better mental balance (Gardner & Moore, 2004). Effective decision-making is among the essential cognitive skills for sporting success (Çetin & Kara, 2024). Decision-making is defined as "the process of identifying alternatives regarding various events and developments, and choosing the most appropriate one based on goals, desires, lifestyle, and values" (Harris, 1998). In sports, dynamic decisions need to be made continuously in response to sudden changes during competitions (Keleşek et al., 2013). This is particularly important in sports like basketball, football, handball, and volleyball, where environmental conditions cannot be predicted in advance, skills are required in the moment of action (Çimen, 2022), and the game is played with a ball (Seiler, 1997). In light of this information, mindfulness and effective decision-making skills are considered prominent concepts in the field of sports sciences. Determining the relationship between mindfulness and effective decision-making skills in athlete students is expected to contribute to the literature.

The aim of this study is to investigate the relationship between mindfulness and effective decision-making with students in higher education sports institutions. The study comprises a total of 205 participants, including 72 women and 133 men, selected through random sampling. The "Mindfulness Inventory for Sport" and the "The Scale of Effective Decision-Making in Sport" were used as data collection tools. Data analysis involved the skewness-kurtosis test, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis. All statistical analyses were performed using the SPSS 22.0 program, with a significance level set at $p < 0.05$.

The results of the study indicated significant differences in the total scores and external decision-making scores on the effective decision-making in sports scale according to gender, sports age, and type of sport variables. Significant differences were found in internal decision-making scores based on the department variable. There was also a significant difference in the total score of the athlete mindfulness scale according to age. However, no significant differences were found in the total and sub-dimension scores of the scales according to the level of sports variable. The correlation analysis revealed a positive and moderate significant relationship between the total scores of the athlete mindfulness scale and the effective decision-making in sports scale.

According to the results obtained, it can be stated that as the level of mindfulness increases among athletes, their effective decision-making skills also improve. It can be interpreted that athletes are able to make better decisions as they focus more on their internal processes. Additionally, it has been determined that as athletes' internal inquiries during decision-making decrease, their decision-making processes become more effective. High levels of mindfulness in athletes enable them to focus better, minimize distractions, and make more accurate strategic decisions. Athletes with higher levels of mindfulness can remain calmer in stressful situations, gather their attention, and thus make more effective and strategic decisions. It is necessary for athletes to increase their levels of mindfulness and adopt a more conscious approach in their decision-making processes. Furthermore, the results support the importance of mental training techniques and mindfulness development strategies in athletes. Coaches and sports psychologists can help athletes maximize their potential by assessing their levels of mindfulness and developing appropriate interventions. In this context, it is considered beneficial to provide athlete students with educational programs, seminars, and curriculum-included information on mindfulness and meditation techniques.