



TAF SPORCULARININ BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE KARAR VERME STİLLERİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK ARAŞTIRMA VE GELİŞTİRME PROJESİ – 2024

PROJE RAPORU

Bilinçli farkındalık, psikolojik bir farkındalık durumu, farkındalığı teşvik eden bir uygulama, bilgi işleme durumu ve kişisel bir özellik olarak görülmektedir. Karar verme ve karar verme stili ise, bireyin günlük yaşamında olduğu gibi, spor ortamında da büyük önem taşımaktadır. Spor ortamında uygun ve yerinde verilen kararlar, oyunu olumlu etkileyeceği gibi, verilen yanlış kararlar ya da yanlış zamanda verilen kararlar oyun içinde sporcuylu olumsuz etkilemenin yanı sıra oyunun sonucunu da etkileyebilir.

Bu amaçla “Türkiye Atletizm Federasyonu Sporcularının Bilinçli Farkındalık ve Karar Verme Stillерinin Belirlenmesi” konulu projede, Türkiye Atletizm Federasyonu Sporcuları içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 80 kadın ($Ort_{yaş} = 16,51 \pm 2,24$) ve 106 erkek ($Ort_{yaş} = 17,07 \pm 2,21$) olmak üzere 186 ($Ort_{yaş} = 16,83 \pm 2,23$) gönüllü sporcu araştırma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) ve “Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ I-II)” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemler, t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon ve regresyon testleri uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için ise Cronbach’s Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre sporcuların karar verme stillerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı, spor deneyimi daha fazla olan ve haftalık antrenmanlara fazla katılan sporcuların olumlu karar verme puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sporcuların bilinçli farkındalıkları arttıkça olumlu karar verme puanlarının arttığı ve dolayısıyla olumsuz karar verme puanlarının azalacağını işaret etmiştir.



Giriş

Bilinçli farkındalık, psikolojik bir farkındalık durumu, farkındalığı teşvik eden bir uygulama, bilgi işleme durumu ve kişisel bir özellik olarak görülmektedir (Brown vd., 2007). Yani, herhangi bir yargılama olmadan şu anda olanların farkında olma olarak belirtilmektedir. Bu anlamıyla bilinçli farkındalık, bir özellik olmaktan çok meditasyon yapmak gibi bir uygulama, bir durum olarak görülmektedir (Davis ve Hayes, 2011). Aynı zamanda, dikkatin isteyerek ve bilerek şimdiki zamana yönlendirilmesi ve yaşananların olduğu gibi yargılamadan kabullenilmesini sağlayan bir uyanıklık halidir. Tanımlardan anlaşılacağı üzere bilinçli farkındalık, yakın zaman içinde planladığımız amaçlarımızı bir köşeye bırakarak, içinde olduğumuz zaman içerisinde olayların olmasını istediğimiz şekilde değil; olduğu şekliyle yargılayıcı olmadan kabul etmek demektir.

Zamanımızı geçmişini düşünerek veya gelecekle ilgili kaygılanarak geçirmekten kendimizi kurtarmak ve tüm dikkatimizle şimdiki ana odaklanabilmektir (Williams vd., 2015). Bu açıdan bakıldığında bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; ruhsal sağlığın iyi olmasını, ilişki doyumunun yüksek olmasını ve acıyla etkili başa çıkabilmeyi sağlar (Brown vd., 2007). Bilinçli farkındalığın, olumlu duygular ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkisi, olumsuz duygularla negatif yönde ilişkisi bulunmaktadır (Cengiz vd., 2016). Bilinçli olmak iyilik halinin sağlanması ve artırılmasında etkilidir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlar (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın, iyi oluşla ilişkisinin yüksek olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (Brown ve Ryan, 2003; Falkenström, 2010; Howell vd., 2008).

Karar verme ve karar verme stili ise, bireyin günlük yaşamında olduğu gibi, spor ortamında da büyük önem taşımaktadır. Spor ortamında uygun ve yerinde verilen kararlar, oyunu olumlu etkileyeceği gibi; verilen yanlış kararlar ya da yanlış zamanda verilen kararlar oyun içinde sporcuyu olumsuz etkilemenin yanı sıra oyunun sonucunu da etkileyebilir. Elit sporcuların, genellikle, farklı bilgi kaynaklarını göz önünde bulundurarak hızlı karar vermeleri gerekmektedir (Leveaux, 2010). Karar verme stilleri; bireysel (kişilik, tecrübe...) ve durumsal (stres, kaygı...) özellikler açısından değişken olduğundan ve sporcuların oyun içindeki gerek taktiksel gerekse davranışsal tepkilerini etkileyeceğinden önemli bir yere sahiptir. Alanyazında, karar verme becerileri ve karar verme stilleri ile ilgili çalışmaların spor ortamındaki farklı bireyler üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir (Kelecek, vd., 2013).

Sporda antrenörün ve hakemin olduğu kadar sporcuların verdiği kararlar da önemlidir. Oyun içinde, antrenör ve hakemden de önce verilen kararlar müsabakanın gidişatını ya da skoru



etkileyebilir. Bu perspektiften bakıldığında sporcuların kritik durumlarda, baskı altında, son dakikada ya da taktik değişiminde verdikleri kararlar, son derece önemlidir. Kadın ve erkek sporcuların karar verirken nasıl bir yol izlediklerini bilmenin, sporcular ile gerek bireysel ilişkilerde gerekse de grup dinamiği ve taktik uygulanması/değiştirilmesi konularında daha rahat iletişim kurmada önemli olduğu düşünülmektedir. Sporcuların spor deneyimlerinin karar verme stilleri üzerinde etkisi olup olmadığının belirlenmesi de saha içi ve saha dışı organizasyonlarda, oyun ile ilgili kritik durumlarda taktik değişimi/oyun kurma gibi konularda antrenörlere kolaylık sağlayabilir.

Bu bağlamda projenin amacı sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ve karar verme stillerinin belirlenmesi, karar verme stillerinde cinsiyet, spor deneyimi ve branş açısından farklılıkların araştırılması, ölçekler arasındaki ilişkilerin belirlenmesidir. Çalışma sonucunda, sporun yapısı ve gereklilikleri, sporcunun oyun içinde ve dışında aldığı sorumluluk, taktiksel beceriler ve sporsal anlamda (teknik, taktik, bireysel, takım... vb.) yapılan analizin sporcu performansı ve yarışma sonucu üzerindeki etkilerine göre bilinçli farkındalık ve karar verme stillerinin artırılmasına ilişkin çeşitli eğitimler önerilmiştir.

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizi ve verilerin toplanmasına ait bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, ölçme ve gözleme dayanan tekrar edilebilir objektif bir araştırma tekniği olan nicel araştırma yöntemlerinden (Johnson & Christensen, 2008) biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Christensen vd., 2014; Karasar, 2023).

Evren ve Araştırma Grubu

İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu araştırmanın çalışma grubunda, Türkiye Atletizm Federasyonu Sporcuları içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 80 kadın ($Ort_{yaş} = 16,51 \pm 2,24$) ve 106 erkek ($Ort_{yaş} = 17,07 \pm 2,21$) olmak üzere 186 ($Ort_{yaş} = 16,83 \pm 2,23$) gönüllü sporcu yer almıştır. Araştırmada sporcuların isteğe bağlı olarak örnekleme dahil edilmesini sağlayan, belirlenen örneklem büyüklüğüne ulaşılan kadar katılımcı bulma süreci devam eden, hızlı ve maliyetsiz bir veri toplama süreci sağladığı için



tercih edilen kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen sporcular Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) ve Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ I-II)'ni cevaplamışlardır.

Tablo 1. Sporculara İlişkin Demografik Özellikler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	80	43,0
	Erkek	106	57,0
Branş	Kısa Mesafe Koşular	74	39,8
	Orta ve Uzun Mesafe Koşular	31	16,7
	Yürüyüş	17	9,1
	Atmalar	24	12,9
	Atlamalar	40	21,5
Spor deneyimi	1-3 yıl	56	30,1
	4-6 yıl	86	46,2
	7 yıl ve üzeri	44	23,7
Haftalık Antrenman Sayısı	Haftada 5 kez	57	30,6
	Haftada 6 ve üzeri kez	129	69,4

Kadın ($Ort_{yaş} = 16,51 \pm 2,24$), Erkek ($Ort_{yaş} = 17,07 \pm 2,21$) ve toplam ($Ort_{yaş} = 16,83 \pm 2,23$)

Analiz sonuçlarına göre araştırma grubunun %57,0'sinin erkek, %39,8'inin kısa ve orta mesafe koşucuları, %46,2'sinin 4-6 yıl spor deneyimi olduğu ve %69,4'ünün ise haftada 6 ve üzeri antrenman yaptığı tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak için 2 bölümden oluşan anket formundan yararlanılmıştır. Formun ilk bölümünde; araştırmacı tarafından hazırlanan ve sporcuların kişisel özellikleri hakkında bilgi edinmeyi amaçlayan kişisel bilgi formu, ikinci bölümde çalışma grubunda yer alan sporcuların bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için; "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) ve karar verme stilleri için ise Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ I-II) kullanılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen BFÖ toplam 15 maddeden oluşmakta ve 6'lı Likert tipi (1= hemen hemen her zaman, 6 = hemen hemen hiçbir zaman) derecelendirmeye sahiptir. BFÖ'den alınabilecek olası puanlar 15 ile 90 arasında değişmekte olup artan puanlar bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir. BFÖ'nün Türk kültürüne uyarlama çalışması Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ I-II)

Mann ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışmaları Deniz (2004) tarafından yapılan, MKVÖ I karar vermede öz-saygıyı belirlemeyi amaçlayan bir ölçektir. 6 maddeden oluşmakta ve üç maddesi (2, 4, 6) ters puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen "Doğru yanıtı 2 puan, Bazen Doğru yanıtı 1 puan, Doğru Değil yanıtı 0"



puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12'dir. Yüksek puanlar karar vermede öz-saygının yüksek olduğunun göstergesidir.

Kültürler arası yapılan bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur. MKVÖ II ise 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçek karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; dikkatli karar verme (6 madde), kaçınan karar verme (6 madde), erteleyici karar verme (5 madde) ve panik (5 madde) karar verme stilleridir. Bu ölçekte MKVÖ I gibi yanıtlanmaktadır. Puanların yüksekliği ilgili karar verme stiline kullanıldığına işaret etmektedir. Alt ölçeklerin güvenilirlik katsayıları sırasıyla dikkatli 0,80, kaçınan 0,87, erteleyici 0,81 ve panik 0,74 olarak hesaplanmıştır (Mann ve ark., 1998). MKVÖ I-II'nin Türkçeye uyarlama çalışmaları Deniz (2004) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmasında, MKVÖ I-II'nin güvenilirliği testin tekrarı ve iç tutarlık yöntemleriyle ayrı ayrı hesaplanmıştır.

Süreç

Araştırmada öncelikli olarak Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Bilimsel Yayın ve Etik Kurulu'ndan çalışmanın uygunluğuna dair etik izni ve ölçek sahiplerinden ölçek kullanım izni alınmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, araştırma grubuna katılmayı gönüllü olarak kabul eden sporculara Google form aracılığıyla ulaştırılmış ve uygulanmıştır. Veri toplama sürecinde öncelikle sporculara çalışma hakkında ön bilgi verilmiş, çalışmanın araştırma projesi olduğu ve bilgilerinin gizli tutulacağı ifade edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek formunun yaklaşık 8-10 dakika içerisinde sporcular tarafından cevaplandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin istatistiksel analizinde SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, öncelikle çarpıklık ve basıklık değerleri ile normal dağılımına bakılmış, verilerin ± 2 arasında yer alarak normal bir dağılım gösterdiği alanyazınla da (George & Mallery, 2019) desteklenmiştir. Bundan dolayı, tüm maddelerin çarpıklık ve basıklık değerleri parametrik testler için normalliği desteklemiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistik, değişkenler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve basit doğrusal Pearson korelasyon ve regresyon testleri uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliklerini tespit etmek için Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde sporculardan elde edilen BFÖ ile MKVÖ I-II ölçek puanlarına ilişkin yapılan analiz sonuçlarına ilişkin tablo ve açıklamalarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Ölçek Puanlarının Dağılımı (BFÖ- MKVÖ I-II)

Ölçekler	Madde Sayısı	N	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C. Alpha
BFÖ	15	186	4,37	0,87	0,38	0,30	0,88
Öz-Saygı (MKVÖ I)	6	186	1,55	0,37	0,94	0,52	0,70
Dikkatli Karar Verme (MKVÖ II)	6	186	1,58	0,35	0,60	-0,46	0,70
Kaçıngan Karar Verme (MKVÖ II)	6	186	0,70	0,42	-0,68	0,28	0,71
Erteleyici Karar Verme (MKVÖ II)	5	186	0,68	0,48	-0,61	0,01	0,71
Panik Karar Verme (MKVÖ II)	5	186	0,73	0,48	-0,68	0,17	0,72

Tablo 2’de yer alan veriler incelendiğinde, BFÖ toplam ortalama puanının 4,37 olduğu MKVÖ I (öz-saygı) ortalama puanının 1,55 ve MKVÖ II’de en yüksek ortalama puanın ise “erteleyici karar verme stili” (Ort=2,32) alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Üç ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayıları ve çarpıklık basıklık katsayılarına göre güvenilir ölçme yaptığı ve parametrik koşulları sağladığı sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (BFÖ- MKVÖ I-II)

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
BFÖ	Kadın	80	4,33	0,77	0,57	0,55
	Erkek	106	4,40	0,94		
Öz-Saygı (MKVÖ I)	Kadın	80	1,50	0,36	-1,673	0,10
	Erkek	106	1,59	0,37		
Dikkatli Karar Verme (MKVÖ II)	Kadın	80	1,64	0,35	-2,14	0,03
	Erkek	106	1,53	0,35		
Kaçıngan Karar Verme (MKVÖ II)	Kadın	80	0,72	0,45	-0,44	0,66
	Erkek	106	0,69	0,39		
Erteleyici Karar Verme (MKVÖ II)	Kadın	80	0,71	0,52	-0,78	0,44
	Erkek	106	0,65	0,45		
Panik Karar Verme (MKVÖ II)	Kadın	80	0,82	0,51	-2,15	0,03
	Erkek	106	0,67	0,45		

Tablo 3’te bağımsız örneklem için yapılan t-testi analiz sonuçları, araştırmada yer alan sporcuların MKVÖ II’nin “dikkatli karar verme” [t=-2,14; p=0,03<0,05] ve “panik karar verme” sitilleri [t=-2,15; p=0,03<0,05] ortalama puanlarının “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın iki alt boyutta da “erkek” sporcuların lehine olduğu ve MKV I “öz-saygı” sitilleri ve BFÖ toplam ortalama puanları ve MKVÖ II’nin diğer alt boyut ortalama puanlarının ise “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4. Branş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları (BFÖ- MKVÖ I-II)

Ölçekler	Branş	Ort.	Ss	F	p	Fark Tukey
BFÖ	Kısa mesafe koşular (74)	4,39	0,84	1,36	0,25	
	Orta ve uzun mesafe koşular (31)	4,40	0,85			
	Yürüyüş (17)	4,13	1,13			
	Atmalar (31)	4,17	0,97			
	Atlamalar (33)	4,60	0,65			
	Toplam (186)	4,37	0,87			
Öz-Saygı (MKVÖ I)	Kısa mesafe koşular (74)	1,59	0,33	1,16	0,32	
	Orta ve uzun mesafe koşular (31)	1,55	0,37			
	Yürüyüş (17)	1,42	0,31			
	Atmalar (31)	1,47	0,45			
	Atlamalar (33)	1,58	0,38			
	Toplam (186)	1,55	0,37			
Dikkatli Karar Verme (MKVÖ II)	Kısa mesafe koşular (74)	1,55	0,36	1,06	0,37	
	Orta ve uzun mesafe koşular (31)	1,51	0,39			
	Yürüyüş (17)	1,57	0,42			
	Atmalar (31)	1,64	0,29			
	Atlamalar (33)	1,66	0,31			
	Toplam (186)	1,58	0,35			
Kaçıngan Karar Verme (MKVÖ II)	Kısa mesafe koşular (74)	0,69	0,36	0,90	0,46	
	Orta ve uzun mesafe koşular (31)	0,75	0,47			
	Yürüyüş (17)	0,75	0,44			
	Atmalar (31)	0,78	0,53			
	Atlamalar (33)	0,60	0,36			
	Toplam (186)	0,70	0,42			
Erteleyici Karar Verme (MKVÖ II)	Kısa mesafe koşular (74)	0,61	0,45	1,17	0,32	
	Orta ve uzun mesafe koşular (31)	0,74	0,53			
	Yürüyüş (17)	0,76	0,45			
	Atmalar (31)	0,79	0,51			
	Atlamalar (33)	0,62	0,48			
	Toplam (186)	0,68	0,48			
Panik Karar Verme (MKVÖ II)	Kısa mesafe koşular (74)	0,71	0,43	1,31	0,27	
	Orta ve uzun mesafe koşular (31)	0,78	0,54			
	Yürüyüş (17)	0,78	0,36			
	Atmalar (31)	0,86	0,60			
	Atlamalar (33)	0,60	0,46			
	Toplam (186)	0,73	0,48			

Tablo 4'teki ANOVA analiz sonuçlarına göre tüm ölçek toplam ve alt boyut ortalama puanlarının ise "branş" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 5. Spor Deneyimi Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (BFÖ- MKVÖ I-II)

Ölçekler	Spor Deneyimi	Ort.	Ss	F	p	Fark Tukey
BFÖ	1-3 yıl (56) ¹	4,24	0,79	1,02	0,36	
	4-6 yıl (86) ²	4,45	0,88			
	7 yıl ve üzeri (44) ³	4,39	0,93			
	Toplam (186)	4,37	0,87			
Öz-Saygı (MKVÖ I)	1-3 yıl (56) ¹	1,51	0,37	0,37	0,69	
	4-6 yıl (86) ²	1,56	0,36			
	7 yıl ve üzeri (44) ³	1,56	0,38			
	Toplam (186)	1,55	0,37			
Dikkatli Karar Verme (MKVÖ II)	1-3 yıl (56) ¹	1,58	0,34	0,11	0,89	
	4-6 yıl (86) ²	1,59	0,35			
	7 yıl ve üzeri (44) ³	1,56	0,38			
	Toplam (186)	1,58	0,35			
Kaçınan Karar Verme (MKVÖ II)	1-3 yıl (56) ¹	0,82	0,42	3,13	0,04	1<3
	4-6 yıl (86) ²	0,65	0,42			
	7 yıl ve üzeri (44) ³	0,66	0,39			
	Toplam (186)	0,70	0,42			
Erteleyici Karar Verme (MKVÖ II)	1-3 yıl (56) ¹	0,79	0,50	3,27	0,04	1<3
	4-6 yıl (86) ²	0,67	0,48			
	7 yıl ve üzeri (44) ³	0,55	0,41			
	Toplam (186)	0,68	0,48			
Panik Karar Verme (MKVÖ II)	1-3 yıl (56) ¹	0,85	0,46	3,01	0,04	1<3
	4-6 yıl (86) ²	0,72	0,51			
	7 yıl ve üzeri (44) ³	0,62	0,43			
	Toplam (186)	0,73	0,48			

Tablo 5 incelendiğinde, MKVÖ II'nin “kaçınan karar verme” [$F(2,183) = 3,13$, $p=0,04<0,05$], “erteleyici karar verme” [$F(2,183) = 3,27$, $p=0,04<0,05$] ve “panik karar verme” stilleri [$F(2,183) = 3,01$, $p=0,04<0,05$] ortalama puanlarının “spor deneyimi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın her üç alt boyutta da 7 yıl ve üzeri deneyimi olan sporcular ile 1-3 yıl deneyimi olan sporcular arasında olduğu ve 7 yıl ve üzeri deneyimi olan sporcuların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. BFÖ [$F(2,183) = 1,02$, $p=0,36>0,05$] ve MKVÖ I [$F(2,183) = 0,37$, $p=0,69>0,05$] toplam ortalama ile MKVÖ II'nin “dikkatli karar verme” [$F(2,183) = 0,11$, $p=0,89>0,05$] alt boyut ortalama puanlarının ise “spor deneyimi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 6. Haftalık Antrenman Sıklığı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları (BFÖ- MKVÖ I-II)

Ölçekler	Haftalık Antrenman Sıklığı	N	Ort.	Ss	t	p
BFÖ	Haftada 5 kez	57	4,30	0,89	0,72	0,47
	Haftada 6 ve üzeri kez	129	4,40	0,86		
Öz-Saygı (MKVÖ I)	Haftada 5 kez	57	1,45	0,38	-2,35	0,02
	Haftada 6 ve üzeri kez	129	1,59	0,36		
Dikkatli Karar Verme (MKVÖ II)	Haftada 5 kez	57	1,57	0,32	0,30	0,77
	Haftada 6 ve üzeri kez	129	1,58	0,37		
Kaçınan Karar Verme (MKVÖ II)	Haftada 5 kez	57	0,75	0,45	-1,04	0,30
	Haftada 6 ve üzeri kez	129	0,68	0,40		
Erteleyici Karar Verme (MKVÖ II)	Haftada 5 kez	57	0,78	0,49	-1,91	0,06
	Haftada 6 ve üzeri kez	129	0,63	0,47		
Panik Karar Verme (MKVÖ II)	Haftada 5 kez	57	0,88	0,51	-2,75	0,01
	Haftada 6 ve üzeri kez	129	0,67	0,46		

Tablo 6'daki t-testi analiz sonuçlarına göre, araştırmada yer alan sporcuların MKVÖ I öz saygı [$t=-2,35$; $p=0,04<0,05$] toplam ortalama ile MKVÖ II'nin "panik karar verme" stilleri [$t=-2,75$; $p=0,01<0,05$] ortalama puanlarının "haftalık antrenman sıklığı" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaştığı, farklılığın MKVÖ I öz saygıda "haftada 6 ve üzeri kez" antrenman yapan sporcuların, "panik karar verme" stilleri alt boyutunda ise "haftada 5 kez" antrenman yapan sporcuların lehine olduğu ve BFÖ, ve MKVÖ II'nin diğer alt boyut ortalama puanlarının ise "haftalık antrenman sıklığı" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 7. BFÖ ve MKVÖ I-II Arasındaki İlişki Sonuçları

		BFÖ	MKVOI Öz Saygı	Dikkatli	Kaçınan	Erteleyici	Panik
BFÖ	r	1	0,355**	0,051	-0,350**	-0,397**	-0,406**
	p		0,000	0,492	0,000	0,000	0,000
	N	186	186	186	186	186	186

**Korelasyon 0,01 düzeyi anlamlıdır (2- kuyruklu)

Analiz sonucunda BFÖ ile "öz saygı karar verme" ($r=0,355$; $p=0,000$) alt boyutu arasında ise pozitif yönde orta düzeyde, "kaçınan karar verme" ($r=-0,350$; $p=0,000$), "erteleyici karar verme" ($r=-0,397$; $p=0,000$) ve "panik karar verme" ($r=-0,406$; $p=0,000$) alt boyutları arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. BFÖ'nin Öz Saygı Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	3,08	0,26		11,91	0,000
Öz-Saygı (MKVÖ I)	0,84	0,16	0,36	5,16	0,000
R= 0,36 R ² _{adj} = 0,12 F _(1,184) = 26,59 p= 0,000					
Bağımlı değişken= BFÖ					

* p<0,05. ** p<0,01. *** p<0,001.

Sporcuların BFÖ'nin öz saygıyı ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Basit doğrusal regresyon analizi sonucunda BFÖ ($\beta=3,08$; $t=11,91$; $p=0,000$) toplam ortalama puanının öz saygı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığa ait toplam varyansın %36'sının öz saygı ile açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 9. BFÖ'nin Öz Saygı Üzerindeki Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	5,04	0,12		42,34	0,00
Kaçıngan Karar Verme (MKVÖ II)	-0,22	0,19	-0,10	-1,21	0,23
Erteleyici Karar Verme (MKVÖ II)	-0,32	0,18	-0,18	-1,78	0,08
Panik Karar Verme (MKVÖ II)	-0,40	0,17	-0,22	-2,33	0,02
R= 0,45 R ² _{adj} = 0,18 F _(3,182) = 14,95 p= 0,000					
Bağımlı değişken= BFÖ					

Sporcuların BFÖ'nin MKVÖ II'yi ne ölçüde etkilediğini test etmek için yapılan regresyon analizi sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda MKVÖ II “erteleyici karar verme” “panik karar verme” ($\beta=-0,22$; $t=-2,33$; $p=0,02$) alt boyutunun davranışsal niyet üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığa ait toplam varyansın %18'inin MKVÖ II ile açıklandığı ifade edilebilir.

Sonuç

Proje kapsamındaki sporculardan alınan cevaplar doğrultusunda,

1. Bilinçli farkındalık ortalamalarının 4,37 (%72,5) olduğu ve demografik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılığın olmadığı,
2. Karar verme stillerinden özsaygı toplam ortalama puanlarının 1,55 (%77,5) olduğu ve demografik değişkenler arasında sadece haftalık antrenman sıklığı açısından anlamlı bir farklılığın olduğu ve antrenman sıklığı arttıkça öz saygı karar verme stillerinin de arttığı,



3. Karar verme stillerinden dikkatli karar verme ortalama puanlarının 1,58 (%79) olduğu ve demografik değişkenler arasında sadece cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığın olduğu ve erkek sporcuların dikkatli karar verme puanlarının yüksek olduğu,
4. Karar verme stillerinden kaçınan karar verme ortalama puanlarının 0,70 (%35) olduğu ve demografik değişkenler arasında sadece spor deneyimi açısından anlamlı bir farklılığın olduğu ve daha az spor deneyimi olan sporcuların kaçınan karar verme puanlarının yüksek olduğu,
5. Karar verme stillerinden erteleyici karar verme ortalama puanlarının 0,68 (%34) olduğu ve demografik değişkenler arasında sadece spor deneyimi açısından anlamlı bir farklılığın olduğu ve daha az spor deneyimi olan sporcuların erteleyici karar verme puanlarının yüksek olduğu,
6. Panik karar verme stillerinden erteleyici karar verme ortalama puanlarının 0,73 (%36,5) olduğu ve demografik değişkenler arasında spor deneyimi ve haftalık antrenman sıklığı açısından anlamlı bir farklılığın olduğu ve daha az spor deneyimi olan ve daha az haftalık antrenman yapan sporcuların panik karar verme puanlarının yüksek olduğu,
7. Sporcuların bilinçli farkındalıkları arttıkça olumlu karar verme puanlarının arttığı ve dolayısıyla olumsuz karar verme puanlarının azaldığı sonucuna varılmıştır.

Öneriler

- Türkiye Atletizm Federasyonu aktif sporcu sayısına bakıldığında, ölçeklere gelen cevapların yetersiz kaldığını, bunun önemli bir kısıtlılık olduğu bu yüzden çalışmanın genellenebilmesinin ihtimal dahilinde olmadığını ve çalışma grubu ölçüsünde değerlendirilebileceği,
- Sonrası uygulamalar olursa homojen dağılım sağlayabilecek bir sistem kurulması, yönetim-antrenör, antrenör-sporcu iletişimleriyle belirlenen ölçekleri (sporcuların karar verme stilleri ile kişilik, algılanan güdüsül iklim, algılanan liderlik, stresle Başa çıkma, öz-saygı vb. farklı psikolojik olguların ilişkisi ya da bu değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkileri) ulaştırabilmeyi ve genellenebilir bir verinin toplanmasını sağlamayı,
- Bu tür ampirik (farklı psikometrik ölçümler) çalışmaların aralıklı yapılmasının sporcu, antrenör adına olabilecek problemlere çeşitli eğitimsel müdahalelerle çözüm sunulabileceği önerilmektedir.



Kaynaklar

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- 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.
- Christensen, L. B., Johnson, B., & Turner, L. A. (2014). Research methods, design, and analysis. Global Edition.
- Deniz, M. E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15), 25- 35.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasi experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.
- Johnson, B. & Christensen, L. (2008). *Educational research: quantitative, qualitative, and mixed approaches*. New York: Sage.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kelecek, S., Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2013). Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Leveaux, R. (2010). Facilitating referee's decision making in sport via the application of technology. *IBIMA Publishing*, 1-8.
- Mann, L., M. Radford, P. Burnett, S. Ford, M. Bond, K. Leung, H. Nakamura, G. Vaughan ve K.S.Yang. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *International Journal of Psychology*, 33 (5), 325-335.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Williams, M., Teasdale, J., Kabat-Zinn, J., & Zindel, S. (2015). *İyi hissetme sanatı kronik mutsuzlukla baş etme rehberi* (Çev. Haktanır, Z. H.). İstanbul: Dyojen Yayıncılık.