



Spora Bağlılık ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi Üzerine Bir Uygulama

Çağdaş CAZ^{*1} 

Sait BARDAKÇI² 

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, YOZGAT

²Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, SIVAS

 DOI: 10.31680/gaunjss.1281238

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 11.04.2023

Kabul Tarihi / Accepted: 20.05.2023

Yayın Tarihi / Published: 25.06.2023

Öz

Çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya, 279 üniversite öğrencisi (191 erkek, 88 kadın) katılım göstermiştir. Çalışmada spora bağlılık ölçeği ile bilinçli farkındalık ölçeği kullanılmıştır. Çalışma kapsamında analizi yapılan 279 veri, ders döneminde ve online form yardımı ile toplanmıştır. Çalışmada parametrik testler uygulanmış ve veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda; farklı yaş kategorilerinde yer alan öğrenciler arasında spora bağlılık bağlamında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönde, kuvvetli ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda bilinçli farkındalığın artması veya yükselmesi, spora bağlılığın da artacağı veya yükseleceği anlamına gelmektedir. Yapılan analizler iki ölçekten toplanan verilerin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Spora Bağlılık, Spor Bilimleri, Farkındalık

Examining The Relationship Between Sport Engagement and Mindfulness Inventory for Sport: An Application on The Faculty of Sports Sciences

Abstract

The aim of the study is to examine the relationship between sports science faculty students' commitment to sports and their conscious awareness. For this purpose, 279 university students (191 men, 88 women) participated in the study. In the study, the scale of commitment to sports and mindfulness scale were used. 279 data analyzed within the scope of the study were collected during the course period and with the help of online forms. In the study, parametric tests were applied and the data were analyzed with the SPSS 23 package program. As a result of the research; Significant differences were found in terms of commitment to sports among students in different age categories. It has been determined that there is a positive, strong and statistically significant relationship between the general average scores of the sports commitment scale and the mindfulness scale general average scores of the students of the faculty of sports sciences participating in the research. In this context, an increase or increase in conscious awareness means that commitment to sports will increase or increase. The analyzes showed that the data collected from the two scales had high reliability.

Key Words: Sport Engagement, Sports Sciences, Mindfulness

*Sorumlu Yazar: Çağdaş CAZ

E-mail: cazcagdas@gmail.com

Giriş

Spor, insan yaşamı açısından önemli görülen bir olgudur. Ayrıca, insan yaşamı boyunca sağlıklı, etrafı ile uyumlu ve sosyal ilişkilerinde başarılı olmasında rol oynayan önemli olgulardan biridir. Evrensel bir boyut taşıyan spor, toplumlarda insanları birbirlerine yakınlaştırmaktadır (Talimciler, 2008). Bağlılık, kurumsal olarak veya bireyin kendine yakın hissettiği bir duruma/kişiye karşı yakınlık uyması ya da yerine getirmek zorunda olduğu bir yükümlülük olarak ifade edilmektedir (Mercan, 2006).

Spora bağlılık sportif ortamlarda meydana gelen olay, ürün veya hizmetlere karşı hissedilen inanç ve çaba gösterme gibi kavramları içermektedir (Lonsdale vd., 2007). Spora bağlılık coşkulu hissetme, güven duyma, dinç hissetme şeklinde tanımlanır (Álvarez vd., 2009). Fizyolojik ve yapısal faktörler sporda başarıya katkı sunmaktadır. Ayrıca, sporcuların spora devamlılık göstermelerinde etken olan bir diğer etken de spora bağlılıktır (Wann, 1997). Spora bağlılık fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlık sonuçlarına bağlı olduğu için dikkate alınması gereken bir kavramdır. Ayrıca araştırmacıların sportif faaliyetler esnasında insan davranışlarını ve deneyimlerini daha iyi anlamalarına ve olumlu deneyimler geliştirmelerine olanak sunmaktadır (Lonsdale vd., 2007). Sporcu bağlılığını etkileyebilecek ve anlamlı görülen yapılardan biri bilinçli farkındalıktır.

İnsanoğlu, bir yandan yaşamına yön verip geleceğini şekillendirmeye çalışırken bir yandan da kendini tanıma çabası göstermektedir. Bu çaba ile birlikte kişi yaşananları, çevresinde olup bitenleri anlamaya başlar. Bilinçli farkındalığı işaret eden bu özelliklerin ortaya çıkması, insanoğlunun yaşamını planlaması ve anlamlandırması bakımından önemlidir (Öksüz ve Yiğit, 2020). Kökeni Pali diline dayanan bilinçli farkındalık kavramı (Mindfulness), “hatırlamak” anlamına gelen “sati” kelimesi türetilerek “aklı başında olmak” anlamına gelen başka bir kelimeye bürünmüştür. Tanımsal açıdan değerlendirildiğinde, meydana gelen olayların gerçekleştiği anki haliyle kavranıp olayların bilincine varılma durumudur (Demir, 2014). Bu bilince sahip bireyler dikkatlerini kontrol edebildikleri için öz benliklerini kavrayabilmekte ve benliklerine etki eden durumların farkına varabilmektedirler. Bu sayede çevrede meydana gelen değişimleri anlamlandırabilmektedirler (Şimşek, 2014). Bilinçli farkındalık, gündelik hayatta karşılaşılan olaylar ile ilişkili meydana gelen farklı olayları etrafıca değerlendirmek ve onların farkında olmaktır (Brown ve Ryan, 2003). Spor, bireyler açısından son derece önemli bir olgudur. Sporun süreklilik arz etmesi hem zihinsel hem de fiziksel sağlığa fayda sağlamaktadır. Sporun süreklilik arz etmesinde

etkili olan bilinçli farkındalık, bireylerin ne amaçla spor yapmalarında önemli etkiye sahiptir. Bu düşüncelere istinaden çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılıkları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin frekans yüzde değerleri Tablo 1’de verildiği gibidir.

Tablo 1. Örneklemeye ilişkin demografik bilgiler

Değişkenler	Grup	N	%
Cinsiyet	Erkek	191	68,5
	Kadın	88	31,5
Yaş	18-20 Yaş	132	47,3
	21-23 Yaş	121	43,4
	24 Yaş ve Üzeri	26	9,3
Sporculuk Durumu	Amatör	243	87,1
	Profesyonel	36	12,9
Sigara Kullanma Durumu	Evet	112	40,1
	Hayır	167	59,9
	Hiç Yapmıyorum	26	9,3
Haftalık Spor Yapılan Gün Sayısı	1-2 gün	103	36,9
	3-4 gün	106	38,0
	5-7 gün	44	15,8

Çalışmaya, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören toplam 279 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Bu öğrenciler beden eğitimi ve spor öğretmenliği, spor yöneticiliği ile antrenörlük eğitimi bölümlerinde öğrenim görmektedirler. Çalışma grubunun belirlenmesinde olasılığa dayalı olmayan örneklemeye yöntemlerinden biri olan kolayda örneklemeye yöntemi kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve kapalı uçlu cevap seçenekleri olan 5 adet demografik soru ile Spora Bağlılık Ölçeği ve Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeğinden meydana gelmektedir.

Spora Bağlılık Ölçeği: Orijinali Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilen ölçek, Kayhan, Bardakçı ve Caz (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Spora bağlılık ölçeğinin orijinal formatı on iki madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanan ölçek ise 10 madde ile 2 alt boyuttan meydana gelmektedir.

Türkçe formun alt boyutları “Dinç Olma” ve “Odaklanma” şeklinde adlandırılmaktadır. Dinç olma 7 madde, odaklanma ise 3 madde içermektedir. Ölçek yedili likert derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte olumsuz madde yer almamaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun cronbach alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin tümü için 0,918, Dinç Olma için 0,778, Odaklanma için ise 0,916 olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmada ölçeğin tümü için cronbach alpha katsayısı 0,931, dinç olma için 0,892, odaklanma için ise 0,864 olarak hesaplanmıştır.

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Orijinali Thienot ve ark. (2014) tarafından geliştirilen ölçek, Tingaz (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 3 alt boyut altında toplanan 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları “Farkındalık”, “Yargılamama” ve “Yeniden Odaklanma” şeklinde adlandırılmaktadır. Her üç alt boyut da 5’er madde içermektedir. Ölçek altılı likert derecelendirmeye sahiptir. Cronbach alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin geneli için 0,82, farkındalık için 0,81, yargılamama için 0,70, yeniden odaklanma için ise 0,77 olduğu görülmüştür. Mevcut çalışmada ölçeğin tümü için Cronbach alpha katsayısı 0,927, farkındalık için 0,868, yargılamama için 0,819, yeniden odaklanma için ise 0,854 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler, 2021-2022 akademik yılı bahar döneminde toplanmıştır. Araştırmayla ilgili gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra veri toplama aracı dağıtılmıştır. Bu kapsamda toplam 279 ankete cevap alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada, katılımcıların demografik özellikleri için frekans ve yüzde tabloları kullanılmıştır. Ölçekler ve alt faktör puanlarının normallik değerleri kapsamında çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Bu kapsamda bağımsız gruplar t testi, üç veya daha fazla grubun karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi ANOVA kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda farklılıkların hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek amacıyla çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırma testinin belirlenmesinde Levene varyansların homojenliği testi dikkate alınmış, grup varyansları homojen bulunduğu için Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Son olarak spora bağlılık ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği ile alt boyutları arasındaki ilişkiler ise Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Test sonuçlarının yorumlanmasında önem seviyesi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Mevcut bölümde katılımcıların spora bağlılık ve bilinçli farkındalık ölçeklerine ve alt boyutlarına ait ortalama puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara ve iki ölçeğin alt boyutları arasındaki ilişkilere ilişkin bulgulara yer verilmektedir.

Spora Bağlılık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Tablo 2. Spora bağlılık ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin t testi bulguları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	Ort.	Ss.	t	p
Dinç Olma Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	5,89	1,01	1,292	0,197
		Kadın	88	5,72	1,11		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	5,75	1,05	-4,242	0,000
		Profesyonel	36	6,38	0,79		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	5,66	1,09	-2,390	0,017
		Hayır	167	5,96	0,99		
Odaklanma Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	6,06	1,05	0,702	0,483
		Kadın	88	5,96	1,13		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	5,94	1,09	-4,533	0,000
		Profesyonel	36	6,60	0,76		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	5,89	1,15	-1,735	0,084
		Hayır	167	6,12	1,02		
Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam)	Cinsiyet	Erkek	191	5,94	0,99	1,144	0,253
		Kadın	88	5,79	1,08		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	5,81	1,03	-4,426	0,000
		Profesyonel	36	6,45	0,77		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	5,73	1,07	-2,255	0,025
		Hayır	167	6,01	0,97		

Tablo 2'deki bulgular doğrultusunda araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Profesyonel sporculuk yapan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği ortalama puanlarının amatör sporculuk yapan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=-4,426$; $p<0,05$). Profesyonel sporculuk yapan öğrencilerin dinç olma alt boyutu ortalama puanlarının amatör sporculuk yapan öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-4,242$; $p<0,05$). Aynı şekilde profesyonel sporculuk yapan öğrencilerin odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının da amatör sporculuk yapan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=-4,533$; $p<0,05$). Sigara kullanmayan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği ortalama puanlarının sigara kullanan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t=-2,255$; $p<0,05$). Dinç olma alt boyutunda sigara kullanmayan öğrencilerin ortalama puanları daha yüksek bulunurken ($t=-2,390$; $p<0,05$) odaklanma alt boyutunda ise

sigara kullanan ve kullanmayan öğrencilerin ortalama puanları arasında manidar farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 3. Spora bağlılık ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ANOVA bulguları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	Ort.	ss	F	p	Gruplar Arası Farklılık
Dinç Olma Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	13	5,69	1,08	2,907	0,056	-
		21-23 yaş	12	5,94	0,99			
		24 yaş ve	26	6,12	0,98			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	5,19	1,40	14,949	0,000	1<3; 1<4; 2<3; 2<4; 3<4
		1-2 gün	10	5,55	1,01			
		3-4 gün	10	6,00	0,93			
5-7 gün		44	6,51	0,60				
Odaklanma Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	13	5,83	1,10	5,322	0,005	1 < 2; 1 < 3
		21-23 yaş	12	6,16	1,02			
		24 yaş ve	26	6,44	1,01			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	5,56	1,41	10,113	0,000	1<3; 1<4; 2<3; 2<4
		1-2 gün	10	5,74	1,07			
		3-4 gün	10	6,18	0,99			
5-7 gün		44	6,61	0,68				
Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam)	Yaş	18-20 yaş	13	5,73	1,06	3,785	0,024	1 < 2; 1 < 3
		21-23 yaş	12	6,01	0,97			
		24 yaş ve	26	6,21	0,97			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	5,30	1,37	14,222	0,000	1<3; 1<4; 2<3; 2<4; 3<4
		1-2 gün	10	5,60	0,99			
		3-4 gün	10	6,05	0,92			
5-7 gün		44	6,54	0,60				

Tablo 3'teki bulgulara göre, araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F=3,785$; $p<0,05$). Farklılığın kaynaklandığı grupların tespitine yönelik yapılan Tukey testi sonucunda 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanlarının hem 21-23 yaş aralığındaki hem de 24 yaş ve üzerindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Dinç olma alt boyutunda katılımcıların ortalama puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0,05$) odaklanma alt boyutunda katılımcıların ortalama puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir ($F=5,322$; $p<0,05$). Tukey testi sonucunda, 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının hem 21-23 yaş aralığındaki hem de 24 yaş ve üzerindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0,05$). Öğrencilerin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin haftanın kaç günü spor

yaptığına göre bekleneceği üzere anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=14,222$; $p<0,05$). Tukey testi ile yapılan ikili grup karşılaştırmaları sonucunda öğrencilerin spor yaptığı gün sayısı arttıkça spora bağlılık düzeylerinin de anlamlı şekilde arttığı görülmüştür. Benzer şekilde öğrencilerin dinç olma alt boyutu ortalama puanlarının öğrencilerin haftanın kaç günü spor yaptığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=14,949$; $p<0,05$). Tukey testi bulguları değerlendirildiğinde, öğrencilerin spor yaptığı gün sayısı arttıkça dinç olma düzeylerinin de anlamlı şekilde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının da öğrencilerin haftanın kaç günü spor yaptığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F=10,113$; $p<0,05$). Tukey testi sonucunda, haftada 3-4 gün ve 5-7 gün spor yapan öğrencilerin odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının hem hiç spor yapmayan hem de haftada 1-2 gün spor yapan öğrencilere kıyasla manidar düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Tablo 4. Bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin t testi bulguları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	Ort.	ss	t	p
Farkındalık Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	5,11	0,78	-0,733	0,464
		Kadın	88	5,18	0,83		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	5,11	0,80	-1,195	0,233
		Profesyonel	36	5,28	0,73		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	5,02	0,81	-1,983	0,048
		Hayır	167	5,21	0,77		
Yargılamama Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	4,77	0,86	-0,610	0,542
		Kadın	88	4,84	0,88		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	4,78	0,86	-0,661	0,509
		Profesyonel	36	4,88	0,94		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	4,73	0,83	-1,039	0,300
		Hayır	167	4,84	0,89		
Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	Cinsiyet	Erkek	191	4,92	0,82	0,191	0,849
		Kadın	88	4,90	0,87		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	4,89	0,84	-1,320	0,188
		Profesyonel	36	5,08	0,76		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	4,84	0,79	-1,188	0,236
		Hayır	167	4,96	0,86		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Toplam)	Cinsiyet	Erkek	191	4,93	0,73	-0,425	0,671
		Kadın	88	4,97	0,78		
	Sporculuk Durumu	Amatör	243	4,93	0,75	-1,174	0,241
		Profesyonel	36	5,08	0,71		
	Sigara Kullanımı	Evet	112	4,86	0,73	-1,550	0,122
		Hayır	167	5,00	0,75		

Tablo 4'teki bulgulara göre, araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Aynı şekilde, araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının tamamının öğrencilerin amatör düzeyde ya da profesyonel olarak spor yapma durumuna göre de anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları ile yargılamama ve yeniden odaklanma boyutlarına ait ortalama puanlarının sigara kullanma durumuna göre manidar farklılık oluşturmadığı ($p>0,05$), farkındalık boyutunda ise sigara kullanmayan öğrencilerin ortalama puanlarının sigara kullanan öğrencilere kıyasla manidar şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir ($t=-1,983$; $p<0,05$).

Tablo 5. Bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin ANOVA bulguları

Ölçek	Değişken	Gruplar	N	Ort.	ss	F	p	Fark
Farkındalık Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	132	4,97	0,87	5,309	0,005	1 < 2
		21-23 yaş	121	5,28	0,67			
		24 yaş ve üzeri	26	5,26	0,79			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	5,07	0,75	2,857	0,037	2 < 4
		1-2 gün	103	4,98	0,84			
		3-4 gün	106	5,18	0,81			
5-7 gün		44	5,38	0,61				
Yargılamama Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	132	4,74	0,92	1,108	0,332	---
		21-23 yaş	121	4,88	0,77			
		24 yaş ve üzeri	26	4,67	0,97			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	4,59	0,85	3,138	0,026	2 < 4
		1-2 gün	103	4,64	0,87			
		3-4 gün	106	4,89	0,85			
5-7 gün		44	5,04	0,85				
Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	Yaş	18-20 yaş	132	4,77	0,93	3,813	0,023	1 < 2
		21-23 yaş	121	5,01	0,71			
		24 yaş ve üzeri	26	5,15	0,76			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	4,88	0,84	5,711	0,001	2 < 4
		1-2 gün	103	4,70	0,89			
		3-4 gün	106	4,97	0,77			
5-7 gün		44	5,30	0,71				
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Toplam)	Yaş	18-20 yaş	132	4,83	0,84	3,197	0,042	1 < 2
		21-23 yaş	121	5,06	0,61			
		24 yaş ve üzeri	26	5,03	0,75			
	Haftalık Spor Yapma Süresi	Hiç	26	4,85	0,70	4,618	0,004	2 < 4
		1-2 gün	103	4,78	0,79			
		3-4 gün	106	5,01	0,72			
5-7 gün		44	5,24	0,62				

Tablo 5'teki bulgulara göre, araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F=3,197$; $p<0,05$). Tukey testi sonucunda 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının 21-23 yaş aralığındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin farkındalık alt boyutu ortalama puanlarının da yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=5,309$; $p<0,05$). Tukey testi bulgularına göre, 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin farkındalık alt boyutu ortalama puanlarının 21-23 yaş aralığındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin yargılamama alt boyutu ortalama puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermezken ($p>0,05$) yeniden odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının ise yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($F=3,813$; $p<0,05$). Tukey testi sonucunda 18-20 yaş aralığında olan öğrencilerin yeniden odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının 21-23 yaş aralığındaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının ve her üç alt boyutuna ait ortalama puanların öğrencilerin haftalık spor yapma süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Tukey testleri bulgularına göre, haftada 1-2 gün spor yapan öğrencilerin hem bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının hem de farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutu ortalama puanlarının haftada 5-7 gün spor yapan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$)

Spora Bağlılık Ölçeği ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Tablo 6. Spora bağlılık ve bilinçli farkındalık ölçekleri ve alt boyutları arasındaki ilişkilere ilişkin korelasyon analizi bulguları

		Dinç Olma Alt Boyutu	Odaklanma Alt Boyutu	Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam)
Farkındalık Alt Boyutu	r	0,661	0,646	0,676
	p	0,000	0,000	0,000
Yargılamama Alt Boyutu	r	0,575	0,497	0,567
	p	0,000	0,000	0,000
Yeniden Odaklanma Alt Boyutu	r	0,667	0,596	0,665
	p	0,000	0,000	0,000
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Toplam)	r	0,707	0,645	0,708
	p	0,000	0,000	0,000

Tablo 6'daki bulgulara göre;

- Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönlü, kuvvetli ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r=0,708$; $p<0,05$). Diğer taraftan, öğrencilerin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeğinin farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,676$; $p<0,05$), yargılamama alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,567$; $p<0,05$) ve yeniden odaklanma alt boyutu arasında da yine pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,665$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

- Öğrencilerin spora bağlılık ölçeği dinç olma alt boyutu ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönde, kuvvetli ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,707$; $p<0,05$). Aynı zamanda, spora bağlılık ölçeği dinç olma alt boyutu ortalama puanı ile bilinçli farkındalık ölçeğinin farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,661$; $p<0,05$), yargılamama alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,575$; $p<0,05$) ve yeniden odaklanma alt boyutu arasında da yine pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,667$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı korelasyon ilişkileri saptanmıştır.

- Öğrencilerin spora bağlılık ölçeği odaklanma alt boyutu ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=0,645$; $p<0,05$). Spora bağlılık ölçeği odaklanma alt boyutu ortalama puanı ile bilinçli farkındalık ölçeğinin farkındalık alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,646$; $p<0,05$), yargılamama alt boyutu arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,497$; $p<0,05$) ve yeniden odaklanma alt boyutu arasında da yine pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=0,596$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı korelasyon ilişkileri olduğu bulunmuştur.

Tartışma

Spora bağlılık kavramı

Mevcut araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği ve alt boyut ortalama puanları cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş, manidar bir fark görülmediği belirlenmiştir. Bu bulgu, kadın veya erkek öğrencilerin spora bağlılıklarının benzer eğilimde olduğunu göstermektedir. Literatürde, spor bilimleri

öğrencileri ile ilgili yürütülen bir çalışmada spora bağlılık noktasında erkek ve kadın öğrenciler arasında herhangi bir manidar farklılığın olmadığı görülmüştür (Aykora ve Dinçer, 2022). Bir diğer çalışmada Bocce sporcularının spora bağlılıkları incelenmiştir. Elde edilen bulgular ölçeğin alt faktörlerinde ve genelinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir (Uluç ve Akçakoyun, 2021). Sporcuların cinsiyetlerine göre spora bağlılık ölçeği alt boyutları ile ve genelinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür (Siyahtaş vd., 2020). Yapılan bir araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkeni incelenmiş ve spora bağlılık ölçeği alt boyutlarında herhangi bir manidar farklılık görülmediği belirlenmiştir (Gülen vd., 2021). Bir diğer çalışmada spora bağlılık ölçeği ve alt boyut puanları cinsiyet açısından incelenmiş değişkenler arasında herhangi bir anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Güney vd., 2021). Bu sonuçlar, mevcut çalışmanın cinsiyet değişkeni sonucunu destekler niteliktedirler. Ancak, spora bağlılık ile ilgili yapılan bir çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkeni incelenmiş ve erkek ile kadınlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Albay vd., 2022).

Profesyonel sporculuk yapan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği ortalama puanlarının amatör sporculuk yapan öğrencilere göre anlamlı olduğu belirlenmiştir. Profesyonel sporcuların sporu mesleki bağlamda yapmış olmaları, belirli bir programa göre sportif faaliyetleri yerine getirmiş olmaları sebebiyle spora bağlılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde yapılan bir çalışmada profesyonel ve amatör spor yapma durumuna spora bağlılık geneli ile alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (Güney vd., 2021). Sigara kullanmayan öğrencilerin spora bağlılık ölçeği ortalama puanlarının sigara kullanan öğrencilere kıyasla anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Spor insanoğlu için sağlıklı bir faaliyet alanıdır. Sigara kullanımı ise insan sağlığı açısından olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle sigara kullanmayan öğrencilerin spora bağlılıkları, sigara kullanan öğrencilerin spora bağlılıklarına kıyasla anlamlı görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu bulgu, öğrencilerin bağlı oldukları yaşın spora bağlılık üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde, farklı yaş kategorisinde yer alan katılımcılar arasında manidar farklılıkların olmadığı görülmüştür (Albay vd., 2022). Bu sonuç, mevcut çalışma sonucunu desteklemez niteliktedirler.

Bilinçli farkındalık kavramı

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyut ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, kadın veya erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmada kadınların bilinçli farkındalık düzeyi puan ortalaması ile erkeklerin puan ortalamaları arasında (Aydın, 2019), kadın ile erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Toprak ve Çetiner Bacak, 2019). Bir başka çalışmada öğrencilerin cinsiyet değişkeni incelenmiş ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında manidar farklılık tespit edilememiştir (Tuncer, 2017). Benzer şekilde cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamalarında anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür (Azak, 2018). Bu çalışma sonuçları ile mevcut çalışmanın cinsiyet değişkeni sonuçlarının örtüştüğü görülmektedir. Ancak bir başka çalışmada cinsiyetin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir (Peker Akman ve Demir, 2021).

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyut ortalama puanları, öğrencilerin amatör düzeyde veya profesyonel olarak spor yapma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Elde edilen bulgu, bilinçli farkındalık ile amatör veya profesyonel düzeyde spor yapma arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermiştir. Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının öğrencilerin yaşına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgu, öğrencilerin bağlı oldukları yaşın bilinçli farkındalıkları üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık puanları ile farklı yaşa sahip bireyler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Azak, 2018). Benzer sonucun yer aldığı bir çalışmada yaş değişkeninin bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2019). Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanlarının ve her üç alt boyutuna ait ortalama puanların öğrencilerin haftalık spor yapma süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Spor yapma isteği ve devamlılığı bilinçli farkındalık ile doğrudan ilişkidir.

Spora bağlılık ile bilinçli farkındalık kavramları

Araştırmaya katılan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ölçeği genel ortalama puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği genel ortalama puanları arasında pozitif yönde, kuvvetli ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın artması ile spora bağlılığın artacağını göstermektedir. Literatürde incelendiğinde bilinçli farkındalık ve spora bağlılık kavramları ile farklı kavramlar arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada sporda görev yönelimi ile spora bağlılık arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki; sporda ego yönelimi ile spora bağlılık arasında negatif yönlü yüksek düzeyde ilişki belirlenmiştir (Uluç ve Akçakoyun, 2021). Bir diğer çalışmada bağlılık ile spor yaralanması kaygı arasında anlamlı ilişki tespit edilmemiştir (Özgün vd., 2021). Öğrencilerin bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (Şahin, 2019). Psikolojik iyi oluş düzeyi ile bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde, pozitif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür (Zümbül, 2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Aydın, 2019). Bilinç farkındalık ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği puanı arasında orta seviye ve pozitif yönlü ilişki vardır (Güler ve Usluca, 2021). Bilinçli farkındalık becerileri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır (Toprak ve Çetiner Bacak, 2019).

Sonuç olarak, spora bağlılığın artması, bilinçli farkındalığı olumlu yönde arttırmaktadır. Yapılacak çalışmalarda farklı fakülte öğrencileri de çalışmalara dahil edilebilir. Ayrıca, farklı değişkenler de yapılacak çalışmalara dahil edilebilir.

Kaynaklar

- Albay F, Çebi Aİ, Gül V. (2022). Spora bağlılığın üniversite öğrencilerinde etkileri. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 91-98.
- Álvarez MS, Balaguer I, Castillo I, Duda, JL. (2009). Coach autonomy support and quality of the sport engagement scale: an adaptation of the utrecht work engagement Scale (uwes) for The Sports environment sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- Aydın C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47, 241-26.

- Aykora AF, Dinçer U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 5(1), 1-8.
- Azak A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Azize Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Brown KW, Ryan RM. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Demir V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine Etkisi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Guillen F. Martinez Alvarado, J.R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the utrecht work engagement scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Gülen Ö, Madak E, Kumartaşlı M, Sönmez, H.O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 10(3), 1-17.
- Güler K., Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
- Güney G, Uzun M, İmamoğlu O. (2021). Spora bağımlılığın değişik faktörlere göre araştırılması. VI. International European Conference on Social Sciences. June 4-6, 2021 Kyiv, UKRAINE.
- Kayhan R, Bardakçı S, Caz Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Lonsdale C, Hodge K, Raedeke TD. (2007). Athlete engagement: A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 451-70.

- Lonsdale C, Hodge, K, Jackson SA. (2007). Athlete engagement: II development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Mercan M. (2006). Öğretmenlerde örgütsel bağlılık örgütsel yabancılaşma ve örgütsel vatandaşlık. Yüksek lisans tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Öksüz Y, Yiğit Ş. (2020). Öğretmenlerin öğretimde bilinçli farkındalık ile mesleki doyum düzeyleri ilişkisi. *TÜBAD*, 5(1); 38-49.
- Özgün, A., Türkmen, M.U., Ayhan, B. (2021). Sporcuların covid-19'a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 7(1), 2458-9373.
- Peker Akman T, Demir M. (2021). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 11-20.
- Siyahtaş A, Tükenmez A, Avcı S, Yalçınkaya B, Çavuşoğlu SB. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(34), 1310-1317.
- Şimşek, N. (2014). *Farkındalık bilinci*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Talimciler, A. (2008). Futbol değil iş: endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26, 89-114.
- 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.
- Tingaz, E.O. (2020). Sporcu bilinçli farkındalık (mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.
- Toprak, Z., Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.
- Tuncer, N. (2017). Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Uluç, E.A., Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: anakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424-437.

Wann, L.D. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River: Prentice Hall, Inc.

Zümböl, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.