



**T.C.**

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDENSEL ENGELLİ BİREYLERİN SPORA YÖNELİK  
FARKINDALIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ  
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**NERGİZ ALTINTAŞ**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. FATİH YAŞARTÜRK**

**BARTIN-2022**



**T.C.**

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BEDENSEL ENGELLİ BİREYLERİN SPORA YÖNELİK FARKINDALIK VE  
MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nergiz ALTINTAŞ**

**BARTIN-2022**

## **BEYANNAME**

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Fatih TAŞARTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğum “Bedensel Engelli Bireylerin Spora Yönelik Farkındalık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

04.07.2022

Nergiz ALTINTAŞ

## ÖNSÖZ

Modern dünyada ortaya çıkan ve hızla yayılan hareketsiz yaşam toplum, sağlık ve ekonomi gibi alanları olumsuz etkilemektedir. Bu durumun giderilmesi için sporun önemi yeniden gündeme gelmiştir. Bu bağlamda özellikle teknolojinin ve geleneksel medyadan daha ziyade sosyal medya ağlarının da etkisi ile birçok alanda farkındalık çalışmaları yapılmaktadır. Tabii günümüz modern dünyasında bu farkındalık çalışmalarında sporun da önemi giderek artmakta, sağlıklı ve bilinçli nesillerin yetiştirilmesi açısından bireylerin spor konusunda bilgilendirmesi gereksinimi de ortaya çıkmaktadır.

Özellikle bedensel engelli bireylerin spor konusunda bilinçlendirilmesi hem kişisel hem de bedensel gelişimleri açısından önem arz etmektedir. Ayrıca sporun hem farkındalık hem de toplumsallaştırma (toplumla bireyi bütünleştirme) işlevi vardır. Bu farkındalıkla ve toplumsallaşma ile gelen başka olumlu yönleri de bulunmaktadır. Bu bağlamda genelde bireylerin özelde ise, engelli bireylerin spor farkındalıkları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki de önem taşımaktadır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı bedensel engelli bireylerin spora yönelik farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Aynı zamanda bu konunun araştırılmasının kendisi de bir yandan farkındalık yaratmayı amaçlarken diğer taraftan literatüre katkı yapması düşünülerek yapılmıştır.

*Engelsiz Yarınlarda Birlikte Olmak Dileğiyle...*

04.07.2022

Nergiz ALTINTAŞ

# ÖZET

**Yüksek Lisans Tezi**

## **BEDENSEL ENGELLİ BİREYLERİN SPORA YÖNELİK FARKINDALIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Nergiz ALTINTAŞ**

**Bartın Üniversitesi**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatih YAŞARTÜRK**

**Bartın-2022, sayfa: xvii + 89**

Bedensel engelli bireylerin spora yönelik farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Bu inceleme için araştırmanın modeli olarak; nicel araştırma tekniklerinden olan, betimsel ve ilişkisel yöntem tercih edilmiştir. Araştırmanın evreni 586 bedensel engelli bireyden oluştururken örnekleme ise rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş 387’dir.

Veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan 9 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu”, Uyar ve Sunay (2019) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan 30 maddelik “Spor Farkındalığı Ölçeği (SFÖ)” ile Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)” kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 22.00 paket programıyla frekans, yüzde istatistiksel analiz olarak t-testi, Anova ve Pearson korelasyon testleri yapılarak analiz edilmiştir.

Verilerden elde edilen bulgularla yapılan analizlerde; katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete ve ailede spor yapan birinin olma durumuna göre normal dağılım göstermektedir. Katılımcıların yaş değişkenine göre spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları arasındaki ilişki zayıftır ( $r=0,21$ ). Katılımcıların spor farkındalık düzeyi ve mutluluk düzeyi meslek, öğrenim düzeyi, aylık gelir, serbest zamanın yeterliliği ve gelir durumunun nasıl hissettirdiği değişkenlerine göre; istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Katılımcıların sporla ilişki durumu değişkenine göre ise; istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Genel olarak ölçekler arası düzeyde yapılan analizlerde; katılımcıların mutluluk düzeyleri ile “spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ( $r=0,452$ ), sosyal ve bireysel fayda ( $r=0,512$ ) ve spor farkındalık durumu arasında ( $r=0,492$ )” orta şiddette pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte; spor farkındalık düzeyi ile hem spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ( $r=0,981$ ) hem de sosyal ve bireysel fayda ( $r=0,897$ ) arasında çok yüksek pozitif anlamda bir ilişki olduğu bulgulanmaktadır. Spor farkındalık düzeyi arttıkça spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sporun getirdiği sosyal ve bireysel fayda düzeylerinin birbirini etkileyerek artmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Bedensel engelli bireyler, spora yönelik farkındalık, spor farkındalık ölçeği, mutluluk ölçeği.

# **ABSTRACT**

**M.Sc Thesis**

## **EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS AWARENESS AND HAPPINESS LEVELS OF PHYSICALLY DISABLED INDIVIDUALS**

**Nergiz ALTINTAŞ**

**Bartın University**

**Graduate School of Education**

**Physical Education and Sports Department**

**Thesis Advisor: Assoc. Dr. Fatih YASARTURK**

**Bartın-2022, page: xvii + 89**

This study was conducted to examine the relationship between the awareness and happiness levels of individuals with physical disabilities. As the research model for this review, descriptive and relational methods, which are among the quantitative research techniques, were preferred. While the universe of the research consisted of 586 physically disabled individuals, the sample was 387 randomly selected by sampling method. The data were obtained from the questionnaire form sent to the physically handicapped individuals selected by random and voluntary participation method.

As a data collection tool, the "Personal Information Form" consists of 9 questions prepared by the researchers, the "Sports Awareness Scale (SFÖ)" includes 30 items

developed by Uyar and Sunay (2019) with validity and reliability, and the Turkish version developed by Hills and Argyle (2002) Doğan and Akıncı The "Oxford Happiness Scale Short Form (OMÖ-F)" made by Çötök (2010) was used. Data collection process: The survey questionnaire, which was created with two scales and the added personal information form, was uploaded to 'Google', and sent to the participants on the internet, and the returned data was automatically dropped into the data pool on 'Google Drive'. The data were analysed using the SPSS 22.00 package program, using frequency, percentage statistical analysis, t-test, ANOVA and Pearson correlation tests.

In the analyses made with the findings obtained from the data; participants' sports awareness and happiness levels show a normal distribution according to gender and the presence of a sports person in the family. According to the age variable of the participants, the relationship between sports awareness and happiness is weak ( $r=0.21$ ). According to the variables of the participants' sports awareness level and happiness level, occupation, education level, monthly income, adequacy of leisure time and how the income situation makes them feel, statistically significant difference. According to the variable of the participants' relationship with sports; It is seen that there is no statistically significant difference. In general, in the analyses made at the inter-scale level; It is seen that there is a moderately positive relationship between the happiness levels of the participants and "sports knowledge and distinguishing knowledge ( $r=0.452$ ), social and individual benefit ( $r=0.512$ ), and sports awareness ( $r=0.492$ )". With this, it is found that there is a very high positive correlation between the level of sports awareness and both sports knowledge and distinguishing knowledge ( $r=0.981$ ) and social and individual benefit ( $r=0.897$ ). As the level of sports awareness increases, the level of sports knowledge and discrimination, and the social and individual benefits of sports, increase by influencing each other.

**Keywords:** Physically handicapped individuals, sports awareness scale, sports awareness, happiness scale.



## İÇİNDEKİLER

BEYANNAME .....	ii
ÖNSÖZ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLOLAR DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	4
2.1 Engelli Bireyler .....	4
2.2 Engellilik sınıflandırması .....	5
2.3 Bedensel Engelli Bireyler .....	6
2.3.1 Bedensel Engelli Bireyler ve Spor.....	7
2.3.2 Bedensel Engellilerde Spor ve Toplumsallaşma.....	11
2.3.3 Bedensel Engelli Bireyler ve Farkındalık .....	14
2.4. Farkındalık Kavramı.....	15
2.4.1 Farkındalık ve Spor İlişkisi .....	17
2.5. Mutluluk Kavramı.....	19
2.5.1 Mutluluğu Etkileyen Faktörler .....	20
2.5.2 Mutluluk ve Spor .....	21
3. MATERYAL VE YÖNTEM .....	23
3.1. Araştırmanın Modeli .....	23

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme	25
3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları	26
3.3.1. Spor Farkındalık Ölçeği	27
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği –Kısa formu-	27
3.4. Araştırmada Verilerin Analizi	28
3.5. Araştırmanın Güvenilirlik-Geçerliliği	29
3.5.1 Ölçeklerin ve Ölçek Alt Boyutlarının Cronbach Alpha İç Güvenirlik Katsayıları	29
3.6 Araştırmanın Hipotezleri	30
4.BULGULAR	34
4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistik	34
4.1.1 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	35
4.1.2 Katılımcıların Meslek Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	36
4.1.3 Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	36
4.1.4 Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	37
4.1.5 Katılımcıların Aylık Gelir Düzeyi Hissi Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	38
4.1.6 Katılımcıların Serbest Zaman Yeterlik Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	39
4.1.7 Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	40
4.1.8 Katılımcıların Sporla İlişki Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	41

4.1.9 Katılımcıların Ailede Sporla Uğraşan Birey Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri .....	42
4.2 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	43
4.3. Katılımcıların Ailede Spor Yapan Birinin Olma Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeğine ilişkin Bulgular .....	46
4.4 Yaş Değişkenine Yönelik Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeği Arasındaki Korelasyon İlişkisi .....	48
4.5 Bağımsız Değişkenlere Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizleri (ANOVA) Bulguları.....	49
4.5.1 Katılımcıların Meslek Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular.....	50
4.5.2 Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular.....	53
4.5.3 Katılımcıların Gelir Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	55
4.5.4 Katılımcıların Serbest Zamanın Yeterliği Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	57
4.5.5 Katılımcıların Gelir Durumlarının Nasıl Hissettirdiği Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	60
4.5.6 Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	62
4.5.7 Katılımcıların Spor ile İlişki Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular .....	65
4.6. Ölçekler Arasındaki Korelasyon İlişkisi ve Tablosu .....	68
4.7. Test Edilerek Kabul Edilen Hipotezler ve Tablosu .....	70
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72

<b>5.1. Tartışma.....</b>	<b>72</b>
<b>5.2. Sonuç.....</b>	<b>81</b>
<b>5.3. Öneriler.....</b>	<b>85</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>86</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>93</b>
<b>EK 1: Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>93</b>
<b>EK 2: Oxford Mutluluk Ölçeği –Kısa Formu-.....</b>	<b>95</b>
<b>EK 3: Spor Farkındalığı Ölçeği.....</b>	<b>96</b>

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1:</b> Ölçeklerin ve Ölçek Alt Boyutlarının Cronbach Alpha İç Güvenirlik Katsayıları .....	30
<b>Tablo 2:</b> Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistik .....	34
<b>Tablo 3:</b> Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri .....	35
<b>Tablo 4:</b> Katılımcıların Meslek Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri .....	36
<b>Tablo 5:</b> Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	37
<b>Tablo 6:</b> Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	38
<b>Tablo 7:</b> Katılımcıların Aylık Gelir Düzeyi Hissi Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	39
<b>Tablo 8:</b> Katılımcıların Serbest Zaman Yeterlik Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri .....	40
<b>Tablo 9:</b> Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri .....	41
<b>Tablo 10:</b> Katılımcıların Sporla İlişki Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	42
<b>Tablo 11:</b> Katılımcıların Ailede Sporla Uğraşan Birey Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri.....	43
<b>Tablo 12:</b> Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeğine İlişkin t-testi Tablosu.....	45
<b>Tablo 13:</b> Katılımcıların Ailede Spor Yapan Birinin Olma Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeğine İlişkin t-testi Tablosu.....	47
<b>Tablo 14:</b> Yaş Değişkenine Yönelik Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeği Arasındaki İlişkinin Korelasyon Tablosu.....	49

<b>Tablo 15:</b> Katılımcıların Meslek Durumu Değişkenine Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu .....	52
<b>Tablo 16:</b> Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu .....	54
<b>Tablo 17:</b> Katılımcıların Gelir Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu .....	56
<b>Tablo 18:</b> Serbest Zamanın Yeterliği Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu .....	59
<b>Tablo 19:</b> Katılımcıların Gelir Durumlarının Nasıl Hissettirdiği Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu .....	61
<b>Tablo 20:</b> Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu .....	64
<b>Tablo 21:</b> Katılımcıların Spor ile İlişki Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu .....	66
<b>Tablo 22:</b> Ölçekler Arası Korelasyon İlişkisi Tablosu .....	69
<b>Tablo 23:</b> Kabul Edilen Hipotezlerin Tablosu .....	70

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
OMÖ	: Oxford Mutluluk Ölçeği
OMÖ-K	: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
SBBAE	: Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme
SBF	: Sosyal ve Bireysel Fayda
SFÖ	: Spor Farkındalık Ölçeği
vb.	: ve benzeri
vd.	: ve diğerleri
vs.	: vesaire
WHO	: World Health Organization

## 1. GİRİŞ

Modern dünyada ortaya çıkan ve hızla yayılan hareketsiz yaşam toplum, sağlık ve ekonomi gibi alanları olumsuz etkilemektedir. Bu durumun giderilmesi için sporun önemi yeniden gündeme gelmiştir. Bu bağlamda artık ilerlemiş teknik bilginin teknoloji haline gelmiş biçimi ve ana akım medyaya alternatif olma noktasına gelmiş olan sosyal medyanın da etkisi ile birçok alanda farkındalık çalışmaları yapılmaktadır. Tabii günümüz modern dünyasında bu farkındalık çalışmalarında sporun da önemi giderek artmakta, sağlıklı ve bilinçli nesillerin yetiştirilmesi açısından bireylerin spor konusunda bilgilendirmesi gereksinimi de ortaya çıkmaktadır. Özellikle bedensel engelli bireylerin spor konusunda bilinçlendirilmesi hem kişisel hem de bedensel gelişimleri açısından önem arz etmektedir. Ayrıca sporun hem farkındalık hem de toplumsallaştırma (toplumla bireyi bütünleştirme) işlevi vardır. Bu farkındalıkla ve toplumsallaşma ile gelen başka olumlu yönleri de bulunmaktadır. Bu bağlamda genelde bireylerin özelde ise, engelli bireylerin spor farkındalıkları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki de önem taşımaktadır. Bu önemden dolayı, durumun araştırılması veya irdelenmesi ile literatüre katkı yapılması da ayrı bir öneme sahip olmaktadır.

Engelli bireyler; literatürde kısaca “herkes gibi olmama” ile tanımlanarak, kişinin herhangi bir nedenden dolayı diğerleri gibi “**normal**” olmama durumu olarak tanımlanmaktadır. Sözelimi zihinsel engellilerle ilgili çalışma yapan İlhan ve Esentürk (2014: 20) durumu şu şekilde ele almaktadır; bireyler gerek biyolojik ve fizyolojik gerekse de psikolojik ve sosyolojik açısından birbirinden farklılık göstermektedir. Bedensel engelli bireyler ise; kas ve iskelet sisteminde yetersizlik, eksiklik ve işlev kaybı olan kişiler olarak tanımlanır. Ayrıca bedendeki herhangi bir organın (bacak, parmak, omurga vb.) fazlalık, eksiklik veya hareket noktasında güçlük çıkartma durumu, olanlar olarak da betimlenmektedir (Öztürk, 2007).

Modern toplumlarda engelli olarak betimlenen bireyler, herhangi bir engeli bulunmayan (normal) bireylerin yaptığı veya uğraştığı spor dallarının neredeyse hepsini yapabilmektedir. Sporla ilişkili veya ilgili faaliyetlere katılan bireylerde; kasların kuvvetlenmesi, motivasyon ve koordinasyon gelişimi, duruş-denge-kontrol-esneklik-solunum gibi durumların gelişmesi konusunda faydaları vardır. Ayrıca tabii ki de mental/zihinsel-psikolojik açıdan da yararları olmaktadır (İlhan ve Esentürk, 2014: 20). Literatüre bakıldığında farkındalık ve spor alanıyla



ilişkilendirilebilecek çalışmaların sayısının epey az olduğu görülmektedir. Bundan dolayı bedensel engelli bireylerin spor farkındalık düzeyleri, mutluluk düzeyleri ve sporun sağladığı sosyal ve bireysel faydaya ilişkin konuların yer alacağı çalışmalar yapmak önemli olmaktadır.

Eldeki çalışma bu bağlamda değinilen bilgiler ve durumlardan dolayı bedensel engelli bireylerin spor farkındalık durumu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye odaklanması gerekliliğini düşünmektedir. Bu önemden ve gereklilikten dolayı böyle bir konunun çalışılması ve araştırılması gerekli görülmüştür. Böylece; bağımsız örneklem grubu ile yapılan bu çalışmanın amacı; bedensel engelli bireylerin spor farkındalık ve mutluluk düzeyleri hakkındaki bilgilerin elde edilmesi olarak belirlenmiştir. Bu inceleme için araştırmanın modeli olarak; nicel araştırma tekniklerinden olan, betimsel ve ilişkisel yöntem tercih edilmiştir. Araştırmanın evreni 586 bedensel engelli bireyden oluştururken örnekleme ise rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş 387'dir. Veriler rastgele ve gönüllü katılım yöntemiyle ile seçilen bedensel engelli bireylere yollanan anket formundan elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan 9 sorudan oluşan "Kişisel Bilgi Formu", Uyar ve Sunay (2019) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan 30 maddelik "Spor Farkındalığı Ölçeği (SFÖ)" ile Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)" kullanılmıştır.

Araştırmanın ikinci bölümünde; genel bilgiler başlığı altında; ele alınan çalışma konusu ile ilişkili literatüre bakılmıştır. Çalışmada kullanılan kavramların bir taraftan tanımları ve bu kavramların literatürdeki araştırmalarda kullanılma durumları birlikte verilirken diğer taraftan ise çalışma konusuyla ilgili olan çalışmalar, eldeki çalışma ile farklı ve benzer olan yönleri verilerek ele alınmıştır. Bu bağlamda bir yandan çalışmanın konusu olan; bedensel engelli bireyler, farkındalık ve mutluluk konularına dair yapılmış olan çalışmalar incelenirken öte yandan bu kavramlar/konular tartışılmıştır.

Araştırmanın üçüncü bölümünde; materyal ve yöntem başlığı altında; çalışmanın saha araştırmasında verileri elde etme modeline dair bilgiler, evrenin ne olduğu ve örneklemin nasıl belirlendiği, verilerin nasıl toplandığı/elde edildiği ve nasıl bir analize tabii tutularak

bulgulara dönüştürüldüklerine yönelik bilgi verilmiştir. Ayrıca araştırmada test edilmek için oluşturulan hipotezler de bu bölümün sonuna eklenmiştir.

Araştırmanın dördüncü bölümünde; bulgular başlığı altında; elde edilen bulgular betimlenmiştir. Bu bağlamda; çalışmanın anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için; “1) Cinsiyet, 2) Yaş, 3) Meslek, 4) Öğrenim Durumu, 5) Aylık Gelir, 6) Aylık Gelir Düzeyinin Nasıl Hissettirdiği, 7) Serbest Zamanın Yeterliliği, 8) Günlük Serbest Zamanın Süresi, 9) Sporla İlişkinin Nasıl Olduğu ve 10) Ailede Sporla Uğraşan Birinin Olma Durumu” sorularına dair istatistikler betimsel olarak analiz edilmiştir. Ardından demografik değişkenlerin katılımcıların spor farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki *normallik ve anlamlılık* durumlarıyla, hipotezler test edilmiştir. Bu bağlamda t testleri, anova testleri ve korelasyon analizleri yapılmıştır. eldeki bulgular tablolaştırılmış ve tablolar bu bölümde yorumlanmıştır.

Araştırmanın beşinci bölümünde; tartışma, sonuç ve öneriler başlığı altında; önce araştırmada elde edilen bulgular, alt bölümler ve tablolar halinde verilmiş ve elde edilen bulgular hem kendi içinde hem de daha önce literatürde bulunanlarla ne gibi benzerlik-farklılıkları karşılaştırılarak, tartışılarak literatüre yapacağı katkı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Böylece “araştırmada yeni olarak neler bulunduğu ve bu yeni bulguların önemi, değeri, bilime ve uygulamaya katkısının ne olacağı” tartışılmıştır. Daha sonra çalışma boyunca ulaşılan literatür ve elde edilen veriler ışığında araştırmanın sonucu ile buna bağlı olarak geliştirilen önerilerle çalışma bitirilmiştir.

## 2. GENEL BİLGİLER

Bu başlık altında ele alınan çalışma konusu ile ilişkili literatüre bakılmıştır. Çalışmada kullanılan kavramların bir taraftan tanımları ve bu kavramların literatürdeki araştırmalarda kullanılmaları birlikte verilirken diğer taraftan ise çalışma konusuyla ilgisi olan çalışmalar, eldeki çalışma ile farklı ve benzer olan yönleri verilerek ele alınmıştır. Bununla hem çalışmanın özgünlüğü hem de literatürde çalışmanın nerede konumlanacağı verilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda bir yandan çalışmanın konusu olan; bedensel engelli bireyler, farkındalık ve mutluluk konularına dair yapılmış olan çalışmalar incelenirken öte yandan bu kavramlar/konular tartışılmıştır.

### 2.1 Engelli Bireyler

Modern dünyada gerek fiziksel, gerek psikolojik ve gerekse anatomi açısından eksik veya yetersiz olan bireyleri, tanımlamak için; engelli, sakat, özürlü, özel ihtiyaçlı, sınırlı durumlu gibi ifadeler kullanılmaktadır. Güner vd. (2019)'e göre; World Health Organization (WHO) yani Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bedensel engelli tanımı yaparken, engellilik durumunu üç farklı şekilde ifade etmiştir. Yapılan bu tanımda bireylerdeki yetersizlik; sağlık bakımından fiziksel işlevlerde eksiklik ve anormal durumu ifade eder. Özürlülük; bir aktiviteyi normal bir şekilde veya normal kabul edilen sınırlar dâhilinde gerçekleştirilmeme durumudur. Engellilik ise; bireydeki herhangi bir (bedensel veya ruhsal) eksiklik-noksanlık dolayısıyla sosyokültürel faktörlere bağlı olan ve kendisinden beklenen rollere ve davranışlara yeterli miktarda cevap olamaması durumu olarak tanımlanmaktadır.

Engelli bireyler; literatürde kısaca “herkes gibi olmama” ile tanımlanarak, kişinin herhangi bir nedenden dolayı diğerleri gibi “**normal**” olmama durumu olarak tanımlanmaktadır. Sözelimi zihinsel engellilerle ilgili çalışma yapan İlhan ve Esentürk (2014: 20) durumu şu şekilde ele almaktadır; Toplumdaki her bir birey öteki olanlardan farklıdır. Bununla birlikte yeterlilik ve yeterli olma düzeyleri de farklılık barındırmaktadır. Tabii bu sosyal veya diğer farklılıklarla birlikte bedensel ve fiziksel farklılıklar olarakta tasvir edilebilir. Toplumda ayrıca; birey(ler)in gelişimlerdeki yetersizlik durumundan etkilenmesi durumu da vardır. Bununla birlikte kişinin eksikliğinin farkında olması ve bu eksiklikten dolayı kendini hem farklı görmesi hem de bu durumun yetersizliğinden dolayı zorlanması olguları da vardır.

Başka bir ifade ile “herkes gibi olamama” halinin farkında olma hali de denilebilir. Bu açıdan bakıldığında bireyler eksikliklerinin ve yetersizliklerin eğitim veya tıp yardımıyla farklı kategorilere yerleştirmek ve buna göre açıklama(lar) yapmak mümkün gözükmektedir.

Engelli bireylerle ilgili çalışma yapan Bilsin ve Başbakkal (2014: 66)’a göre; “*yetersizlik, özürlülük ve engellilik kavramları birbirlerinin yerine kullanılmakta ve tanımlamaları da çeşitlilik göstermektedir. Fakat bu kavramlar birbirinden farklı anlamlar taşımaktadır.*”

DSÖ: Ortaya çıkan kavram karışıklığı/karmaşasının önüne geçmek için farklı branşlardaki ve sahalardaki bilim insanlarıyla birlikte ‘ortak bir dil’ oluşturulmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte kategoriler oluşturularak ve sınıfsallaştırılarak engelli bireylerin tanımlanması yapılmaktadır. Burada şimdi engellilik sınıflanması ve engel durumuna göre yapılmış olan kategorileştirmeler verilmiştir.

## 2.2 Engellilik sınıflandırması

DSÖ ilk defa 1980 senesinde Yetersizlik, Özürlülük ve Engelliliklerin Uluslararası Sınıflandırılması adında kategorileştirme veya sınıfla(landır)ma uygulamasını yapma girişiminde bulunmuştur (Bilsin ve Başbakkal, 2014: 66). Ayrıca kişinin eksik olma veya diğerlerinden farklı olma halini üç başlık altında toplayan Bilsin ve başbakkal (2014: 66-67)

**Yetersizlik, Özürlülük ve Engellilik** tanımlarını da şu şekilde yapmıştır; **Yetersizlik:** Bedenin biyolojik, fizyolojik veya psikolojik olarak fonksiyonel olarak bozuk olma halidir. Bu bozuk olma hali geçici veya süreli olabilir ancak önemli olan nokta “anormallik” durumunu ifade etmesidir. **Özürlülük:** bu bozukluk veya yetersiz olma hali sonuncundaki işlevsel kapasitenin ya azalması ya da tamamen yitilmesi olarak tanımlanır. Yetersizlik sonucu gündelik hayatın içinde eylemsellik içeren davranışların veya işlevlerde radikal bir biçimde eksiklik halidir. **Engellilik:** yetersizlik veya özürlülük durumunun sonunda, sosyal alan tarafından bireyden beklenen rol, davranış ve beklentilere cevap verememe veya performanslarda sapma yaşama durumudur. Yani bozukluğun sosyal veya toplumsal bozukluk boyutuyla da ilişkilidir. net ifade ile; Engellilik, yetersizlik ve özürlülüğün sosyal ve çevresel sonuçlarıdır.

Devam eden Bilsin ve Başbakkal (2014: 66-68) DSÖ’nün 2001 yılında “İşlevsellik, Yetiyitimi ve Sağlığın Uluslararası Sınıflandırılması” sistemini geliştirdiğini söylemektedir.

Birleşmiş Milletler'in, 2001'den beri bu sınıflandırma sistemini kullandığını iddia ederken listeyi şöyle yazmaktadır;

**1-Görme 2-İşitme 3-Öğrenme ve öğrendiklerini uygulama 4-Zihinsel fonksiyonlar 5-Günlük gereksinimlerini karşılama 6-iletişim kurma 7-Beden duruşunu değiştirme ve sabit tutma 8-Eşyaları tutma, hareket ettirme, taşıma 9-Yürüme ve hareket etme 10-Öz bakım 11-Temel yaşam aktiviteleri ve 12-Toplumsal, sosyal ve sivil yaşam** (Bilsin ve Başbakkal, 2014: 66-68).

Aile ve Tüketici Hizmetleri (2011: 10) de bir engelli tanımlaması yapmış engel durumuna göre engelli bireylerin sınıflandırmasını şu şekilde gruplandırmıştır;

Engelli, doğuştan veya sonradan meydana gelen hastalıklar veya kaza sonucu oluşan sakatlıklar (vücudun görsel/işlevsel/zihinsel/ruhsal farklılıkları) öne sürülerek toplumsal/yönetimsel tutum ve tercihler sonucu yaşamın birçok alanında kısıtlanan, engellerle karşılaşan kişi demektir.

Engel grupları; - Görme engelliler, - İşitme engelliler, - Ortopedik ve süreğen hastalığı olanlar, - Zihinsel engelliler, - Dil ve konuşma güçlüğü olanlar, - Öğrenme güçlüğü olanlar, - Üstün zekâlı ve özel yetenekliler, - Duygusal ve davranış bozukluğu olanlar (Aile ve Tüketici Hizmetleri, 2011: 10).

Engelli bireyler; literatürde kısaca “herkes gibi olmama” ile tanımlanarak, kişinin herhangi bir nedenden dolayı diğerleri gibi “**normal**” olmama durumu olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca çeşitli disiplinler ve bilim alanlarda bir standart yakalamak için engelli bireyler engel durumları göz önünde bulundurularak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalara yukarıda değinilmiş olmakla beraber bu çalışmanın konusu bedensel engelli bireylerle ilişkili olduğu için gelecek alt başlıkta “bedensel engelli bireyler” kavramı/konusu ele alınmıştır.

### **2.3 Bedensel Engelli Bireyler**

Bedensel engelli bireyleri; kas ve iskelet sisteminde yetersizlik, eksiklik ve işlev kaybı olan kişilerdir. El, kol, bacak, parmak ve omurgalarında kısıklık, eksiklik, fazlalık, yokluk, hareket kısıtlılığı, şekil bozukluğu, kas güçsüzlüğü, kemik hastalığı olanlardır (Öztürk, 2007). Bedensel engelli bireyin tanımından daha çok literatürde bedensel engellilerin yetersizliklerinden etkilenmesi durumunun azaltmaya yönelik durumlar daha çok

tartışılmıştır. Bu bağlamda bedensel engellilerin hem yetersizliğinden sıyrılmaları için hem de adaptasyonlarının artmasına yönelik rehabilite görevi gören spor oldukça önemli olmaktadır. Konuya dair Güler vd. (2019: 292-293) yaptığı çalışmada şunları söylemektedir;

Bireyin yetersizlikten etkilenmesi ve bu yetersizliğin derecesine bağlı olarak hareket kısıtlılığı ya da duyuşsal kayıpların yarattığı eksiklik onu toplumun diğer bireylerinden farklı kılabilir. Toplum içerisinde, farklılıklara bakış açısı, sunulan fırsatlar, eğitsel ve sosyal politikalar bireylerin potansiyellerini geliştirmeleri bakımından oldukça önemlidir (...) sporla ilişkili olan faaliyetler, kişilerdeki negatif durumların bertaraf edilmesine katkıda bulunduğu için, bir bakıma engelli bireyle için birer rehabilite edici araca dönüşür. Bireylerin tüm gelişim yönlerine hizmet etmek suretiyle makro ölçekte topluma hizmet etmektedir. Bu bağlamda Beden Eğitimi ve Spor uygulamalarının önemi sporun bireye kazandırdığı nitelikler göz önüne alındığında kendine yeten bir birey olarak yaşamın devamlılığını sağlama ve toplumsal uyum yönüyle ne kadar önem taşıdığı bilinmektedir (Güler vd., 2019: 292-293).

Spor faaliyeti hem toplumdaki çoğu bireyde hem de engelli bireylerde tarihten bu yana yapılan bir etkinlik olmaktadır. Aynı zamanda sportif faaliyet, neredeyse toplumda yaşayan her insan için hem bedensel hem ruhsal olarak iyi gelen bir etkinliktir. Tabii sporun normal olan bireyler üzerinde yaptığı pozitif tesirlerin aynısını belki de daha fazlasını bedensel engelli bireylerde de gözlemlemek mümkündür.

### **2.3.1 Bedensel Engelli Bireyler ve Spor**

Modern toplumlarda artık engelli veya bedensel engelli bireylerde diğer normal olarak tanımlanan bireyler kadar çoğu spor etkinliğine katılmakta ve aktif olarak yapmaktadır. bedensel engelli bireylerin spor faaliyetlerine gerek seyirci düzeyinde gerekse de aktif olarak katılıma durumları, hem bedensel hem ruhsal hem de sosyal açılardan iyi gelmektedir (İlhan ve Esentürk, 2014: 20). Bu durumun verdiği bilinçle hareket eden ve devlet politikaları haline gelerek federasyonları kurulan sporlarda bedensel engelli bireylerde yer almaktadır. Bedensel engelli bireylerin bu sporlara katılımları için bazı kriterlere göre sınıflandırmalar yapılmıştır. Ergun (2011: 44) bu sınıflandırmayı şöyle kategorize etmiştir;

Engelli sporcuları 6 ana kategoride sınıflandırmak mümkündür.

### ***1- Ampute***

Kişide herhangi bir organının/uzvunun kısmen veya tamamen kaybedilmesidir (bacak, kol, el veya ayak bileği gibi organların herhangi bir nedenle yitirilmiş olması ve bundan dolayı olmayanlar)

### ***2- Cerebral Palsy (Spastik vb. beyin özürlüler)***

Bireylerde hareketi, refleksiviteyi koordine derek eşgüdümlülük sağlayan kas tonusunun olmamasıdır. Beyin odaklı olarak kas yönetimi/kontrolü olmayanlar.

### ***3- Zihinsel Engelliler***

Herhangi bir durumun öğrenilmesi veya tatbik edilmesi sürecinde, iki veya daha fazla işlevin sınırları olması halidir. İşlevlerin işler olmaması durumundan kaynaklı olarak; kendi bakımına yapmaktan sosyal yaşamını tek başına yapmaya kadar çok fazla nokta da eksiklik yaşayanlar.

### ***4- Görme Engelliler***

Herhangi bir neden ya doğuştan ya da sonradan görme yetisinin kaybedilmiş veya görme yetisi olmayanlar.

### ***5- Omurilik Yaralanması Olanlar (Tekerlekli Sandalye'ye Bağımlı Olanlar)***

Travmatik Parapleji (Bel seviyesinin altında hareket kabiliyetinin en az %10'nun kaybedilmesi) Quadripleji (Boyun bölgesinden aşağıda değişik derecelerde hareket kabiliyetinin kaybı, kolların, bacakların ve gövdenin kullanılamaması)

### ***6- Diğer***

Yukarıda sayılan kategorilerin dışında bulunmayanlar (Ergun, 2011: 44).

Buradan yola çıkılarak yapılan spor ve rekreasyonel faaliyetlerin bedensel engelliler açısından be kadar mühim olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda bu sahada yapılacak bütün araştırmalar, engellilerin sahip olduğu performansı artırıp, yetersizlik/eksiklik seviyesini de olabildiği ölçüde en iyi düzeye çıkarmayı gaye edinmektedir. Böylece engelli bireyin eksiklik duyduğu alanda desteklenerek özgüven ve benlik gelişimi sağlanmış ve sosyal rolü de kazandırılmış olacaktır. Engelli bireylerin yeteneklerinin farkında olması veya farkına

varması, aynı zamanda kendine yetebilmeyi öğrenmesini de getirmektedir. Fakat rehabilitasyon ve eğitimle desteklenmelidir. Bununla birlikte bedensel engelli rehabilitasyonunda spor; güven, denge, kas kontrolü, hareketlerde özgürlük ve koordinasyon kazanmak için kullanılabilir. Olgu olarak spor; engelli veya sağlıklı tüm insanları sosyalleştiren, aynı zamanda bütün hayat değerlerini birlikte paylaşmayı öğreten, psikolojik olarak sağladığı destek yanında disiplin, rekabet ve arkadaşlık duygularını harekete geçirerek bireyin bağımsızlığını elde etmesinde ve benliğini inşa etmesinde çok önemli bir yeri olmaktadır (Ergun, 2011: 42).

Bireylerde mevcut olan yetersizlikten etkilenmesine bağlı olarak hareket etme sınırlılığı ya da duyuşsal kayıpların oluşturduğu eksiklik, bireyi toplumdaki diğer bireylerden farklı yapabilir. İçinde bulunduğu toplumda, farklı veya eksikliği olduğu düşünülüne kişilere yaklaşım, sunulan imkanlar veya yapılan/yürürlükte olan eğitim ve sosyal politikaları, engelli bireylerin kendi potansiyellerini ya da potansiyellerini geliştirmeleri açısından önemlidir. Spor etkinlikleri, bireylerdeki birçok olumsuz özelliğın üstesinden gelecek dinamikleri kendi içerisinde bulduran ve bu yönüyle âdeta bir rehabilitasyon aracı olarak düşünölebilecek bir mekanizmadır. Bireylerin tüm gelişim yönlerine hizmet etmek amacıyla makro ölçekte topluma hizmet etmektedir (Gallahue, 1987). Bu bağlamda Beden Eğitimi ve Spor uygulamalarının önemi sporun bireye kazandırdığı nitelikler göz önüne alındığında kendine yeten bir birey olarak yaşamın devamlılığını sağlama ve toplumsal uyum yönüyle çok büyük bir önem taşıdığı söylenebilir.

Günümüzde modern hayatın bir getirisi veya yan etkisi olarak oluşın donuk, hareketsiz ve monoton hayat biçimi; sindirilmiş, söñümlenmiş, özgüven eksikliği yaşayan ve sosyal olamayan kişilik özelliklerine sahip bireylerden oluşın topluma sebebiyet vermektedir. Oysa Kale (2002)'nin de değindiğı gibi; spor, çoğı şeyden bağımsız olarak bir yandan kas ve eklem sistemini korurken diğer yandan sporu yapan veya uğraşının hayatında kalitenin artışına pozitif yararlar sağlamakta ve hayat süresinin uzamasına yardımcı olmaktadır. Şüphesiz bedensel engellilerde spor kavramı, spor dünyasında çeşitli terim ve nitelemelerle birçok değışim geçirmiştir. Depauw ve ark. (2005)'na göre; Bu durumda en yaygın olanlar; “engelliler için spor”, “uyarlanmış spor”, “engellilerde spor”, “tekerlekli sandalye sporu” ve



“işitme engellilerde spor” olarak göze çarpmaktadır. Bu nitelemeler, genel olarak spor bağlamında kullanılmak üzere tasarlanmış ifadelerdir ve engellilik durumlarının çeşitlerini de ifade ederler. Fakat bu tanımların hiçbirisi tam olarak bedensel engellilerde sporun varlığını tanımlayan yeterlilikte değildir. Bedensel engellilerde spor: özellikle bedensel engelliler için tasarlanmış hem bedensel engellileri hem bedensel engelli olmayan sporcuları içeren etkinliklerin tümüdür.

Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) engelli sporcular için eşitlik ve sosyal adalet ilkesini göz önünde bulundurarak, bedensel engelli bireyleri engel derecelerine göre sınıflandırmaktadır. Bu sınıflandırmadaki amaç engelli bireylerin sportif müsabakalarda kendi engelleri ile eşit derece ve şartlarda olan diğer engelli bireyler ile mücadelelerini sağlamaktır (IPC, 2005). Bedensel engelli bireylerin engel durumu “adil oyun ve rekabet” olgusunun yerini bulması amacı ile kategorize edilmektedir. Bu nedenle sporcular kendi bedensel engel durumlarına göre kategorize edilmektedirler. Bu grupta, yarışma standartlarını geliştirebilmek için 1992 yılından bu yana yapılmaktadır (Thomas, 2003). Spor, bedensel engelli bireylerin, hayatları boyunca yaptıkları fiziksel aktiviteleri özverili olarak yapmalarını sağlar. Bununla birlikte, genç bedensel engelli sporcular için daha adil oynanan spor branşlarının disiplinler arası yaklaşım ile gelişmesi, engelli sporcuların hayatını paylaşılmasını kolaylaştırır ve çok boyutlu engelleri aşabilmelerine yardımcı olur (Aytur ve ark., 2018).

Engelli bireyler yaşadıkları problemlerle ve zorluklarla başa çıkmak veya kendini gerçekleştirmek için spora yönelmektedir. Çünkü İlhan (2008)’ında belirttiği üzere; spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Bu nedenle, engelli bireylerin sosyal uyumlarının gerçekleşme sürecinde spor bir araç olarak ele alınmalıdır. Ayrıca bedensel engelli bireyler toplumsallaşma süreçlerinde karşılaştıkları sorunlarla ve bu karşılaşılan sorunlar veya zorluklarla başa çıkmamanın bir yöntemi olarak spor önemli bir çözüm reçetesi sunmaktadır.

### 2.3.2 Bedensel Engellilerde Spor ve Toplumsallaşma

Engelli bireylere sunulan imkânlar dâhilinde spor etkin bir yerdedir. Çünkü bireyin fiziksel ve psikolojik açıdan sıhhatini geliştiren sosyal davranışlarını düzenleyen sosyal bir olgu olarak spor, engelli bireylerin toplumsal adaptasyonunda aracı olarak da önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca insanlar için mühim olan noktalardan bir diğeri de yaptıkları gerek bir eylemsellikte gerekse de spor faaliyetinde sosyalleşme, fiziksel ve ruhsal gelişimlerine katkı sunma ve bunların bir getirisi olarak bireyin kişiliğini tamamlamasıdır. Başka bir ifadeyle spor, hem toplumsallaşmayı sağlar hem de sağlıklı bir fizik ile ruhsallığa katkı sunmaktadır. Kale (2002) konuyla ilgili olarak; hareketsiz yaşam tarzı sinik, özgüven kaybına uğramış, asosyal kişilik özelliklerine sahip bir genç nüfusun oluşmasına sebep olabilir demektedir. Spor, yaş grubundan bağımsız olarak kas ve eklem sistemini korurken kilo kontrolüne yardımcı olarak yaşam kalitesine olumlu katkı sağlamaktadır ve aynı zamanda yaşam süresini artırmaktadır.

Modern dünyada ülkelerin uluslararası saygınlıkları ve gelişmişlikleri için bazı göstergeler kullanılmaktadır. Bu göstergelerden biri de kendi vatandaşları olan engelli veya bedensel engelli bireyler için yaptıkları sosyal politikalar ile sosyal yaşam adaptasyonlarını sağlama çabalarıdır. Bu durum başka bir ifadeyle engelli bireylere sağlanan imkânların genişliği gelişmişlik düzeyi ile ilişkilidir ve ne kadar imkân fazlaca sağlanmışsa o kadar ülke gelişmiş kabul edilmektedir. Bundan dolayı da ülkeler bu konuda ilerlemeye çalışmaktadır. Bu minvalde İlhan ve Esentürk şunları söylemektedir;

Engelli bireylerin yaşam kalitesi yaşadıkları toplumun kültürel faktörlerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Toplumların eğitim, hukuk, sağlık, insan hakları alanındaki gelişmişlik düzeyleri engelli bireylerin toplum içerisindeki değerlerini etkileyebilmektedir. Toplumda normal gelişim gösteren bireylerin engellilere bakış açısı ve algıları da çağdaş toplumların en önemli göstergelerinden biridir.

Toplumun genelindeki algı engellilerin ömürlerinin sonuna kadar diğer insanların ve devletin yardımlarıyla ailesi ve yakın çevresine tam bağımlı bir hayat sürdürecekleri şeklinde ise o toplumda engellilerin hiçbir şey yapamayacağı inancı hâkim olur. Görme, işitme ve ortopedik engele sahip olan bireylere göre, zihinsel ve ruhsal engelliler için yaşam ne yazık ki çok daha zordur. Çünkü akılları ve fikirleriyle kendi yaşamlarını kurabilecek güçte

değildirler. Onların haklarını aramak ve korumak için tek şans ailelerinin gücüdür (İlhan ve Esentürk, 2014: 21).

Yukarıda da değinildiği üzere ülkelerin bedensel engelli bireyleri için sosyal alan içinde bazı imkânları politika haline getirmesi durumunun arka planında, engelli bireyin sosyalleşmesi durumu yatmaktadır. Tabii bu sosyalleşme ve toplumla uyumun olmasını sağlayacak olan en iyi araç şüphesiz spor veya sportif faaliyetlerdir.

Toplumdaki tüm bireyler aynı zamanda toplumsal bir kimlik taşır ve diğer taraftan içine doğup büyüdüğü kültür aracılığıyla, yetiştiği toplumun karakterini yansıtır. Burada esas nokta insanın varlığıdır. Çünkü birey bir yandan içine doğduğu toplum diğer taraftan o toplumun kültürü içinde yoğrularak büyütülmüştür. Yetim (2014) bu durumu şöyle ifade eder; bireyler belli bir toplum ve sosyal yapı içerisinde dünyaya gelirler. Ve bu çevre içinde sosyal kimliklerini edinerek geliştirirler. Bu sosyal dokunun onlara verdiği yaşama biçimleri ve algıları ile davranma örüntüleri ile bireyler bu hayata hazırlanmış olur ve ona göre yaşamı belli donanımlarla sürdürürler. Bu donanımların birey(ler)e verilmesi veya öğretilmesi/aktarılması, bireyin o sosyal dokunun bir parçası olmasına ve onun bu sosyalliğin bir parçası haline gelmesinde yardımcı olur. Bu toplumsal ve etkileşim sürecinde kişi, öteki ile etkileşimle içine girer ve birlikte bir uyum sağlanılır veya kazanılır. Toplumsallaşma bireyin dünyaya gelmesinden ölüme kadar yaşamın tüm seviyelerinde süren uzun bir dönemdir. Birey, bu toplumsallaşma serüveni içinde ait olduğu toplumun ve kültürün ona verdiği rolleri ve görevleri deneyimleyerek öğrenir. Bu deneyimler sonucunda bireyin kimliği veya kişiliği oluşur.

Bütün bireyler için sosyalleşme önemlidir. Dever (2010)'e göre; Birey sosyalleşme serüveni veya süreci içinde sosyal dokunun yapısına, işleyişine ve toplum içerisindeki tutum ve hareketleri öğrenir. Böylece birey, toplum içinde nasıl bir tutum ve davranış sergilemesi gerektiğine dair bir anlayış geliştirir. Kaplan ve Çetinkaya (2014) ise; sosyalleşmenin hem toplum hem birey açısından bazı sonuçlar barındırır. Bireyler için; kişilik ve sosyal kimlik sağlar. Toplum için ise; sosyal adaptasyon ve sosyal doku içinde varolan gelenek-görenek veya normların aktarımının gerçekleşmesi açısından olumlu işlev görür. Bu sayede kuşaklar arası hem bilgi hem de toplumsallaşma aktarımı olmuş olur.

Spor, bireylerin sosyalleşmesinde önemli bir yeri olduğu ve bazen sporla bireylerin sosyalleşerek normları, değerleri, gelenek-görenekleri daha iyi öğrenmelerine yardımcı olan önemli bir pekiştiricidir (Craig ve Mellor, 2010). Spor bireyin sadece fizyolojik veya biyolojik olarak iyi hissetmesine, iyi olmasına yardımcı olmaz, aynı zamanda toplumdaki değerlerin hem öğrenilmesi hem de daha sağlıklı bir toplumsallaşma da sağlar. İçinde bulunulan toplumun veya ülkenin refah düzeylerini de gösterdiği kabul edilir. Bununla birlikte toplumda oluşması istenen veya olması arzu edilen pek çok değer inşâ edilmesinde ve bunların süreklilik kazanmasında da pozitif faydalar verir. Toplumda inşâ edilmek istenen hoşgörü, fedakârlık, adalet, güven gibi değerler sporla daha fazla sağlamlaşır.

Bireyler, çocukluk çağlarındaki spor ve oyun gibi aktivitelerle sosyal rol ve ödevlerini edinirler. Yapılan aktivitelerle bireyin toplumsal olanı daha fazla özümsemesi, benimsemesi ve kabullenerek sürdürülebilir kılması daha kolay hale getirir. Yetim (2014)'inde belirttiği gibi; spor ve oyun aktiviteleri ile toplumsal katılım sağlamış veya sosyalleşmiş çocuklar, sosyal iletişim, etkileşim, ilişkilerinde ve sosyal katılımı sağlama konusunda hem daha başarılı hem de bunu daha rahat yapmaktadırlar. Erdemli (2002)'ye göre ise; erken yaşlardan itibaren spor eğitimi alan veya eğitilen bireyler, fiziksel özellikleri kadar toplumda oluşması istenen örnek kişilik tipinin yaygınlaşmasında da önemli olmaktadır.

Toplumdaki hemen hemen her birey, toplum tarafından benimsenmiş değer, davranış ve tutumlara hem kendisi hem de öteki bireylerin uyması gerektiğine inanır. Bireylerin bu tutumu veya isteği toplumun doğal hali içinde kendisine yer edinip, yerleşmiş olan ve uzun yıllar sonunda neredeyse kalıplaşmış, toplumun doğasına aşılınmış kültürel ve tarihsel öğeleri içerir. İşte beden eğitimi ve spor sadece fiziksel aktivite ve becerileri değil aynı zamanda adalet, iş birliği ve takım çalışması gibi kişisel ve toplumsal özellikleri teşvik etmede de en etkili yöntemlerden biridir (Laker, 2012). Bununla birlikte, çocuklarda veya gençlerde şiddet eğiliminin azaltılması, karşılaşılan güçlüklerin hafifletilmesinde spor ve beden eğitimi oldukça önemli bir mekanizmadır. Bu bağlamda spor yapan birey, başta şahsına ardından eğer takım sporu yapıyorsa ekibine ve onu (onları) destekleyen taraftarına zarar-zıyan verecek her şeyden uzak durma veya kaçınma gayreti içinde olur. Yani özdenetimi yüksek ve disiplinli olur. katıldığı sportif aktivitelerden elde ettiği başarılarında

sadece oradaki maddi göstergeleri kazanmakla kalmaz aynı zamanda örneğin liderlik gibi kişisel olumlu karakter özellikleri de kazanır. Başka bir ifadeyle spor, hem kişilik gelişimine hem olumlu karakter özelliklerinin kazanılmasına hem beden eğitimi ve sağlıklı yaşamın elde edilmesine yardımcı olmuş olur (Yetim, 2014). Sporun bireylerin toplumsallaşmasına katkılar sunması kadar bazı farkındalıklar kazandırması durumu da vardır. Bununla birlikte sporla gelen toplumsallaşma özellikle farkındalık kavramıyla da ilişkili olmaktadır.

### **2.3.3 Bedensel Engelli Bireyler ve Farkındalık**

Farkındalık: bireyin, tüm duyularıyla yaşadığı çevreyi anlamlandırmasının yanında bilinmesi gereken şeylerden haberdar olması, kavranması gereken bir şeye dikkat etmesi ya da hassasiyet göstermesidir (İlhan ve Esentürk, 2014: 21). Farkındalık; uyarıların bile isteye veya bilinçli bir şekilde kayır edilmesidir ve realiteyle dolaysız en yakın temasımızdır. Farkında olma hali genellikle üç aşamada irdelenir; birinci aşama; canlıların dış etkenlerden muhafaza etmesi için ve hayatlarını sürdürmeleri için gerekli olan esas düzeydir. İkinci aşama; kendilik farkındalığı denilen, bireylerin kendisini algılaması veya kendisini fark etme yeteneğinin olması durumudur. Sonuncu ve en üst aşama; farkındalığın farkında olma hali olarak tasvir edilir (Aktepe ve Tolan, 2020: 536-537). Literatürde genellikle “farkındalık” kavramından kastedilen esasen “bilinçli farkındalık” olsa da ikisi birbirinden ayırt edilemeyecek şekilde kullanılmaktadır.

Bireylerdeki yüksek farkındalık hali onların tavır davranışlarına da yansıdığı ve kuvvetlendirdiği düşünülmektedir. Gündelik toplumsal hayat için de bazen engelli bireyler, toplumla ve toplumsal sosyo-kültürel yapıyla bütünleşme de zorluklar veya sorunlar yaşamaktadır. Tabii bu durumda bir dezavantajlı grup olan engelli bireylerden oluşan grubun diğer gruplarla ilişki içinde olmasında veya zorunlu etkileşim içermesinden de kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı; toplumu oluşturan kişilerin/bireylerin, sporla; özellikle çocuk engellilerin, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik gelişimlerini artırmak için düşünmek ve bunun çaba göstermeli oldukça önemlidir (İlhan ve Esentürk, 2014: 21).

Sporla ilgilenen fiziksel engelli bireylerin sporun yaşam kaliteleri üzerindeki etkisine ilişkin görüşlerini ve beklentilerini belirlemek amacıyla çalışma yapan Kumcağız ve Çayır (2018: 658); araştırma kapsamında sporun, bedensel engelli bireylerin kişisel, sosyal, fiziksel,

toplumsal yaşam alanlarına ilişkin olarak yaşam kalitelerine olan katkısına yönelik algılarını ortaya çıkarmak amacıyla ilgili literatür eşliğinde açık uçlu sorular hazırlanmıştır. Nitel olarak tasarlanan araştırmada veriler yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmıştır. Toplanan veriler içerik analizi ile yorumlanmıştır. Sonuç olarak spor ile ilgilenen bedensel engelli bireylerin sportif aktivitelere katılımın yaşama bakış açılarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Bedensel engelli bireylerin spor aktivitelerine katılımları ve farkındalık düzeylerinin artması durumunda ilişki olmakla beraber yine Kumcağız ve Çayır (2018: 659-660)'ında çalışmalarında belirttiği gibi; sporun engelli bireylerin kişisel gelişimleri ve sosyal hayata entegrasyonunda önemli bir etkiye sahip olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu nedenle engelli bireyleri sportif aktivitelere yönlendirerek psikolojik iyilik halini ve dolayısıyla da yaşam kalitelerinin yükselmesini sağlamak gerekmektedir. Bu bağlamda spor ile ilgilenen bedensel engelli bireylerin sporun yaşam kalitelerine olan etkisini incelemeye yönelik olarak yapılan çalışmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

Buraya kadar engelliler, bedensel engelliler, bedensel engellilerin sporla olan ilişkileri, toplumsallaşma süreçleri ve farkındalıkla olan münasebetleri, çalışmanın konu bağlamı çerçevesinde ele alınmıştır. Şimdi eldeki çalışmanın başka bir kavramı olan farkındalık kavramı ve sporla olan ilişkisini daha yakından mercek altına alınmış ve spor farkındalığı ölçeğinin çalışma ile bağı kurulmuştur.

#### **2.4. Farkındalık Kavramı**

Farkındalık çalışmaları; toplumca tam olarak bilinmeyen, ancak günlük toplumsal hayatın içinde üzerinde ciddi olarak durulması gereken konu/durumlara dikkat çekmektir. Bu konu veya durumlar hakkında sosyalliğin içindeki diğer kişileri bilgilendirmek ve bu konularla/durumlarla alakalı tutumların toplumda canlanmasını veya hareketlilik kazanmasını sağlamaktır. Bu bağlamda toplumda yeni kişi veya kurum düzeyinde ortak çabalarla hem yeni tutumlar hem de sosyal bilinç hareketliliği-hareketleridir (Kabat-Zinn, 2009). Ayrıca farkındalık; dikkatli olmanın istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltilmesi olarak görmektedir. Bir başka tanıma göre farkındalık, anlık deneyimlerin kabullenmeyle ayırmsanmasıdır. Başka bir ifadeyle farkındalık, bilincin

anlık gerçekliğe yönelmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalık kişilerin kendilerinin haricinde vuku bulan vakalara karşı daha bilinçli ve duyarlı olma tutumudur (Şahin, 2009).

Farkındalık, esasen soyuttur ve gözlenebilen bir mekanizma/yapı değildir. Bundan dolayı aynı süreçlerden geçilse dahi bireyden bireye farklılık gösteren bir görecelilik barındırır. Bu görecelilik durumu esasen kişilerin içsel dünyası ile ilişkili olmakla beraber, daha önceden deneyimlediği tecrübeler ve yaşadıkları ile ilgili öğrenme süreçleriyle alakalıdır. Bu durumda kişiye özgü bir farkındalık olgusundan bahsedilebilir. Dökmen (2002)'e göre; Bireyin farkındalığındaki yükselme, aynı zamanda kişinin öğrenme düzeyinin artışıyla veya vakaları her zamankinden farklı bir biçimde değerlendirmesi ile de ilişki içindedir. Genellikle “fark etme, bir bilinçlilik durumdur veya bilinç, fark etme sürecidir” biçimde tanımlanmaktadır. Tabii bu durumla birlikte değişik şekillerde farkındalık tanımları yapıma durumuna da yol açmaktadır.

Farkındalık insanların kendi yaşamlarındaki deneyimlerden ve öğrenme süreçlerinden yararlanarak geliştirdiği bir süreç olmakla beraber Başer (2008)'in ifadesiyle farkındalık; Daha verimli düşünebilmek, kişinin etrafındaki vakalara veya bu vakaların neticesinde ortaya çıkan sorunlu halleri anlamak/anlamlandırmak ve kendisini hem buna göre konumlandırmak hem de geliştirmektir. Başka bir ifadeyle olaylar karşısında nasıl pozisyon alacağını ve bu olaylara karşı nasıl hem çözüm odaklı yaklaşacağını hem de çözüm olabileceğine dair yeni şeyler öğrenme halidir. Neticede; farkındalık, geçmiş tecrübe ve deneyimlerden hareketle olayları bir bakıma yorumlama biçimidir. Çatak ve Ogel (2010)'inde belirttiği üzere; Farklı şekillerde farkındalık yorumlamalarının yapılması, farkındalığın hem bir alanla sınırlandırılmayacak olması hem de başka bağlamlarda ele alınabiliyor olması ile ilişkilidir. Tanımlar incelendiğinde “ana odaklanma, kabullenme, yargısızlık ve gözlem” bileşenlerinin tanımların ana temasını oluşturduğu gözlenmektedir.

Kişilerde farkındalık düzeyinin yükselmiş olması veya farkındalık seviyesinin yüksek olması, bilgilere açık olmasına ve aynı zamanda farkındalığı başka bağlamlarda kullanabilmesine imkân tanımaktadır. Uyar (2019)'a göre; bir durumun ya da olgunun farkında olan birey onu yaşantısına aktarma ve davranışa dönüştürme konusunda o durum

ya da olgu hakkında içsel olarak daha önce edinmiş olduğu (olumlu ya da olumsuz) yargıları devreye sokarak karar verir.

Bu yargıların negatif olması durumunda yaşamına aktarma konusunda da negatif davranışlar gösterme ihtimali de artacaktır. Tam tersi durumda yargıların pozitif olması halinde ise onları yaşamına aktarma konusunda da daha istekli ve hevesli olacaktır. Bundan dolayı, bireylerde oluşması istenen davranış kalıplarını ortaya çıkarmak için öncelikle bireylerin o davranışlar hakkında hem kendi yaşantılarını hem de toplumu ilgilendiren konularda doğru ve yararlı bilgiler edinmelerini sağlamak gerekmektedir. Bunun sağlanması için de öncelikle bireylerde oluşması istenen tutumlara yönelik farkındalık seviyelerinin artırılması gerekmektedir.

#### **2.4.1 Farkındalık ve Spor İlişkisi**

Günümüzde sporun öneminin giderek artmakta, sağlıklı ve bilinçli bireylerden oluşan nesiller için spor konusunda bilgilendirmelerin yapılması durumu ortaya çıkmıştır. Neredeyse tüm dünyada meydana gelen ve hızlı bir şekilde artış gösteren hareketsiz hayatın toplumdaki sağlığa ve ekonomiye varıncaya kadar zarar vermektedir. bu zararların azalması veya etkilerinin giderilmesi konusunda spor sürdürülebilir bir yol olarak görülmektedir. Bu bağlamda özellikle son yıllardaki teknolojik ilerlemeler ve medyanın da etkisiyle, artık pek çok saha da farkındalık çalışmaları hayata geçirilmektedir. Yeni iletişim ve (sosyal) medya aracılığıyla da bilgiler ve farkındalık yaygın hale gelmektedir. Gelişen modern zamanların teknolojilerinin de bu durumun daha iyi bir noktaya doğru gitmesi için kullanılmasıyla, toplumun bilinçlenme düzeyi ve ulaştırılmak istenen mesajlar daha kolay hale gelmektedir. Modern dünyada kişilerin ve toplumların spor konusunda bilinçlenmesi ve farkındalık oluşturması hem toplum açısından hem de topluma sağlayacağı faydalar bakımından çok önemli hale gelmektedir.

Lise öğrencilerinin tenis sporuna yönelik genel farkındalık düzeylerini cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ailenin eğitim durumu, mesleki durumu, sosyo-ekonomik durumu ve spora olan ilgi değişkenlerine ve bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutlara göre analiz etmek, buna ilaveten özel okulda ve devlet okulunda okuyan öğrencilerin benzerliklerini ve farklılıklarını



incelemek amacıyla çalışma yapan Ergül vd. (2016: 72-73)'ne göre; farkındalık ve spor ile farkındalık arasındaki ilişki üzerine ve bunları etkileyen etmenler üzerine alan yazında epey çalışma yapılmıştır. Yapılmış olan bu araştırma veya çalışmalarda, hem farkındalık seviyeleri hem de farkındalığı etkileyen etmenler üzerine odaklanılarak, basit gibi görünen farkındalığın çok yönlülüğüne dikkat çekilmiştir. Bundan dolayı alan yazında; farkındalıkla ilişkili farklı yönlerden kaynaklı olarak farklı tanımlar yapılmıştır. Farkında olma/varma yoluyla, bireyin hem kendisine hem etrafına ve dünyasına karşı bilinç seviyesinde yükselme olur. Yaşantı döngüsünün veya birey-çevre temasının gerçekleşebilmesi için temel unsur, farkındalığın olmasıdır. Yapılan çalışmanın sonucunda Ergül vd. (2016: 82-83) ulaştığı sonuçları ise şöyle özetlemektedir; araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin tenis sporuyla ilgili farkındalık düzeyine etki eden faktörlerin anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Öğrencilerin genel farkındalık düzeyi “orta düzeyde farkında” olarak bulunmuştur. Alt boyutlara göre öğrencilerin duyuşsal farkındalıkları “oldukça farkında” olarak bulunmuştur.

Spor ve farkındalık arasındaki ilişkiye dair yapılan başka bir çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışma “spor yoluyla farkındalık gelişimi amacı ile düzenlenen etkinliklere katılımın, üniversite öğrencilerinin özel gereksinimli bireylere yönelik tutumlarına etkisini belirlemek” amacıyla yapılmıştır. Çalışmada konuya dair varılan sonuçlar kısaca şöyledir; araştırma sonucunda katılımcıların özel gereksinimli bireylere yönelik tutumlarının literatürdeki bilgilere benzer olarak orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın konusuna benzer olan ancak farklı türde bilgilendirme yolu ile farkındalık oluşturma etkinliklerine katılımın özel gereksinimli bireylere yönelik tutuma etkisinin incelendiği araştırmaların sonuçları farkındalık etkinliklerine katılanların tutumlarının katılmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bildirmektedir. Bu araştırmanın sonucunda farkındalık uygulamalarına katılanların tutum puanlarının daha yüksek olduğu ancak gruplar arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı belirlenmiştir (Nalbant, 2018).

Spor farkındalığı; anlambilimsel açıdan yorumlanarak bakıldığında iki ayrı manayı içinde barındırmaktadır. Spor farkındalığı kavramsal açıdan daha çok şahsi bir çağrışım/anlam barındırırken, spor yoluyla farkındalık durumu ise daha çoğul/çoklu bir çağrışım/anlam

içermektedir. Her iki açıdan da içerik yönüyle bir mana karmaşıklığı varmış gibi dursa da esasen şahsi ve sosyal olarak farklı iki anlamda da ele alınabilir. Çünkü toplumsal inşayı sağlayan bireylerin kolektif(ortak) bilinci sosyal belleği oluşturmaktadır. Sosyal inşada oluşturulmak istenen bireylerde (toplum üyelerinde) değişiklik ve bu durumun içselleştirilmesidir. Bununla toplumda; yaşanan davranış değişikliğini uygulayan, savunan kişi(lik)lerin oluşması başarılacaktır (Uyar, 2019). Tam olarak bu bağlamdan hareketle, spor farkındalığı; sporun kişisel ve toplumsal yararlarını öğrenme ve başka sınıflandırmalarla ilişkilendirme, hayata geçirerek bu konular üzerinde bireyin sosyal ve diğer çevrelerini bilinçlendirme olarak tasvir eden Uyar (2019); “Spor yoluyla farkındalık” toplum tarafından yeterince bilinmediğini ancak sosyal yaşamda üzerinde önemle durulması gereken konulardan biri olduğunu öne sürer. Spor aracılığıyla odaklanılmak istenen nokta, bu konulardaki sosyal dokunun bilgilenmesini sağlamak. Bu konulara olan alakayı diri tutmaktır. Toplumda ve bireyde kalıcı tutum ve davranışların gelişmesine öncülük ederek sosyal bilinçlenme hareketleri ve spor farkındalığı konusunda ölçek geliştirmektir. Bunun için ölçek geliştirme çalışması yapmıştır.

Bu çalışmada SFÖ aracılığıyla hem spor farkındalık düzeylerinin araştırılması hem de bu durumun bedensel engelli bireylerin mutluluk düzeyleri üzerine etkisi, araştırılmak istendiği için, bir sonraki başlıkta “mutluluk” kavramı ve mutluluk ile sporun ilişkisine irdelenmiştir. Ayrıca geliştirilmiş olan mutluluk ölçeğine de değinilmiştir.

## **2.5. Mutluluk Kavramı**

Mutluluk insanoğlunun en eski çağlardan beri bazen bireysel bazen de toplumsal bir çaba ile sürekli peşinden koştuğu ve arayışında olduğu tarihi insanlığın doğuşuyla yaşıt olan en kadim olgudur. Selim (2008)’inde söylediği gibi; insanlık tarihinin start aldığı günden beri, mutluluk inşalar tarafından arzu edilen bir haldir. Hatta çoğunlukla insan hayatındaki en temel amaçlardandır. Mutluluğa sahip olma, mutluluğu elde etme veya mutluluğa ulaşma en büyük mücadeledir.

Mutlulukla ilişkili tanımlama çabaları insanoğlunun tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. Çünkü insanlık tarihi boyunca hem mutluluğu yakalamaya çalışmış hem de bunun tanımlarının nasıl olabileceği üzerine kafa yormuştur. Ki bu en temel hedeflerden biri olarak

aktarılmaktadır. Layard (2005)'a göre; mutluluk, bireyin hayatından zevk alması ve mükemmel hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Myers ve Deiner (1995)'e göre; insanın fizyolojik, biyolojik ve sosyolojik ihtiyaçları kadar "mutlu olma" ihtiyacı da vardır. Bundan dolayı da psikoloji bilimi sıkça bu konuya dikkat çekmiş ve çalışmalar yapmıştır. Psikolojide ise mutluluk "öznel iyi oluş" olarak ele alınmaktadır. Hem Masaroğulları ve Koçakgöl (2011)'e göre hem de psikoloji sözlüğünde belirtildiği üzere mutluluk; genel olarak gülümseme veya gülme ile ilişkili ifadelerin, duyguların ve kısa anlı haz, zevk ile eğlence gibi durumlardan kaynaklanmaktadır. Marar (2004) ise; gündelik hayatın normal akışı içinde basit gibi görünen mutluluk, esasen daha geniş kapsamlı ve izahatının, tanımının yapılmasının zor olduğu görüşündedir. Mutluluk tanımlaması gibi görünen veya mutlulukla bağlantılı oldukları düşünülen; huzur, heyecan, neşe, sevinç veya memnuniyet gibi kavramlar/kelimeler bu tanımlama için yetersizdir.

Mutluluğun iki anlamı olduğunu söyleyen Veenhoven (2010)'a göre; bu anlamlardan ilki nesnel manadaki mutluluktur. Hayattaki iyi şartlar, barış, güven, huzurlu olma durumu ve özgürlük gibi elemanlardan oluşandır. İkinci manadaki mutluluk ise; daha çok öznel olarak adlandırılmış olup, kişinin ruhsal veya psikolojik durumuyla ilişkilendirilmiştir. Yani; öznel manadaki mutluluk kişinin yaşamında arzu ettiği veya hayalini kurduğu yaşamla yakın ilişkilidir ve sosyal yapı ve kültür bunda mühim derecede etkilidir. Başka bir çalışmasında ise Veenhoven (2012: 8-9) mutluluğu huzur ve hayat standardının iyi olması olarak ele alır. Hayat kalitesi ve huzur elemanlarını içeren mutluluk zaman içinde daha spesifik bir mana kazanır. Ayrıca kişinin yaşamındaki olaylar/olgular mutluluğa etki yapmaktadır.

Literatürdeki mutluluk çalışmalarında, mutluluğa etki eden ve mutluluğu etkileyen faktörlerde sıkça işlenmiştir. Bundan dolayı bu durum başka bir alt başlıkta ele alınmıştır.

### **2.5.1 Mutluluğu Etkileyen Faktörler**

Mutluluk tanımları kadar mutluluğu etkileyen veya kişilerde mutluluk duygusunun oluşmasında etkisi olan faktörlere dair de literatürde çalışma vardır. Burada hepsine değinmekten daha ziyade derlenmiş ve en kapsayıcı hali verilmiştir. Konuyla ilişkili çalışmasında Rath vd. (2010)'dan aktaran Mumcu ve Mumcu (2020: 17-18)'ya göre mutluluğu etkileyen faktörler şunlardır;

- Kariyer iyilik hali: Zamanının tüketildiği yeri ve şekli açıklar.
- Sosyal iyilik hali: Kişisel yaşamdaki iyilik durumunu açıklar.
- Finansal iyilik hali: Bireysel ekonomik durumu açıklar.
- Fiziksel iyilik hali: Genel sağlık durumunu açıklar.
- Toplumsal iyilik hali: Toplumsal hayat içerisindeki yeri ve katılım düzeyini açıklar.

Bu beş faktör Rath ve diğ. (2010) tarafından bir önem sırasına göre belirlenmiş olsa da bu faktörlerden herhangi bir tanesinin diğerlerinden daha fazla arzulanması halinde, kişinin genel mutluluk düzeyinin negatif yönde etkileneceği, mutluluğa ise sadece tüm faktörlerde iyi olma durumunun eşit bir şekilde arzulanması halinde elde edilebileceği vurgulanmaktadır (Mumcu ve Mumcu, 2020: 17-18).

Herhangi bir durumun/halin veya olay/olgunun farkında olan kişi, bunu kendi hayatına geçirme ve davranışlarında gösterme konusunda daha istekli olur. Ki bu durum onun geçmiş deneyimleri ve yaşantısı ile ilişkili hallerde de daha fazla içselleştirme durumu olarak ortaya çıkar. Bundan dolayı bireylerin (toplum üyelerinin) istenilen davranışları sergilemesi veya kendi yaşamlarında toplumun istediği gibi bazı tutumlarda bulunulması isteniyorsa; bunu sağlamak adına toplumsallığı ilgilendiren durum ve konularda farkındalık çalışmaları yapılmalıdır. Bu nedenle sporun, kişisel fayda ve görevleri yanında, sosyal yönden de çok önemli görevleri vardır. Çağımızda, sporun bilinçli olarak yaygınlaştırılması ve halkın çağdaş anlamda spor yapması ile gelişmişlik arasında önemli ölçüde bir paralelliğin varlığı kabul edilmektedir (Yetim, 2000). “Diğer yandan sporun bireylerin mutluluğu, bedensel ruhsal sağlıklarının devamı ayrıca sosyal yaşamları üzerindeki olumlu etkileri de göz önüne alındığında genel toplum sağlığı üzerinde ne kadar etkili olduğu görülmektedir.” Diyen Aydın (2008)’a göre; bu yüzden modern ülkeler sporun topluma yaygınlaştırılmasını bir devlet görevi olarak kabul edip buna uygun politikalar uygulamışlardır.

### **2.5.2 Mutluluk ve Spor**

Spor birçok özelliği kendisinde barındırmaktadır. Söz gelimi; sosyalleşme, takımdaşlık duygusu, başarıma arzusu, manevi tatmin veya huzurlu hissetme bunlardan sadece bir kaçıdır. Başka bir ifade ile yapılan sporla veya yapılan sporun özellikleri dolayısıyla kişi bir etkileşim içine girmektedir. Bu etkileşim çok yönlü olmakla birlikte; içinde barındırdığı

özellikler, değişkenler, sosyallikler veya ilişkiler ile kişilere alterantifler yaratmaktadır. Başka bir ifadeyle spor; kişinin toplumsal alan içindeki sıkışmışlıktan kurtulmasında veya maruz kaldığı fiziksel ya da ruhsal sorunlardan, sosyal hayat içindeki sorunlu ilişki veya problemlerden kurtulmanın bir yoludur. Bu gibi yararları dolayısıyla spor bir yönüyle mutlu olmaya aracılık eden bir olgudur. Sporla hem bedensel sağlık açısından bir iyileşme hem ruhsal bir terapi ile iyi olma hali söz konusudur.

Fiziksel aktivite ve sporun kalple ve damar ile ilgili rahatsızlıklar ve hastalıkları önleyici etkisi bulunmaktadır. Düzenli ve ölçülü yapılan fiziksel aktivitenin, beden sağlığı yanında ruh sağlığına da (duygusal boşalma, sükûnet, rahatlık ve zihinsel gevşemeye) katkısı bilinmektedir. Fiziksel aktivite ve sporu yaptıktan sonra hissedilen zindelik ve dinçlik, sporun olumlu etkilerinin en basit göstergesidir (Tarhan, 2005, s. 24). Fiziksel aktivite ve spor; beynimizde ve sinir sistemimizde pozitif yönde değişikliklere neden olmaktadır. Spor ile birlikte vücut kasları gevşerken zihinsel boyutta da gevşeme yaşanmaktadır. Bu da duygusal bir rahatlama da neden olmaktadır. Spor yaparken, vücuttaki stres hormonlarının salınımı yavaşlamaktadır. Bunun sonucu olarak; depresyon ve anksiyete semptomların da azalma sağlayarak kişi kendini sakin, serinkanlı, huzurlu ve sevinçli hissetmektedir. Spor yaparken ayrıca beynin ilgili bölümünden seratonin hormonu da salgılanabilmekte ve seratonin hormonun salgılanması bireyde mutluluğa neden olduğu gibi, uyku düzeninde de olumlu etkilere sebep olabilmektedir (Tokdemir, 2015'ten akt. Mumcu ve Mumcu, 2020: 19).

Değinilen çalışmalarda da görüldüğü üzere sporun hem beden hem de ruh üzerinde birçok olumlu etkisi olmaktadır. Bu olumlu durumlardan yararlanmak için, bireyler olanakları dâhilinde spora veya sportif faaliyetlere katılım göstermeye çalışmaktadır. Bu duruma bedensel engelli olan bireylerde dâhildir. Çünkü spor hem daha sağlıklı beden hem de daha iyi bir ruh hali veya psikolojik durum anlamına gelmektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı olan "Bedensel Engelli Bireylerin Spora Yönelik Farkındalık ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" durumunun daha iyi ortaya konması için, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (-OMÖ-K)'na dair geniş bilgiler metaryal ve yöntem kısmında verilmiştir.

### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde; araştırmanın hangi modelde yapıldığı, hangi evrenden nasıl bir örneklem belirlenerek sahaya çıkıldığı ve sahada veri toplama sürecine dair bilgiler aktarılmıştır. Bununla birlikte verilerin analiz edilmesi ve araştırma bulguları haline getirmesi, kullanılan ölçekler hakkında bilgiler ve araştırmanın güvenilirlik-geçerliliği ile araştırmadaki hipotezler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bilimsel araştırma/inceleme/çalışma, genel olarak bilimsel yollarla bilgilerin elde edilmesi ve bu bağlamda izlenecek olan adımların sistemli/planlı olarak yürütülmesi durumu '*bilimsel metod*' tanımlanmaktadır (Akarsu ve Akarsu, 2019: 7). Eldeki çalışmanın modeli/yöntemi/yaklaşımı, nicel araştırma deseni kıstasları baz alınarak dizayn edilmiş ve çalışma boyunca bu hat korunmuştur. Nicel araştırma yaklaşımı için Akarsu ve Akarsu (2019: 8) şunları söylemektedir; araştırmalardaki nicel yaklaşım metodu kendisini pozitivist gelenek içinde konumlandırarak nesnel ve objektif bir bilimsellik iddiası ile araştırma yöntemleri içinde konumlandırmaktadır. Nicel araştırmalardaki amaç çoğunlukla; nesnel, güvenilir ve genelleyebilir bilgiler ortaya çıkarmaktır. Nicel araştırma yöntemlerinde en çok kullanılan veri toplama aracı anket'tir. Anket'ler aracılığıyla toplanılan veriler, veri setleri haline getirilerek istatistiksel analizlerle bilimsel sonuçlar haline getirilir.

Nicel araştırma desenine göre dizayn edilen çalışmalarda farklı veri elde etme veya toplama araçları/mekanizmaları vardır. Bunlardan biri olan "anket" ile bu çalışmada veriler toplanmıştır. Literatüre bakıldığında ölçek ve test de anket yerine kullanılsa da esasen farklıdır. Bu bağlamda konuyla ilgili olarak Metin (2014: 163) bu durumu şu şekilde ifade etmektedir;

Kişisel özellikler, tutumlar, ilgiler vb. özellikleri ölçmek için bazen ölçek bazen test ve bazen de anket olarak adlandırılan araçların olduğu görülmektedir. Araçların adlarının ne olduğundan daha ziyade maksatlarının ne olduğu daha önemlidir. Başka bir ifadeyle, ölçek, test ve anket kavramları birbirinden farklıdır ve bu kavramların her biri esas olarak farklı anlamlara gelmektedir (Metin, 2014: 163).

Ölçek ve anketin tanımlarını yapmakla beraber, ikisi arasındaki farklara ve benzerliklere dair izahatlar geliştiren Metin (2014: 211)'e göre; **Anket**; daha çok kişilerin demografik özelliklerini, tercih/eğilim/yatkınlıklarını belirlemek amacıyla bir konu/durum/olay hakkında bilgi toplamak ve bu bilgi toplama sürecinde kişilerden çeşitli sorularla görüşlerini alarak elde edilen bulguları oluşturmayı amaçlayan veri toplama aracıdır. Veri toplama aracında bulunan her bir soru/madde başka nitelikleri ölçerek belirleme çalışır. Bu anlamda toplam puan olmaz. Frekans, yüzde ve aritmetik ortalama dışında işlem yapılmaz, yani ancak betimsel analizler için geçerli olur. Geçerlik ve güvenilirliğini test etmek ya da sayılarla ifade etmek pek mümkün değildir. **Ölçek** ise; belirli bir durum, olay veya durumu ölçmek için, geliştirilen özelliklere dair puan veya puanlar elde etme üzerinden ve geçerliği sağlanmış olan araçtır. Bu elde edilen puanlar üzerinden katör analizi, t-testleri, korelasyon veya varyans analizi gibi işlemler yapılabilir. Bu istatistiksel işlemler aynı zamanda elde edilen verilerin birbiriyle olan ilişkilerini ortaya koymaya yardımcı olmaktadır.

Bu çalışmanın amacı; bedensel engelli bireylerin spora yönelik farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma amacına hizmet etmesi için; Çalışmada Uyar ve Sunay (2019) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan “Spor Farkındalığı Ölçeği (SFÖ)” kullanılmıştır. Bu ölçekle bedensel engelli bireylerin “Spor Farkındalık Düzeyleri” belirlenmeye çalışılmıştır. Diğer yandan Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2010) tarafından yapılan “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)” ile de “Mutluluk Düzeyleri” belirlemek amaçlanmıştır.

Yapılan çalışmadaki anketin son halinde; kişisel bilgi formu, Spor Farkındalık Ölçeği formu ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu yer almıştır. Çalışmada katılımcıların spor farkındalık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki(ler) bu ölçekler aracılığıyla irdelenmiştir. Bu irdelenmenin ortaya konabilmesi amacıyla, araştırmada betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışmada kullanılan tarama modeli, ilişkisel araştırma teknikleriyle birlikte betimsel araştırma grubuna dahildir. Tarama modeli hakkında Akarsu ve Akarsu (2019: 22) tarama modeli hakkındaki görüşlerini şöyledir;

Çoğunlukla, büyük hacimli grupların özellikleri ve duygu-düşüncelerini araştırma gayesi içindedir. Ulaşılmak istenen amaç; araştırmaya konu olmuş durumun/olayın resmini görmek, bu görülen olguyu tanımlamak/betimlemektir. Ele alınan sorun, konu veya duruma ilişkin incelemeye dahil olmuş katılımcıların, araştırılan konuya dair tavırlarının ve düşüncelerinin ne olduğu öğrenilmeye çalışılır. Ayrıca bu araştırma tekniğinde olumsuz etkilere sebebiyet verecek bazı etkenlerde olmaktadır (Akarsu ve Akarsu, 2019: 22).

Bu tarama modeli konusunda dair başka bir açıklamayı da Karasar (2004) şöyle ifade eder; “geçmiş zamanda veya içinde bulunulan an içinde olay/olgu/durumun olduğu gibi açıklanmasını/tasvirini/tanımlanmasını maksat edinmiş araştırma biçimidir. Araştırmaya konu olmuş olay, kişi veya nesnenin kendine özgü koşullar içinde olduğu haliyle tasvir edilemeye çalışılması durumudur.” Literatürden yararlanılarak açıklamaları/tanımlanmaları verilen bu iki model, eldeki çalışmanın araştırma ve analiz etme sürecinde yöntem olarak benimsenmiştir. Şimdi araştırmanın evreni ve örnekleme verilmiştir.

### **3.2 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme**

Yapılan herhangi bir çalışmada elde edilen sonuçların yorumlanmak istenildiği bütüne “evren” adı verilir. Evren bütünün tamamını kapsayan ve bütünün tüm parçalarını içinde barındıran her şeyi ve herkesi kapsayan özelliktedir. Yani bir araştırma kümesinin içinden çekilen örnekleme kendisinde barındıran en büyük kümedir. Çalışmada çıktı olarak çıkan sonuçların oranı yükseldikçe değeri artan, değer kazanandır. Bunun içindir ki evren çalışmalarda oldukça kapsamlı ve büyük seçilmelidir. Fakat burada unutulmaması gerekli olan şey, evren genişledikçe soyutlaşır ve katılımcılara ulaşmak zorlaşır (Akarsu ve Akarsu 2019: 5-6).

Örnekleme ise; evren olarak belirlenen devasa kümeden üzerinde çalışma yapmak amacıyla belli başlı bazı kriterlere göre seçilmiş olan küçük yığındır. Yine Akarsu ve Akarsu (2019: 6)’nunda belirttiği gibi; bir araştırmada evrenin tamamına ulaşmak ve hepsini çalışmaya konu olan şeyle ilgili ölçümler, görüşmeler yapmak mümkün değildir. Bu sebeple evren kümesinden bazı eleme yöntemleri ve belirleme teknikleri ile evreni temsil eden bir örnekleme çekilir. Evren kümesinden örnekleme çekmeyi zaruriyet haline getiren bazı nedenler vardır. Mesela; ekonomik, zamansal/süre sınırı, etik değerler, mekan ve ulaşım gibi



uygulamalardaki zorluklar gibi. Buna benzer durumlardan dolayı örneklem çekilirken veya seçimi sırasında, temsil yeteneğinin olması ve azami ölçüde genişlik/büyüklik değerlendirilmelidir. Bu bilgiler ışığında çalışmada, gerek zamandan gerek mekandan ve maliyetten gerekse de emekten tasarruf edilebilir. Bununla birlikte iyi çekilmiş bir örneklem tüm evren kümesine de rahatlıkla araştırma sonuçları bakımından sağlıklı bir biçimde genellenebilir.

Örneklemin, belli kurallara göre, belli bir evrenden seçilmiş ve seçildiği evreni temsil yeterliği kabul edilen küçük küme olduğuna yukarıda değinilmişti. Araştırmalar çoğunlukla örneklem üzerinde yapılır ve elde edilen sonuçlar ilgili evren(ler)e genellenir. Araştırmanın amacına uygun olarak evrenin temsil edilmesini sağlayacak olan bir örnek çekilir. Yani evren kümesinden araştırmadaki probleminin çözümüne uygun olacak şekilde ve araştırmanın amacına hizmet edecek biçimde belirlenen, araştırma için en uygun olan örnek grup seçilir.

Çalışmada yukarıdaki bilgiler göz önünde bulundurularak örneklem seçimi yapılmıştır. Evrenden örneklem seçimi yapmak için bazı formüller ve tablolar kullanılmaktadır. Bunlardan birini Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004: 49-50) şöyle aktarmıştır; Araştırma yapanlara daha pratik ve kolay bir yol sunması açısından, çeşitli büyüklüklerdeki evrenlerden örnekleme hataları da dâhil edilerek “örneklemin ne kadar alınması yeterli olur” sorusuna cevap olarak bazı hesaplamalar yapmış ve yaptığı bu hesaplamaları bir tabloya yerleştirerek göstermiştir.

Eldeki bu tabloya göre 1000 kişiden oluşan bir evrenden, örneklem seçmek için  $(d) \pm 0.05$  örnekleme hatası  $p=0.8$  ve  $q=0.2$  olarak alınınca 198 kişi örneklem için yeterli olmaktadır. Bu bilgiler ışığında **araştırmanın örneklemi:** 2020 yılında aktif olarak spor branşlarında faaliyet gösteren 586 bedensel engelli birey içinden, rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş 387 bedensel engelli bireyden oluşmaktadır. Örnekleme normalden daha fazla kişinin seçilme nedeni evren kümesinin sayısı olarak küçük olması ve örneklemin temsil gücünün yüksek olmasını isteme amacı dolayısıyladır. Son olarak araştırmanın evreni; 586 kişiden oluşurken örnekleme ise; 387 kişiden oluşmaktadır.

### 3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin elde edilmesinde anket soru formuna cinsiyet, yaş, meslek, öğrenim durumu, aylık gelir, aylık gelir düzeyinin nasıl hissettirdiği, serbest zamanın yeterliliği, günlük serbest zaman süresinin saatleri, sporla ilişkiyi değerlendirme biçimi ve ailede sporla uğraşan/uğraşmış birinin olma durum bilgisini öğrenmeye yönelik 10 adet kişisel bilgi sorusu eklenmiştir.

Ayrıca anket soru formunda Spor Farkındalık Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu da yer almaktadır. Aşağıdaki iki alt başlıkta ölçekler hakkında bilgiler verilmiştir.

### **3.3.1. Spor Farkındalık Ölçeği**

Çalışmada kullanılan iki ölçekten biri “Spor Farkındalığı” ölçeğidir. Bu ölçeği geliştiren Uyar (2019) ilk aşamada 5’li Likert tipi bir ölçek geliştirmiştir. Konuyla ilişkili olan alanyazın, teorik altyapı, spor alanı yatkın kişileri tarafından doldurulan kompozisyon formları ve alanında yetkin kişilerin perspektifinden faydalanılarak 43 maddeden oluşan taslak oluşturulmuştur. 429 kişilik bezer özellikler gösteren bir örnekleme tatbik edilmiştir. Faktör analizinin ardından 13 madde ölçek taslağından çıkartılmış. Geriye kalan 30 soruluk ölçek maddeleri 310 kişilik başka bir örnekleme sorulmuş ve yeniden faktör analizi yapılmıştır. Böylece 2 faktörlü bir yapıya sahip 30 maddeden oluşan ve güvenilirlik-geçerlilik açısından geçerli-doğru ölçüm yapabilen “spor farkındalığı ölçeği” geliştirilmiştir.

Geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik durumunu ise Uyar ve Sunay (2019) birlikte yapmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısına bakılmış, ölçeğin geneli ve alt boyutlarının yüksek güvenilirlikte olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, elde edilen geçerlilik ve güvenilirlik kanıtları değerlendirildiğinde geliştirilen Spor Farkındalığı Ölçeği’nin (SFÖ) ileriki çalışmalarda kullanılabilecek geçerli ve güvenilir ölçümler yapabilen bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Bu çalışmada da SFÖ kullanılmıştır.

### **3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği –Kısa formu-**

Oxford Mutluluk Envanteri (OME), Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından 29 maddelik 4’ lü Likert tipi (0-3) bir envanter olarak geliştirilmiştir. Onlar mutluluğun üç temel bileşeni içerdiğini ileri sürmüşlerdir: Olumlu duygulanım veya neşenin sıklığı, belirli bir yaşam sürecinde yaşanan yüksek yaşam doyumu düzeyi ve öfke, kaygı, korku gibi olumsuz

duyguların azlığı. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısını .90 olarak, 7 haftalık arayla uygulama sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısını ise .78 olarak rapor etmişlerdir. Bununla birlikte Hills ve Argyle (2002) OMÖ'nin 8 maddeden oluşan kısa formunu (OMÖ-K) geliştirmişler yaptıkları çalışmada. Çalışmada OMÖ-K formu ölçeğinin korelasyonu .093 ( $p < .001$ ) bulunmuştur.

OMÖ-K'nun Türkçe'ye uyarlamak ve ölçeğin üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerini incelemek olarak belirleyen Doğan ve Çötök (2011); OMÖ-K'nun yapı geçerliğini belirlemek için açılımlı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yöntemlerini kullanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle ölçeğin orijinal formundan Türkçe'ye çevirisi yapılmış ve "geri çeviri" yöntemiyle dilsel eşdeğerliği sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Bu aşamadan sonra ilk olarak madde analizi yapılmış ve ölçek maddelerinin ölçeği temsil gücünün yeterli olup olmadığı incelenmiştir. Madde toplam korelasyonlarının değerlendirilmesinde .30 ve üzerinde değer alan maddelerin ölçeği temsil gücünün yeterli olduğu kabul edilmiştir. Madde analizi sonucu 4. maddenin madde toplam korelasyonu değerinin .30' dan düşük olduğu (.17) gözlenerek ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir. Bu aşamadan sonraki analizler geriye kalan 7 madde üzerinden yapılmıştır. OMÖ-K' nun güvenilirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Güvenirliğe yönelik elde edilen sonuçlar ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

OMÖ-K, bu haliyle 7 maddelik beşli Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) öz bildirim tarzı bir ölçek haline gelmiştir. OMÖ-K' nun güvenilirliğini ortaya koymak üzere Cronbach alfa iç tutarlık ve tekrar test yöntemleri kullanılmıştır Doğan ve Çötök (2011). 321 kişiden elde edilen veriler üzerinden hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik çalışmasında ise OMÖ-K 81 üniversite öğrencisine iki hafta arayla uygulanmış ve iki uygulama arasında .85 korelasyon elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar ölçeğin güvenilirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada da OMÖ-K- ölçeği kullanılmıştır.

#### **3.4. Araştırmada Verilerin Analizi**

Araştırmada veri toplama süreci; iki ölçek ve eklenen kişisel bilgi formu ile birlikte oluşturulan anket soru formu 'Google'ye yüklenerek katılımcılara internet ortamında gönderilmiştir. Katılımcılar anketi cevapladıktan sonra gönderdiklerinde 'Google Drive'da veri havuzuna otomatik olarak düşmüştür. Veri havuzundan alınan veriler SPSS 22.00 paket programıyla frekans, yüzde istatistiksel analiz olarak t-testi, Anova ve Pearson korelasyon testleri yapılmıştır.

Araştırmada toplanan veriler SPSS.22 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Önce; betimsel istatistik tablolara oluşturulmuş, ardından normallik testleri yani dağılımın normal olup olmadığına bakılmıştır. Verilerin analizi bir sonraki bölümde yine her tablodan önce ayrıntılı olarak verilmiştir. Bununla birlikte ölçek ve alt boyutlarının güvenilirlik geçerlilik analizi yapılmıştır. Ayrıca araştırmada analizlerden önce belirlenmiş olan hipotezler; T-Testi, Anova Testleri ile test edilmiş ve normallik, anlamlılık ve farklılık açısından da analiz edilmiştir.

### **3.5. Araştırmanın Güvenilirlik-Geçerliliği**

Faktör analizi yapılan araştırmanın güvenilirliği veya geçerliliğinin test etmek adına yapılan analizdir. Yapılan faktör analizi sonrasında soru formunda yer alan her bir ölçek veya alt boyutun (faktörün) güvenilirliğinin sayısal olarak bulunması demektir.

Bu çalışmada da güvenilirlik analizi yapılırken *Alpha* modeli kullanılmıştır. Ki *Cronbach's Alpha* sorular arası korelasyona bağlı uyum değeridir. Başka bir ifadeyle *Cronbach's Alpha* değeri faktörlerin altındaki soruların toplamdaki güvenilirlik seviyesini göstermektedir. *Cronbach's Alpha* değerinin 0,70 ve üstü olduğu durumlarda ölçeğin güvenilir olduğu kabul edilir (Durmuş vd., 2018: 89). Bu bilgiler ışığında araştırmada toplanan verilerin faktör analizi yapılmış ardından *Alpha* modeli kullanılarak güvenilirlik-geçerlilik durumu kontrol edilmiştir.

#### **3.5.1 Ölçeklerin ve Ölçek Alt Boyutlarının Cronbach Alpha İç Güvenirlik Katsayıları**

Ölçeklerin ve alt boyutlarının soruları faktör analizine tabi tutulmuş, her bir faktörün güvenilirlik-geçerliliği ile ilgili olan tablodaki *Cronbach's Alpha* değeri kontrol edilmiştir.

Ölçeklerin ve ölçek alt boyutlarının *Cronbach Alpha* iç güvenilirlik katsayıları aşağıdaki gibi tablolandırılmıştır (Bakınız Tablo 1).

Tabloya bakıldığında OMÖ'nün 0.960, SBBAE'nin 0.844, SBF'nin 0.852 ve SFÖ'nün 0.814 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara bakılarak; ölçeklerin ve ölçek alt boyutlarının güvenilirlik-geçerlilik katsayılarının 3'ünün 0.814'ten büyük olduğu görülmekte ve bu durumda yapılan analiz(ler)in güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 1: Ölçeklerin ve Ölçek Alt Boyutlarının Cronbach Alpha İç Güvenirlik Katsayıları

Ölçklere İlişkin Alt Boyut ve Toplam Değerler	Cronbach Alpha İç Güvenirlik Katsayısı
OMÖ Toplam	,960
SBBAE	,844
SBF	,852
SFÖ Toplam	,814

### 3.6 Araştırmanın Hipotezleri

**1. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

$H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermektedir.

$H_1$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermemektedir.

**2. Hipotez:** Katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.

**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermektedir.

**H<sub>1</sub>** = Katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermemektedir.

**3. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre farklılık göstermemektedir.

**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre *normal dağılım* göstermektedir.

**H<sub>1</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre *normal dağılım* göstermemektedir.

**4. Hipotez:** Spor farkındalık ölçeği ve mutluluk ölçeği arasında yaş durumuna göre farklılık göstermemektedir.

**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların yaş durumuna göre spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları arasındaki ilişki zayıftır.

**H<sub>1</sub>** = Katılımcıların yaş durumuna göre spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları arasındaki ilişki güçlüdür.

**5. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.

**H<sub>1</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.

**6. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

$H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.

$H_1$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.

**7. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

$H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.

$H_1$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.

**8. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

$H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.

$H_1$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.

**9. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

$H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.

$H_1$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.

**10. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

$H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.

$H_1$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.

**11. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

$H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.

$H_1$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.

**12. Hipotez:** OMÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki ve en az düşük düzeyde bir korelasyon ilişkisi vardır.

$H_0$  = OMÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak *anlamlılık* olmakta ve *Düşük Düzeyde* bir korelasyon ilişkisi vardır.

$H_1$  = OMÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak *anlamlılık* olmakta ve *Orta Düzeyde* korelasyon ilişkisi vardır.

$H_2$  = OMÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak *anlamlılık* olmakta ve *Yüksek Düzeyde* korelasyon ilişkisi vardır.

**13. Hipotez:** SFÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki ve en az düşük düzeyde bir korelasyon ilişkisi vardır.

$H_0$  = SFÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak *anlamlılık* olmakta ve *Düşük Düzeyde* bir korelasyon ilişkisi vardır.

$H_1$  = SFÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak *anlamlılık* olmakta ve *Orta Düzeyde* korelasyon ilişkisi vardır.

$H_2$  = SFÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak *anlamlılık* olmakta ve *Yüksek Düzeyde* korelasyon ilişkisi vardır.



## 4.BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular, alt bölümler ve tablolar halinde verilmiş ve elde edilen bulgular hem kendi içinde hem de daha önce literatürde bulunanlarla ne gibi benzerlik-farklılıkları karşılaştırılarak, tartışılarak literatüre yapacağı katkı ortaya konulmuştur. Böylece “araştırmada yeni olarak neler bulunduğu ve bu yeni bulguların önemi, değeri, bilime ve uygulamaya katkısının ne olacağı” tartışılmıştır.

### 4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistik

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için; 1) Cinsiyet, 2) Yaş, 3) Meslek, 4) Öğrenim Durumu, 5) Aylık Gelir, 6) Aylık Gelir Düzeyinin Nasıl Hissettiği, 7) Serbest Zamanın Yeterliliği, 8) Günlük Serbest Zamanın Süresi, 9) Sporla İlişkinin Nasıl Olduğu ve 10) Ailede Sporla Uğraşan Birinin Olma Durumu sorulmuştur. Elde edilen verilerden; katılımcıların demografik özelliklerinin, Ortalamaları ve standart sapma istatistik bilgileri Tablo 2’de gösterilmiştir. Tablo 2’ye bakıldığında katılımcıların demografik değişkenlerindeki ortalamaları şöyledir; cinsiyet: 1,66 yaş:30,47 meslek:2,42 öğrenim durumu:2,44 aylık gelir:2,06 aylık gelir hissi:1,95 serbest zaman yeterlik durumu:1,58 serbest zaman süresi:2,45 sporla ilişki durumu:3,10 ve ailede sporla uğraşan birey durumu:1,51’dir.

Tablo 2: Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Tanımlayıcı İstatistik

Değişkenler	$\bar{x}$	SS
Cinsiyet	1,66	0,47
Yaş	30,47	9,44
Meslek	2,42	1,20
Öğrenim Durumu	2,44	0,73

Aylık Gelir	2,06	0,96
Aylık Gelir Düzey Hissi	1,95	0,69
Serbest Zaman Yeterlik Durumu	1,58	0,81
Serbest Zaman Süresi	2,45	1,01
Sporla İlişki Durumu	3,10	1,09
Ailede Sporla Uğraşan Birey Durumu	1,51	0,50

Yukarıda Tablo 2’de verilen betimsel istatistiklere dair daha ayrıntılı betimsel bilgiler sunmak amacıyla, ayrıca her demografik durum için, farklı bir tablo oluşturulmuştur. Şimdi sırasıyla bu tablolar verilmiştir.

#### 4.1.1 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “cinsiyetiniz nedir” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen verilere göre cinsiyet değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 3’te gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan toplam 387 katılımcının %33,9’u (131 kişi) kadın, %66,1’i (256 kişi) ise erkek’tir.

Tablo 3: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	Frekans	%
<b>Kadın</b>	131	33,9
<b>Erkek</b>	256	66,1
<b>Toplam</b>	387	100,0

#### 4.1.2 Katılımcıların Meslek Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “Mesleğiniz nedir” sorusu sorulmuş ve öğrenci, memur, serbest meslek, emekli ve diğer seçenekleri ile sunulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen verilere göre meslek değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 4’te gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan toplam 387 katılımcının %28,7’si (111 kişi) öğrenci, %24,5’i (95 kişi) memur, %30,2’si (117) emekli ve %7,8’i (30) ise diğer cevabını vermiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Meslek Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Meslek	Frekans	%
Öğrenci	111	28,7
Memur	95	24,5
Serbest Meslek	117	30,2
Emekli	34	8,8
Diğer	30	7,8
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100,0</b>

#### 4.1.3 Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “Öğrenim Durumunuz nedir?” sorusu sorulmuş ve ilköğretim, lise, önlisans-lisans ve lisansüstü seçenekleri ile sunulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen verilere göre; öğrenim durumu değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 5’te gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan toplam 387 katılımcının %10,1’i (39 kişi) ilköğretim, %40,1’i (155 kişi) lise, %45,5’i (176) önlisans-lisans ve %4,4’ü (17) ise lisansüstü cevabını vermiştir.

Tablo 5: Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Öğrenim Durumu	Frekans	%
İlköğretim	39	10,1
Lise	155	40,1
Ön lisans-Lisans	176	45,5
Lisansüstü	17	4,4
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100</b>

#### 4.1.4 Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “Gelir Durumunuz nedir” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen verilere göre; katılımcıların gelir durumu değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 6’da gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan toplam 387 katılımcının gelirim 2500 TL’den az olan cevabını veren %30,2’si (117)’dir. 2501-5000 TL arası olan %46’sı (179) ve 5001-7000 TL arası olan %10,3’ü (40) iken 7001 TL üzeri gelirim var diyen %13,2 (51) olmuştur.

Tablo 6: Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Gelir Durumu</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
<b>2500 TL' den az</b>	117	30,2
<b>2501-5000 TL</b>	179	46,3
<b>5001-7000 TL</b>	40	10,3
<b>7001 TL ve üzeri</b>	51	13,2
<b>Total</b>	387	100,0

#### **4.1.5 Katılımcıların Aylık Gelir Düzeyi Hissi Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri**

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “Gelir Durumuna Göre Nasıl Hissediyorsunuz” diye sorulmuş ve İyi-Kötü-Orta seçeneklerinden bir tanesini seçmeleri istenmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen verilere göre; katılımcıların gelir durumuna göre nasıl hissettikleri değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri Tablo 7’de gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan toplam 387 katılımcının 26,6’sı (100) iyi hissettiriyor cevabı verirken, %22’2 (86) kötü hissettirdiğini ve %51,2’si (198) ise ne iyi ne kötü (orta) hissettirdiğini söylemiştir.

Tablo 7: Katılımcıların Aylık Gelir Düzeyi Hissi Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Aylık Gelir Düzeyi Hissi	<i>f</i>	%
İyi	103	26,6
Orta	198	51,2
Kötü	86	22,2
Total	387	100,0

#### 4.1.6 Katılımcıların Serbest Zaman Yeterlik Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “Serbest Zamanınız Yeterli mi” Diye sorulmuş ve Yeterli-Yetersiz-Kararsızım seçeneklerinden bir tanesini seçmeleri istenmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen verilere göre; katılımcıların serbest zaman yeterlik durumu değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 8’de gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan toplam 387 katılımcının %62,3’ü (241) yeterli cevabı verirken, %21,2’si (82) yetersiz olduğunu ve %16,5’i (64) ise ne yeterli ne yetersiz diyebilirim diyerek kararsız olduklarını dile getirmiştir.

Tablo 8: Katılımcıların Serbest Zaman Yeterlik Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Serbest Zaman Yeterlilik Düzeyi	<i>f</i>	%
Yeterli	241	62,3
Kararsızım	64	16,5
Yetersiz	82	21,2
Total	387	100,0

#### 4.1.7 Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “Günlük Serbest Zaman Süreniz Kaç Saattir” Diye sorulmuş ve 1-2, 3-4, 5-6, 7 ve Üzeri seçeneklerinden bir tanesini seçmeleri istenmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen verilere göre; katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 9’da gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan toplam 387 katılımcının %19,6’sı (76) 1-2 saat cevabını vermiştir. %33,6’sı (130) 3-4 saat seçeneğini işaretlemiştir. %27,9’u (108) 5-6 saat yanıtını verirken %18,9’u (73) ise 7 saat ve üzeri yanıtını vermiştir.

Tablo 9: Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Serbest Zaman Süresi	<i>f</i>	%
1-2 saat	76	19,6
3-4 saat	130	33,6
5-6 saat	108	27,9
7 saat ve üzeri	73	18,9
<b>Total</b>	<b>387</b>	<b>100,0</b>

#### 4.1.8 Katılımcıların Sporla İlişki Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “Sporla İlişkinizi Nasıl Değerlendirirsiniz” Diye sorulmuş ve Sporla İlişkim Yok, Katılımcı-İzleyici, Hem Katılımcı-Hem İzleyici seçenekleri sunulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen verilere göre; katılımcıların sporla ilişki durumu değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 10’da gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan toplam 387 katılımcının %9,0’u (35) sporla ilişkim yok derken, %27,9’u (108) katılımcı olduklarını söylemiştir. Ayrıca %6,7’si (26) izleyici olduklarını ifade ederken, %56,3’ü (218) ise hem katılımcı hem izleyici olduklarını ifade etmiştir.



Tablo 10: Katılımcıların Sporla İlişki Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

<b>Sporla İlişki Durumu</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
<b>Sporla İlişkim Yok</b>	35	9,0
<b>Katılımcı</b>	108	27,9
<b>İzleyici</b>	26	6,7
<b>Hem Katılımcı Hem İzleyici</b>	218	56,3
<b>Total</b>	387	100,0

#### **4.1.9 Katılımcıların Ailede Sporla Uğraşan Birey Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri**

Çalışmada anket soru formunda katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek için “Ailenizde Sporla Uğraşan/Uğraşmış Bir Birey Var mı” diye sorulmuş ve evet veya hayır seçenekleri ile sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplardan elde edilen verilere göre; katılımcıların ailede sporla uğraşan birey durumu değişkenine ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 11’de gösterilmiştir. Tabloya bakıldığında araştırmaya katılan toplam 387 katılımcının %48,3’ü (187) evet yanıtını verirken, %51,7’si (200) ise hayır cevabını vermiştir.

Tablo 11: Katılımcıların Ailede Sporla Uğraşan Birey Durumu Değişkenine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri

Sporla Uğraşan Birey	<i>f</i>	%
Evet	187	48,3
Hayır	200	51,7
Total	387	100,0

#### 4.2 Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeğine İlişkin Bulgular

İki değişkenli durumlarda (Cinsiyet vb.) ve ön test veya son test (bağımlı) olmayan ölçekler kullanılmaktadır. Bununla ulaşılmak istenen sonuç verilerin hem nasıl dağıldığı hem de normal mi dağılıp dağılmadığı veya aralarındaki farklılık durum(lar)u ölçülmek istenmektedir.

Bu bağlamda bu çalışmada da örneklemden elde edilen verilere “T Testi” (Independent Samples T Test) uygulanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mutluluk ölçeği ve spor farkındalık ölçeğine ilişkin t- testi tablosu elde edilmiştir (Bakınız Tablo 12). Bu tabloda; Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ), Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme (SBBAE), Sosyal ve Bireysel Fayda (SBF) ve Spor Farkındalık Ölçeği (SFÖ)’nde “cinsiyet guruplarının Ortalaması, Standart Sapması ve Standart Hata Oranları da yer almaktadır.

Bağımsız örneklem t- testi, kadın ve erkek katılımcıların OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ’ye karşı tutum farklarını ortaya çıkarmak için yapılmıştır. Tablo 12’de bir araya getirilen sonuçlara bakıldığında;

**OMÖ için:** kadın ( $\bar{x} = 3.65$ ,  $S=0.702$ ) ve erkek ( $\bar{x} = 3.53$ ,  $S=0.823$ ) cinsiyet guruplarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablo 11’de çıkan cinsiyet gurupları arasındaki farklılık durumu sonucunun rastlantısal mı yoksa gerçek mi olduğunu belirleyebilmek için

“Independent Samples Test” tablosunda *Sig. Değeri ve p değeri*’ne bakılmış ve burada yer alan değer varyansların bağıdaşık olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu bilgiler ışığında; OMÖ için *sig. (2-tailed)*  $p=0,155>0,05$  olduğu için hipotez kabul edilmiştir. Başka bir ifadeyle; **1. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yani; “ $H_0$ =Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermektedir.” Hipotezi doğru çıkmıştır.

**SBBAE için:** kadın ( $\bar{x}=3.57$ ,  $S=0.953$ ) ve erkek ( $\bar{x}=3.78$ ,  $S=1.011$ ) cinsiyet gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablo 11’de çıkan cinsiyet grupları arasındaki farklılık olma sonucunun rastlantısal mı yoksa gerçek mi olduğunu belirleyebilmek için “Independent Samples Test” tablosunda *Sig. Değeri ve p değeri*’ne bakılmış ve burada yer alan değer varyansların bağıdaşık olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu bilgiler ışığında; SBBAE için *sig. (2-tailed)*  $p=0,048<0,05$  olduğu için alternatif hipotez kabul edilmiştir. Başka bir ifadeyle; **2. Hipotez:** Katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yani; “ $H_1$  =Katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermemektedir.” Alternatif hipotezi doğru çıkmıştır.

**SBF için:** kadın ( $\bar{x}=4.29$ ,  $S=0.797$ ) ve erkek ( $\bar{x}=4.19$ ,  $S=1.103$ ) cinsiyet gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablo 11’de çıkan cinsiyet grupları arasındaki farklılık olmama sonucunun rastlantısal mı yoksa gerçek mi olduğunu belirleyebilmek için “Independent Samples Test” tablosunda *Sig. Değeri ve p değeri*’ne bakılmış ve burada yer alan değer varyansların bağıdaşık olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu bilgiler ışığında; SBF için *sig. (2-tailed)*  $p=0,383>0,05$  olduğu için hipotez kabul edilmiştir. **1. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yani; “ $H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermektedir.” Hipotezi doğru çıkmıştır.

**SFÖ için:** kadın ( $\bar{x}=3.78$ ,  $S=0.836$ ) ve erkek ( $\bar{x}=3.90$ ,  $S=1.010$ ) cinsiyet gruplarına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tablo 11’de çıkan cinsiyet grupları arasındaki farklılık

olmama sonucunun rastlantısal mı yoksa gerçek mi olduğunu belirleyebilmek için “Independent Samples Test” tablosunda *Sig. Değeri ve p değeri*’ne bakılmış ve burada yer alan değer varyansların bağıdaşık olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bu bilgiler ışığında; SFÖ için *sig. (2-tailed)*  $p=0,244>0,05$  olduğu için hipotez kabul edilmiştir. **1. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yani; “ $H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermektedir.” Hipotezi doğru çıkmıştır.

Tablo 12: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeğine İlişkin t-testi Tablosu

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p																																
OMÖ Toplam	Kadın	131	3,6587	,70245	385	1,425	,155																																
	Erkek	256	3,5385	,82369				SBBAE	Kadın	131	3,5743	,95351	385	-1,985	,048	Erkek	256	3,7859	1,01130	SBF	Kadın	131	4,2926	,79710	385	,873	,383	Erkek	256	4,1979	1,10319	SFÖ Toplam	Kadın	131	3,7898	,83692	385	-1,166	,244
SBBAE	Kadın	131	3,5743	,95351	385	-1,985	,048																																
	Erkek	256	3,7859	1,01130				SBF	Kadın	131	4,2926	,79710	385	,873	,383	Erkek	256	4,1979	1,10319	SFÖ Toplam	Kadın	131	3,7898	,83692	385	-1,166	,244	Erkek	256	3,9095	1,01070								
SBF	Kadın	131	4,2926	,79710	385	,873	,383																																
	Erkek	256	4,1979	1,10319				SFÖ Toplam	Kadın	131	3,7898	,83692	385	-1,166	,244	Erkek	256	3,9095	1,01070																				
SFÖ Toplam	Kadın	131	3,7898	,83692	385	-1,166	,244																																
	Erkek	256	3,9095	1,01070																																			

OMÖ, SBF ve SFÖ ölçek ve alt ölçeklerine göre; katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yani; “ $H_0$ =Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermektedir. Ancak SBBAE alt ölçeğinde alternatif hipotez olan “ $H_1$  =Katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermemektedir.” Sonucuna ulaşılmıştır.

### 4.3. Katılımcıların Ailede Spor Yapan Birinin Olma Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeğine ilişkin Bulgular

Bir önceki başlıkta t- testine ve yapılan analizlere yönelik daha detaylı bilgiler verildiği için bu başlık altında tekrara düşmemek adına daha kısa ve net ifadelerle elde edilen bulgular verilmiştir.

Ailede spor yapan birinin olması değişkeninin katılımcıların tutumları üzerine nasıl bir etkisi olduğuna bakmak için; katılımcıların ailede spor yapan birinin olma durumu değişkenine göre mutluluk ölçeği ve spor farkındalık ölçeğine ilişkin t- testi tablosu oluşturulmuş (Bakınız Tablo 13). Bu bağlamda evet veya hayır diyen katılımcıların OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ'ye karşı tutum farklarını ortaya çıkarmak için yapılan bu Tablo 13'teki sonuçlara bakıldığında;

**OMÖ için:** ailede spor yapan biri var mı sorusuna *evet* diyenler ( $\bar{x} = 3.55$ ,  $S=0.774$ ) ve *hayır* diyenler ( $\bar{x} = 3.60$ ,  $S=0.797$ ), ailede spor yapan birinin olma durumuna göre katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca; OMÖ için *sig. (2-tailed) p=0,493>0,05* olduğu için hipotez kabul edilmiştir. **3. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Yani; "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre *normal dağılım* göstermektedir." Hipotezi doğru çıkmıştır.

**SBBAE için:** ailede spor yapan biri var mı sorusuna *evet* diyenler ( $\bar{x} = 3.72$ ,  $S=1.057$ ) ve *hayır* diyenler ( $\bar{x} = 3.70$ ,  $S=0.937$ ), ailede spor yapan birinin olma durumuna göre katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca; SBBAE için *sig. (2-tailed) p=0,846>0,05* olduğu için hipotez kabul edilmiştir. **3. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Yani; "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre *normal dağılım* göstermektedir." Hipotezi doğru çıkmıştır.

**SBF için:** ailede spor yapan biri var mı sorusuna *evet* diyenler ( $\bar{x} = 4.18$ ,  $S = 1.029$ ) ve *hayır* diyenler ( $\bar{x} = 4.27$ ,  $S = 0.911$ ), ailede spor yapan birinin olma durumuna göre katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca; SBF için *sig. (2-tailed)*  $p = 0,408 > 0,05$  olduğu için hipotez kabul edilmiştir. **3. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Yani; “ $H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre *normal dağılım* göstermektedir.” Hipotezi doğru çıkmıştır.

**SFÖ için:** ailede spor yapan biri var mı sorusuna *evet* diyenler ( $\bar{x} = 3.86$ ,  $S = 1.106$ ) ve *hayır* diyenler ( $\bar{x} = 3.87$ ,  $S = 0.884$ ), ailede spor yapan birinin olma durumuna göre katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca; SFÖ için *sig. (2-tailed)*  $p = 0,904 > 0,05$  olduğu için hipotez kabul edilmiştir. **3. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Yani; “ $H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre *normal dağılım* göstermektedir.” Hipotezi doğru çıkmıştır.

Tablo 13: Katılımcıların Ailede Spor Yapan Birinin Olma Durumu Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeğine İlişkin t-testi Tablosu

Alt Boyutlar	Ailede Spor Yapan Birinin Olma Durumu	N	$\bar{x}$	S	sd	t	p
<b>OMÖ Toplam</b>	Evet	131	3,5508	,77479	385	-,686	,493
	Hayır	256	3,6057	,79716			
<b>SBBAE</b>	Evet	131	3,7245	1,05756	385	,194	,846
	Hayır	256	3,7048	,93722			
<b>SBF</b>	Evet	131	4,1860	1,10641	385	-,828	,408
	Hayır	256	4,2711	,91147			
	Evet	131	3,8629	1,02929	385	-,121	,904

SFÖ	Hayır	256	3,8747	,88459
<b>Toplam</b>				

OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ölçek ve alt ölçeklerine göre; katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Başka bir ifadeyle; “ $H_0$ =Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre *normal dağılım* göstermektedir. Sonucuna ulaşılmıştır.

#### 4.4 Yaş Değişkenine Yönelik Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeği Arasındaki Korelasyon İlişkisi

Korelasyon; iki istatistiki değer veya ölçek arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını, ve varsa bu ilişkinin yönünü ve şiddetinin ne olduğunu belirlemek için kullanılan bir istatistiksel yöntem olarak tanımlanabilir. Eldeki verilerin normal dağılıma sahip olması durumunda Pearson korelasyon katsayısı, verilerin normal dağılmadığı durumda ise Spearman Rank korelasyon katsayısı tercih edilir. Bir korelasyon katsayısının yorumlanabilmesi için p değerinin 0.05 den daha küçük olması gerekir.

Korelasyon katsayısı negatif ise iki değişken arasında ters ilişki vardır, yani “değişkenlerden biri artarken diğeri azalmaktadır” denir. Korelasyon katsayısı pozitif ise “değişkenlerden biri artarken diğeri de artmaktadır” yorumu yapılır. Korelasyon kat sayısı literatürde genelde (r) ile gösterilmektedir.

$r < 0.2$  ise çok zayıf ilişki yada korelasyon yok

$r < 0.2-0.4$  arasında ise zayıf korelasyon

Bu çalışmada da Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ve Spor Farkındalık Ölçeği (SFÖ) arasındaki “korelasyon” ilişkisine yaş değişkeni kullanılarak bakılmış ve Tablo 14 ortaya çıkmıştır. Tablo 14’e bakıldığında araştırmada kullanılan ölçeklerin birbiriyle olan korelasyon ilişkileri şöyle olmaktadır;

OMÖ ve yaş arasındaki korelasyon ilişkisi;  $r=0,21 < 0,4$  nedeniyle korelasyon zayıftır. SBBAE ve yaş arasındaki korelasyon ilişkisi;  $r=0,12 < 0,2$  nedeniyle korelasyon yoktur.

SBF ve yaş arasındaki korelasyon ilişkisi;  $r=0,19<0,2$  nedeniyle korelasyon yoktur.

SFÖ ve yaş arasındaki korelasyon ilişkisi;  $r=0,15<0,2$  nedeniyle korelasyon yoktur.

Yaş değişkenine göre OMÖ ve SFÖ arasında bir korelasyon olduğu, istatistiki olarak anlamlı değildir.

Tablo 14: Yaş Değişkenine Yönelik Mutluluk Ölçeği ve Spor Farkındalık Ölçeği Arasındaki İlişkinin Korelasyon Tablosu

	OMÖ Toplam	SBBAE	SBF	SFÖ Toplam	
Yaş	r	,021	,012	,019	,015
	p	,678	,807	,711	,768

Yaş değişkenine göre Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ve Spor Farkındalık Ölçeği (SFÖ) arasındaki “korelasyon” ilişkisi istatistiki olarak zayıf olduğu çıkmıştır. Başka bir ifade ile; **4. Hipotez:** Spor farkındalık ölçeği ve mutluluk ölçeği arasında yaş durumuna göre farklılık göstermemektedir. Yani;  $H_0$  = Katılımcıların yaş durumuna göre spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları arasındaki **ilişki zayıftır.**

#### 4.5 Bağımsız Değişkenlere Göre Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizleri (ANOVA) Bulguları

Yukarıda 2 değişkenli gruplar için t- testleri yapılması gerektiğine değinilmişti. Bu başlık altında ise ikiden fazla gruplarda yapılan analizler yer almaktadır. Başka bir ifadeyle; ikiden fazla grup karşılaştırılmasında (örneğin; eğitim durumu vb.) veriler normal dağılımlı ise “**Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)**” kullanılması gerekmektedir. Bu çalışmada bazı hipotezlerin test edilmesi için bu analiz yöntemi kullanılmıştır.

Varyans analizi farklı grupların birbirinden farklı olup olmadığını gösterir. Ancak farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirtmez. Bunun için varyans analizlerine ilave olarak “**Tukey**” testi de yapılmıştır. Ardından “Anova” tablosunun “**Sig. (Anlamlılık)**” sütunundaki değerlere bakılmıştır. Söz konusu değer 0,001’den küçük olduğunda, seçilen bağımsız değişken ile ölçek arasında ortalamalar yönünden %5 güvenle



istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır yorumu yapılmıştır. Değer 0,001'den büyük olduğunda ise; bağımsız değişken ile ölçek arasında ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur yorumu yapılmıştır. Bununla birlikte “Anova” tablosu gruplar arasındaki farklılıklar bir bütün olarak değerlendirilmiş ve yapılan bütün analizlerle (tukey testi de dahil edilerek) ortaya çıkan tablolar tek tablo da bir arada verilmiştir.

Tek yönlü varyans analizi (Anova) normal dağılımlı bir seride üç veya daha fazla bağımsız ortalama arasındaki farkın anlamlılığının hesaplanması için kullanılır. Anova tek başına bu grupların ortalamalarını kümülatif olarak karşılaştırmakla beraber, bunlardan en az biri anlamlı olursa sonuç anlamlı olur. Bu durumda  $H_0$ =ortalamlar arasında fark yoktur iken,  $H_1$ = en az iki ortalama arasında anlamlı farklılık vardır. Tabii SPSS'te yapılan analizler sonucunda elde edilen tablolara bakıldığında, burada *sig.* Sütununda  $p < .001$  düzeyinde anlamlı bir fark yok iken, öte taraftan  $p > .001$  ise anlamlı bir farklılık vardır sonucuna varılır.

Aşağıdaki alt başlıklarda, çalışmanın daha önceden oluşturulan hipotezlerin bağımsız değişkenlere göre; yapılan Anova analizlerinin tablolar üzerinde gösterimleri, bu tabloların yorumlanması ve hipotezlerin test edilmesi verilmiştir.

#### **4.5.1 Katılımcıların Meslek Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular**

Çalışmada katılımcılara “Meslek Durumları” sorulmuş ve alınan cevaplara göre; katılımcıların meslek durumu değişkenine açısından mutluluk düzeyleri ve spor farkındalık düzeylerine yönelik Anova analizleri yapılmıştır. Bununla ulaşılmak istenen; katılımcıların bağımsız değişken “Meslek Durumu” ile OMÖ ve SFÖ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmamasıdır. Bu durum tablolandırılmıştır (Bakınız Tablo 15). Tabloya bakıldığında;

**OMÖ için:** kareler toplamı gruplar arası, 7,801 iken gruplar içi için, 230,065'tir. Kare ortalaması gruplar arası 1,950 iken gruplar içi için 0,604'tür. Anlamlı farklılık için *sig.*=P durumuna bakıldığında; 0,013 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p > .001$  olduğundan dolayı (.013) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **5. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre anlamlı farklılık vardır.

Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SBBAE için:** kareler toplamı guruplar arası, 16,642 iken guruplar içi için, 366,224’tür. Kare ortalaması guruplar arası 4,161 iken guruplar içi için 0,959’tur. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,002 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.002) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **5. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SBF için:** kareler toplamı guruplar arası, 12,936 iken guruplar içi için, 380,781’dir. Kare ortalaması guruplar arası 3,234 iken guruplar içi için 0,997’dir. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,012 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.012) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **5. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SFÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 15,333 iken guruplar içi için, 337,451’dir. Kare ortalaması guruplar arası 3,833 iken guruplar içi için 0,883’tür. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,002 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.002) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **5. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 15: Katılımcıların Meslek Durumu Değişkenine Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamlı Farklılık
<b>OMÖ Toplam</b>	Gruplar arası	7,801	4	1,950	3,230	,013	1>3
	Gruplar içi	230,605	382	,604			2>3
	Toplam	238,405	386				4>3 5>3
<b>SBBAE</b>	Gruplar arası	16,642	4	4,161	4,340	,002	1>3
	Gruplar içi	366,224	382	,959			2>3
	Toplam	382,866	386				4>3 5>3
<b>SBF</b>	Gruplar arası	12,936	4	3,234	3,244	,012	1>3
	Gruplar içi	380,781	382	,997			2>3
	Toplam	393,717	386				4>3 5>3
<b>SFÖ Toplam</b>	Gruplar arası	15,333	4	3,833	4,339	,002	1>3
	Gruplar içi	337,451	382	,883			2>3
	Toplam	352,783	386				4>3 5>3

1= Öğrenci, 2=Memur, 3=Serbest Meslek, 4=Emekli, 5= Diğer.

Bu veriler ışığında “Meslek Durumu” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **5. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>**= Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

#### **4.5.2 Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular**

Çalışmada katılımcılara “Öğrenim Durumları” sorulmuş ve alınan cevaplara göre; katılımcıların öğrenim durumu değişkeni açısından mutluluk düzeyleri ve spor farkındalık düzeylerine yönelik Anova analizleri yapılmıştır. Bununla ulaşılmak istenen; katılımcıların bağımsız değişken “Öğrenim Durumu” ile OMÖ ve SFÖ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmamasıdır. Bu durum tablollaştırılmıştır (Bakınız Tablo 16). Tabloya bakıldığında;

**OMÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 3,004 iken guruplar içi için, 235,402’dir. Kare ortalaması guruplar arası 1,001 iken guruplar içi için 0,615’tür. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,182 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p > .001$  olduğundan dolayı (.182) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **6. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SBBAE için:** kareler toplamı guruplar arası, 8,115 iken guruplar içi için, 374,752’dir. Kare ortalaması guruplar arası 2,705 iken guruplar içi için 0,978’dir. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,042 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p > .001$  olduğundan dolayı (.042) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **6. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SBF için:** kareler toplamı guruplar arası, 11,811 iken guruplar içi için, 381,906'dır. Kare ortalaması guruplar arası 3,937 iken guruplar içi için 0,997'dir. Anlamli farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,009 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.009) anlamli bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **6. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre anlamli farklılık vardır. Yani; "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre *anlamli farklılık* vardır." hipotezi doğrulanmıştır.

**SFÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 8,945 iken guruplar içi için, 343,839'dur. Kare ortalaması guruplar arası 2,982 iken guruplar içi için 0,898'dir. Anlamli farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,020 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.020) anlamli bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **6. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre anlamli farklılık vardır. Yani; "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre *anlamli farklılık* vardır." hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 16: Katılımcıların Öğrenim Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamli Farklılık
<b>OMÖ Toplam</b>	Guruplar arası	3,004	3	1,001	1,629	,182	
	Guruplar içi	235,402	383	,615			
	Toplam	238,405	386				
<b>SBBAE</b>	Guruplar arası	8,115	3	2,705	2,764	,042	2>1
	Guruplar içi	374,752	383	,978			3>1
	Toplam	382,866	386				4>1
<b>SBF</b>	Guruplar arası	11,811	3	3,937	3,948	,009	2>1

	Gruplar içi	381,906	383	,997		3>1
	Toplam	393,717	386			4>1
	Gruplar arası	8,945	3	2,982	3,321 ,020	2>1
<b>SFÖ</b>	Gruplar içi	343,839	383	,898		3>1
<b>Toplam</b>	Toplam	352,783	386			4>1

1= İlköğretim, 2=Lise, 3= Önlisans ve Lisans, 4=Lisansüstü.

Bu veriler ışığında “Öğrenim Durumu” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **6. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>**= Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

#### 4.5.3 Katılımcıların Gelir Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular

Çalışmada katılımcılara “Gelir Durumları” sorulmuş ve alınan cevaplara göre; katılımcıların gelir durumu değişkeni açısından mutluluk düzeyleri ve spor farkındalık düzeylerine yönelik Anova analizleri yapılmıştır. Bununla ulaşılmak istenen; katılımcıların bağımsız değişken “Gelir Durumu” ile OMÖ ve SFÖ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmamasıdır. Bu durum tablolaştırılmıştır (Bakınız Tablo 17). Tabloya bakıldığında;

**OMÖ için:** kareler toplamı gruplar arası, 5,511 iken gruplar içi için, 232,894’tür. Kare ortalaması gruplar arası 1,837 iken gruplar içi için 0,608’dir. Anlamlı farklılık için *sig.*=P durumuna bakıldığında; 0,030 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p > .001$  olduğundan dolayı (.030) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **7. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SBBAE için:** kareler toplamı guruplar arası, 4,164 iken guruplar içi için, 378,702'dir. Kare ortalaması guruplar arası 1,388 iken guruplar içi için 0,989'dur. Anlamli farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,241 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.241) anlamli bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **7. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre anlamli farklılık vardır. Yani; "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre *anlamli farklılık* vardır." hipotezi doğrulanmıştır.

**SBF için:** kareler toplamı guruplar arası, 1,688 iken guruplar içi için, 392,030'dur. Kare ortalaması guruplar arası 0,563 iken guruplar içi için 1,024'tür. Anlamli farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,009 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.009) anlamli bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **7. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre anlamli farklılık vardır. Yani; "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre *anlamli farklılık* vardır." hipotezi doğrulanmıştır.

**SFÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 8,945 iken guruplar içi için, 343,839'dur. Kare ortalaması guruplar arası 2,982 iken guruplar içi için 0,898'dir. Anlamli farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,649 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.649) anlamli bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **7. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre anlamli farklılık vardır. Yani; "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre *anlamli farklılık* vardır." hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 17: Katılımcıların Gelir Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamli Farklılık
OMÖ	Gruplar arası	5,511	3	1,837	3,021	,030	2>1
Toplam	Gruplar içi	232,894	383	,608			3>1

	Toplam	238,405	386			4>1
	Gruplar arası	4,164	3	1,388	1,404	,241
<b>SBBAE</b>	Gruplar içi	378,702	383	,989		
	Toplam	382,866	386			
	Gruplar arası	1,688	3	,563	,550	,649
<b>SBF</b>	Gruplar içi	392,030	383	1,024		
	Toplam	393,717	386			
	Gruplar arası	3,120	3	1,040	1,139	,333
<b>SFÖ</b>	Gruplar içi	349,663	383	,913		
<b>Toplam</b>	Toplam	352,783	386			

1= 2500 TL'den az, 2=2501-5000 TL, 3=5001-7000 TL, 4=7001 TL ve üzeri.

Bu veriler ışığında “Gelir Durumu” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **7. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

#### 4.5.4 Katılımcıların Serbest Zamanın Yeterliliği Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular

Çalışmada katılımcılara “Serbest Zaman Yeterliliği” sorulmuş ve alınan cevaplara göre; katılımcıların serbest zaman yeterliliği değişkeni açısından mutluluk düzeyleri ve spor farkındalık düzeylerine yönelik Anova analizleri yapılmıştır. Bununla ulaşılmak istenen; katılımcıların bağımsız değişken “Serbest Zaman Yeterliliği” ile OMÖ ve SFÖ düzeyleri



arasında anlamlı bir farkın olup olmamasıdır. Bu durum tablolaştırılmıştır (Bakınız Tablo 18). Tabloya bakıldığında;

**OMÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 8,486 iken guruplar içi için, 229,919'dur. Kare ortalaması guruplar arası 4,243 iken guruplar içi için 0,599'dur. Anlamlı farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,001 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.001) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **8. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır." hipotezi doğrulanmıştır.

**SBBAE için:** kareler toplamı guruplar arası, 8,202 iken guruplar içi için, 374,664'tür. Kare ortalaması guruplar arası 4,101 iken guruplar içi için 0,976'dır. Anlamlı farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,016 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.016) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **8. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır." hipotezi doğrulanmıştır.

**SBF için:** kareler toplamı guruplar arası, 6,973 iken guruplar içi için, 386,805'tir. Kare ortalaması guruplar arası 3,456 iken guruplar içi için 1,007'dir. Anlamlı farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,033 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.033) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **8. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. "**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır." hipotezi doğrulanmıştır.

**SFÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 7,766 iken guruplar içi için, 345,017'dur. Kare ortalaması guruplar arası 3,883 iken guruplar içi için 0,898'dir. Anlamlı farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,014 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan

dolayı (.014) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **8. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 18: Serbest Zamanın Yeterliliği Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamlı Farklılık
<b>OMÖ Toplam</b>	Gruplar arası	8,486	2	4,243	7,087	,001	1>3
	Gruplar içi	229,919	384	,599			2>3
	Toplam	238,405	386				
<b>SBBAE</b>	Gruplar arası	8,202	2	4,101	4,203	,016	1>3
	Gruplar içi	374,664	384	,976			2>3
	Toplam	382,866	386				
<b>SBF</b>	Gruplar arası	6,913	2	3,456	3,431	,033	1>3
	Gruplar içi	386,805	384	1,007			2>3
	Toplam	393,717	386				
<b>SFÖ Toplam</b>	Gruplar arası	7,766	2	3,883	4,322	,014	1>3
	Gruplar içi	345,017	384	,898			2>3
	Toplam	352,783	386				

1= İyi, 2= Orta, 3= Kötü.

Bu veriler ışığında “Serbest Zamanın Yeterliliği” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **8. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. “ $H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

#### **4.5.5 Katılımcıların Gelir Durumlarının Nasıl Hissettirdiği Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular**

Çalışmada katılımcılara “Gelir Durumlarının Nasıl Hissettirdiği” sorulmuş ve alınan cevaplara göre; katılımcıların gelir durumlarının nasıl hissettirdiği değişkeni açısından mutluluk düzeyleri ve spor farkındalık düzeylerine yönelik Anova analizleri yapılmıştır. Bununla ulaşılmak istenen; katılımcıların bağımsız değişken “Gelir Durumlarının Nasıl Hissettirdiği” ile OMÖ ve SFÖ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmamasıdır. Bu durum tablolaştırılmıştır (Bakınız Tablo 19). Tabloya bakıldığında;

**OMÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 16,198 iken guruplar içi için, 222,208’dir. Kare ortalaması guruplar arası 8,099 iken guruplar içi için 0,529’dur. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,000 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p < .001$  olduğundan dolayı (.000) anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir ifadeyle; **9. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Hipotezinin alternatifi olan “ $H_1$ = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SBBAE için:** kareler toplamı guruplar arası, 14,321 iken guruplar içi için, 368,545’tir. Kare ortalaması guruplar arası 7,160 iken guruplar içi için 0,960’tır. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,001 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p > .001$  olduğundan dolayı (.001) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **9. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. “ $H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk

durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamli farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SBF için:** kareler toplamı guruplar arası, 12,792 iken guruplar içi için, 380,925’tir. Kare ortalaması guruplar arası 6,396 iken guruplar içi için 0,992’dir. Anlamli farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,002 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (002.) anlamli bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **9. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamli farklılık vardır. “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamli farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SFÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 13,850 iken guruplar içi için, 338,934’tür. Kare ortalaması guruplar arası 6,925 iken guruplar içi için 0,883’tür. Anlamli farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,000 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.000) anlamli bir farklılık yoktur. Başka bir ifadeyle; **9. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamli farklılık vardır. Hipotezinin alternatifi olan “**H<sub>1</sub>**= Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamli farklılık* yoktur.” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 19: Katılımcıların Gelir Durumlarının Nasıl Hissettirdiği Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamli Farklılık
<b>OMÖ Toplam</b>	Gruplar arası	16,198	2	8,099	13,996	,000	1>3
	Gruplar içi	222,208	384	,579			2>3
	Toplam	238,405	386				
<b>SBBAE</b>	Gruplar arası	14,321	2	7,160	7,461	,001	1>3

	Gruplar içi	368,545	384	,960			3>2
	Toplam	382,866	386				
	Gruplar arası	12,792	2	6,396	6,448	,002	1>3
<b>SBF</b>	Gruplar içi	380,925	384	,992			3>2
	Toplam	393,717	386				
	Gruplar arası	13,850	2	6,925	7,846	,000	1>3
<b>SFÖ</b>	Gruplar içi	338,934	384	,883			3>2
<b>Toplam</b>	Toplam	352,783	386				

1= Yeterli, 2= Kararsızım, 3= Yetersiz.

Bu veriler ışığında “Gelir Durumlarının Nasıl Hissettirdiği” değişkenine göre; OMÖ ve SFÖ ortalamaları arasında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Öte taraftan her ne kadar SBBAE ve SBF ortalamaları ile de farklılık oldukça düşük (.001 ve .002) çıkmıştır. Başka bir ifadeyle; **9. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Hipotezinin alternatifi olan “**H<sub>1</sub>**= Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.” hipotezi doğrulanmıştır. Ancak SBBAE ve SBF ortalamaları düşük olmasına rağmen, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **9. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

#### 4.5.6 Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular

Çalışmada katılımcılara “Günlük Serbest Zaman Süresi” sorulmuş ve alınan cevaplara göre; katılımcıların günlük serbest zaman süresi değişkeni açısından mutluluk düzeyleri ve spor farkındalık düzeylerine yönelik Anova analizleri yapılmıştır. Bununla ulaşılmak istenen; katılımcıların bağımsız değişken “Günlük Serbest Zaman Süresi” ile OMÖ ve SFÖ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmamasıdır. Bu durum tablolatırılmıştır (Bakınız Tablo 20). Tabloya bakıldığında;

**OMÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 1,586 iken guruplar içi için, 236,820’dir. Kare ortalaması guruplar arası 0,529 iken guruplar içi için 0,618’dir. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,465 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.465) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **10. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SBBAE için:** kareler toplamı guruplar arası, 11,127 iken guruplar içi için, 371,739’dur. Kare ortalaması guruplar arası 3,709 iken guruplar içi için 0,971’dir. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,010 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.010) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **10. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SBF için:** kareler toplamı guruplar arası, 6,399 iken guruplar içi için, 387,319’dur. Kare ortalaması guruplar arası 2,133 iken guruplar içi için 1,011’dir. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,099 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.099) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **10. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve

mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

**SFÖ için:** kareler toplamı gruplar arası, 9,432 iken gruplar içi için, 343,352’dir. Kare ortalaması gruplar arası 3,144 iken gruplar içi için 0,896’dır. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,016 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p>.001$  olduğundan dolayı (.016) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **10. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 20: Katılımcıların Günlük Serbest Zaman Süresi Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamlı Farklılık
<b>OMÖ Toplam</b>	Gruplar arası	1,586	3	,529	,855	,465	
	Gruplar içi	236,820	383	,618			
	Toplam	238,405	386				
<b>SBBAE</b>	Gruplar arası	11,127	3	3,709	3,821	,010	4>1
	Gruplar içi	371,739	383	,971			2>4
	Toplam	382,866	386				3>4
<b>SBF</b>	Gruplar arası	6,399	3	2,133	2,109	,099	
	Gruplar içi	387,319	383	1,011			
	Toplam	393,717	386				

	Gruplar arası	9,432	3	3,144	3,507	,016	4>1
<b>SFÖ</b>	Gruplar içi	343,352	383	,896			2>4
<b>Toplam</b>	Toplam	352,783	386				4>3

1= 1-2 saat, 2= 3-4 saat, 3= 5-6 saat, 4= 7 saat ve üzeri

Bu veriler ışığında “Serbest Zaman Süresi” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **10. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

#### 4.5.7 Katılımcıların Spor ile İlişki Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik Bulgular

Çalışmada katılımcılara “Spor ile İlişki Durumu” sorulmuş ve alınan cevaplara göre; katılımcıların spor ile ilişki durumu değişkeni açısından mutluluk düzeyleri ve spor farkındalık düzeylerine yönelik Anova analizleri yapılmıştır. Bununla ulaşılmak istenen; katılımcıların bağımsız değişken “Spor ile İlişki Durumu” ile OMÖ ve SFÖ düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olup olmamasıdır. Bu durum tablolaştırılmıştır (Bakınız Tablo 21). Tabloya bakıldığında;

**OMÖ için:** kareler toplamı gruplar arası, 2,947 iken gruplar içi için, 235,459’dur. Kare ortalaması gruplar arası 0,982 iken gruplar içi için 0,615’tir. Anlamlı farklılık için *sig.=P* durumuna bakıldığında; 0,189 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p > .001$  olduğundan dolayı (.189) anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **11. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.



**SBBAE için:** kareler toplamı guruplar arası, 45,045 iken guruplar içi için, 337,821'dir. Kare ortalaması guruplar arası 15,015 iken guruplar içi için 0,882'dir. Anlamli farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,000 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p<.001$  olduğundan dolayı (.000) anlamli bir farklılık yoktur. Başka bir ifadeyle; **11. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamli farklılık vardır. Hipotezinin alternatifi olan; "**H<sub>1</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamli farklılık* yoktur." hipotezi doğrulanmıştır.

**SBF için:** kareler toplamı guruplar arası, 18,830 iken guruplar içi için, 374,888'dir. Kare ortalaması guruplar arası 6,277 iken guruplar içi için 0,979'dur. Anlamli farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,000 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p<.001$  olduğundan dolayı (.000) anlamli bir farklılık yoktur. Başka bir ifadeyle; **11. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamli farklılık vardır. Hipotezinin alternatifi olan; "**H<sub>1</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamli farklılık* yoktur." hipotezi doğrulanmıştır.

**SFÖ için:** kareler toplamı guruplar arası, 35,501 iken guruplar içi için, 317,282'dir. Kare ortalaması guruplar arası 11,834 iken guruplar içi için 0,828'dir. Anlamli farklılık için  $sig.=P$  durumuna bakıldığında; 0,000 çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda  $p<.001$  olduğundan dolayı (.000) anlamli bir farklılık yoktur. Başka bir ifadeyle; **11. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamli farklılık vardır. Hipotezinin alternatifi olan; "**H<sub>1</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamli farklılık* yoktur." hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 21: Katılımcıların Spor ile İlişki Durumu Değişkeni Açısından Mutluluk Düzeyleri ve Spor Farkındalık Düzeylerine Yönelik ANOVA Testi Tablosu

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kare Ortalaması	F	P	Anlamli Farklılık
--------------	-------------------	-----------------	----	-----------------	---	---	-------------------

<b>OMÖ Toplam</b>	Gruplar arası	2,947	3	,982	1,598	, 189	
	Gruplar içi	235,459	383	,615			
	Toplam	238,405	386				
<b>SBBAE</b>	Gruplar arası	45,045	3	15,015	17,023	,000	4>1
	Gruplar içi	337,821	383	,882			4>2
	Toplam	382,866	386				4>3
<b>SBF</b>	Gruplar arası	18,830	3	6,277	6,412	,000	4>1
	Gruplar içi	374,888	383	,979			2>4
	Toplam	393,717	386				4>3
<b>SFÖ Toplam</b>	Gruplar arası	35,501	3	11,834	14,285	,000	4>1
	Gruplar içi	317,282	383	,828			4>2
	Toplam	352,783	386				4>3

1= Sporla ilişkim yok, 2= Katılımcı, 3 İzleyici, 4= Hem katılımcı hem izleyici

Bu veriler ışığında “Spor ile İlişki Durumu” değişkenine göre; OMÖ ortalamasında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **11. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır. Öte taraftan SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamaları, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir ifadeyle; **11. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Hipotezinin alternatifi olan; “**H<sub>1</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamlı*

*farklılık* yoktur.” hipotezi doğrulanmıştır. Katılımcıların sporla ilişki durumları değişkenine göre OMÖ ile ortalamalar arasında fark varken SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

#### 4.6. Ölçekler Arasındaki Korelasyon İlişkisi ve Tablosu

Araştırmada veri toplamak için kullanılan; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ arasındaki korelasyon ilişkisi bakılmıştır. Bu bağlamda  $p < 0,001$  düzeyinde istatistiği olarak anlamlılık çıkmıştır. Ölçekler düzeyinde yapılan korelasyon analizi sonrasında şöyle bir tablo ortaya çıkmıştır (Bakınız Tablo 22). Tabloda da görüldüğü üzere ortaya çıkan bulgular şöyledir;

OMÖ Toplam ile SBBAE ölçeği arasındaki ilişki katsayısı  $r = 0,452$  ( $p = ,000$ )’dir.  **$r = 0,452$**  **0,4-0,6** arasında bir değer olduğu için, OMÖ Toplam ile SBBAE ölçeği arasında *orta şiddette* bir korelasyon ilişkisi vardır.

OMÖ Toplam ile SBF ölçeği arasındaki ilişki katsayısı  $r = 0,512$  ( $p = ,000$ )’dir.  **$r = 0,512$**  **0,4-0,6** arasında bir değer olduğu için, OMÖ Toplam ile SBF ölçeği arasında *orta şiddette* bir korelasyon ilişkisi vardır.

OMÖ Toplam ile SFÖ Toplam ölçeği arasındaki ilişki katsayısı  $r = 0,492$  ( $p = ,000$ )’dir.  **$r = 0,492$**  **0,4-0,6** arasında bir değer olduğu için, OMÖ Toplam ile SFÖ ölçeği arasında *orta şiddette* bir korelasyon ilişkisi vardır.

SBBAE ile SBF ölçeği arasındaki ilişki katsayısı  $r = 0,796$  ( $p = ,000$ )’dir.  **$r = 0,796$**  **0,6-0,8** arasında bir değer olduğu için, SBBAE ile SBF ölçeği arasında *yüksek* bir korelasyon ilişkisi vardır.

SBBAE ile SFÖ Toplam ölçeği arasındaki ilişki katsayısı  $r = 0,981$  ( $p = ,000$ )’dir.  **$r = 0,981 > 0,8$**  olduğundan dolayı, SBBAE ile SFÖ ölçeği arasında *çok yüksek* bir korelasyon ilişkisi vardır.

SBF ölçeği ve SFÖ Toplam ölçeği arasındaki ilişki katsayısı  $r = 0,897$  ( $p = ,000$ )’dir.  **$r = 0,897 > 0,8$**  olduğundan dolayı, SBF ile SFÖ ölçeği arasında *çok yüksek* bir korelasyon ilişkisi vardır.

Ölçekler arasındaki bağıntılara ve ilişkilere bakılarak tüm ölçeklerin birbiriyle  $P < 0,001$  düzeyinde anlamlı oldukları gözlenmektedir. Bununla birlikte bütün ilişkiler pozitif yönlü

oldukları görülmektedir. OMÖ Toplam ile SBBAE, SBF ve SFÖ ölçekleri arasında istatistiği olarak orta şiddette bir korelasyon ilişkisi varken, SFÖ ile SBBAE ve SBF ölçeği arasında istatistiki olarak çok yüksek korelasyon ilişkisi vardır.

Tablo 22: Ölçekler Arası Korelasyon İlişkisi Tablosu

		OMÖ Toplam	SBBAE	SBF	SFÖ Toplam
OMÖ Toplam	r	-	,452**	,512**	,492**
	p	-	,000	,000	,000
SBBAE	r	,452**	-	,796**	,981**
	p	,000	-	,000	,000
SBF	r	,512**	,796**	-	,897**
	p	,000	,000	-	,000
SFÖ Toplam	r	,492**	,981**	,897**	-
	p	,000	,000	,000	-

\*\*Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Ölçekler arasındaki korelasyonların hepsi  $P < 0,001$  düzeyinde anlamlıdır. Ayrıca bütün ilişkiler pozitif yönlü oldukları görülmektedir. Anlamlı bir ilişki çıktığı için hipotezlerin test edilmesine imkan verdiği söylenebilir. Bu bağlamda **12. Hipotez** olan; “OMÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki ve en az düşük düzeyde bir korelasyon ilişkisi vardır.” hipotezinin alt hipotezi olan: “ $H_1 =$  OMÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak *anlamlılık* olmakta *Orta Düzeyde* korelasyon ilişkisi vardır.” doğru çıkmıştır. Bununla birlikte **13. Hipotez:** olan; “SFÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki ve en az düşük düzeyde bir korelasyon ilişkisi vardır.” hipotezinin alt

hipotezi olan: “ $H_2 = SFÖ$  ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak *anlamlılık* olmakta *Yüksek Düzeyde* korelasyon ilişkisi vardır.” doğru çıkmıştır

Eldeki tablo ve veriler ışığında; OMÖ Toplam ile SBBAE, SBF ve SFÖ ölçekleri arasında istatistiği olarak orta şiddette bir korelasyon ilişkisi varken, SFÖ ile SBBEA ve SBF ölçeği arasında istatistiki olarak çok yüksek korelasyon ilişkisi vardır.

#### 4.7. Test Edilerek Kabul Edilen Hipotezler ve Tablosu

Bu başlık altında, daha önce 3. bölümde test edilmek için yazılan hipotezlerin test edilmiş ve kabul edilmiş olanları verilmiştir. Test edildikten sonra kabul edilmiş hipotezler aşağıda tabloda verilmiştir (Bakınız Tablo 22). Ortaya çıkan tablo sonuç bölümünde tartışılmıştır.

Tablo 23: Kabul Edilen Hipotezlerin Tablosu

Hipotez No.	Kabul edilen	Hipotezler
1.	$H_0$	Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre <i>normal dağılım</i> göstermektedir.
2.	$H_1$	Katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre <i>normal dağılım</i> göstermemektedir.
3.	$H_0$	Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre <i>normal dağılım</i> göstermektedir.
4.	$H_0$	Katılımcıların yaş durumuna göre spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları arasındaki ilişki zayıftır.
5.	$H_0$	Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre <i>anlamlı farklılık</i> vardır.

6.	<b>H<sub>0</sub></b>	Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre <i>anlamlı farklılık</i> vardır.
7.	<b>H<sub>0</sub></b>	Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre <i>anlamlı farklılık</i> vardır.
8.	<b>H<sub>0</sub></b>	Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre <i>anlamlı farklılık</i> vardır.
9.	<b>H<sub>1</sub></b>	Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre <i>anlamlı farklılık</i> yoktur.
10	<b>H<sub>0</sub></b>	Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre <i>anlamlı farklılık</i> vardır.
11.	<b>H<sub>1</sub></b>	Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre <i>anlamlı farklılık</i> yoktur.
12.	<b>H<sub>1</sub></b>	OMÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak <i>anlamlılık</i> olmakta ve <i>Orta Düzeyde</i> korelasyon ilişkisi vardır.
13.	<b>H<sub>2</sub></b>	SFÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak <i>anlamlılık</i> olmakta ve <i>Yüksek Düzeyde</i> korelasyon ilişkisi vardır.

## 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde katılımcıların spor farkındalık ölçeği ve Oxford mutluluk ölçeği düzeylerine ilişkin bulgular literatür ışığında tartışılmış, ardından sonuç kısmında çalışma hatlarıyla verilmiş ve ardından öz tespitler verilerek önerilere yer verilmiştir.

### 5.1. Tartışma

Bu başlık altında yapılan analizler sonucunda, ölçeklerden elde edilen veriler ve ilgili literatür birlikte ele alınarak tartışılmıştır. Ayrıca hipotezlerin test edilmesi sonucunda çıkan netice ve bu durumun literatürdeki karşılığı da tartışılmıştır.

OMÖ, SBF ve SFÖ ölçek ve alt ölçeklerine göre; katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yani; “ $H_0$ =Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermektedir. Ancak SBBAE alt ölçeğinde alternatif hipotez olan “ $H_1$ =Katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre *normal dağılım* göstermemektedir.” Sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan analizlerde katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre normal dağılım göstermektedir. Bu bağlamda literatüre bakılmıştır. Tingaz (2020) “bilinçli farkındalık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından alınan puanlar mevcut çalışma grubunda cinsiyete göre farklılaşmamakta” olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca; benzer sonuçlar elde eden Serdar vd. (2016), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı şekilde değişmediğini vurgulamışlardır. Başka bir çalışmada Acar ve Eker (2019) psikolojik danışman adayları ile gerçekleştirilmiş ve bilinçli farkındalığın cinsiyete göre değişmediğini tespit etmiştir. İlgili literatürde, mevcut çalışmaların çoğu eldeki çalışmaya benzer sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir.

Katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre normal dağılım göstermediği sonucu açısından literatüre bakıldığında; konuya dair çalışmaların eldeki çalışmaya yine benzer şekilde çıktığı

görülmektedir. Söz gelimi; Nedim ve Gülcan (2014) yaptıkları çalışmada; İyimserlik kavramını, mutluluk ve yaşam doyumu pozitif psikolojinin önemli kavramları olarak değerlendirmiş ve çalışmada iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin saptanması hedeflenmiştir. Bu bağlamda yaptıkları araştırmanın sonucunda; mutluluk ve yaşam doyumu pozitif yönde ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır. Yaşam doyumu ve mutluluğu ele alan başka bir çalışma ise; Tatar (2017)'ın yaptığı çalışmadır. Çalışmada; yaşam doyumu düzeyleri açısından spor yapan kadınlar ile yapmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Aynı şekilde spor yapan erkekler ile yapmayanlar arasında da anlamlı farklılık bulunmuştur. Bunun sonucunda Tatar (2017: 46) “Engelli bireyler için spor yapmak özellikle bireysel veya grup halinde fiziksel ve psikolojik sağlığın desteklenmesi açısından oldukça önemlidir” vurgusu yapmaktadır. Ulaşılan literatürde eldeki çalışmanın bağlamıyla konu ele alınmamıştır. En yakın iki çalışmadan örnek verilmiştir. Gözlendiği kadarıyla spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt ölçeğinde, spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre bir farklılık göstermektedir.

OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ölçek ve alt ölçeklerine göre; katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre farklılık göstermemektedir. Başka bir ifadeyle; “ $H_0$ =Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre *normal dağılım* göstermektedir. Sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre normal dağılım göstermektedir veya farklılık göstermemektedir. Bu bağlamda literatüre bakılmıştır. Yüksel (2019) çalışmasında ebeveynlerin spor yapması ile çocuklarının spora katılımı arasındaki ilişkiyi irdelemiştir. Ulaştığı sonuçlara bakıldığında; Ebeveyn(ler)i spor yapanlar ile yapmayan çocuklarının, elit düzeyde sporcu olma istekleri karşısında; ebeveyn(ler)in spor yapma durumu ile çocuklarının elit düzeyde spora yönelmesi arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca ailede spor yapan bireylerin ya da ebeveynlerin çocuklarını daha çok spora yönlendirdikleri ya da çocuklarının elit düzeyde sporcu olmalarını destekledikleri görülmektedir.



Ergül vd. (2016) yaptıkları çalışmada şu sonuca varmışlardır; Ailede spor(tenis) ile ilgilenen bireyin varlığı, öğrencilerin genel spor farkındalığını olumlu yönde etkilediği, ailedeki birinin spor yapmasının aileye spor bilincini yerleştireceği ve spor kültürünü geliştireceği söylenebilir. Bu bilgiler ışığında esasen bireylerin ailesinden birilerinin sporla ilgilenmesi ile kendi spor farkındalık veya spora teşvik durumu arasında bir ilişki olduğu gözlenirse de, eldeki çalışma literatürle farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Bu anlamda durumun neden farklı çıktığı; başka çalışmalarda ele alınarak literatüre katkı sağlanabilir.

Yaş değişkenine göre Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ) ve Spor Farkındalık Ölçeği (SFÖ) arasındaki “korelasyon” ilişkisi istatistiki olarak zayıf olduğu çıkmıştır. Başka bir ifade ile; **4. Hipotez:** Spor farkındalık ölçeği ve mutluluk ölçeği arasında yaş durumuna göre farklılık göstermemektedir. Yani;  $H_0$  = Katılımcıların yaş durumuna göre spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları arasındaki **ilişki zayıftır.**

Katılımcıların yaş durumuna göre spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları arasındaki ilişki zayıftır. Literatüre bakıldığında; Akyüz vd. (2017) üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yapmıştır. Elde ettikleri bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmadığını raporlamışlardır. Ayrıca yaptıkları Korelasyon testi sonuçlarında; yaşam kalitesi alt boyutları ile mutluluk arasındaki ilişkide de, araştırma grubunun yaş değişkeni açısından yaşam kalitesi faktörleri arasında ilişki bulunmadığı gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle Akyüz vd. (2017); araştırma grubunun yaş değişkeni ile yaşam kalitesi faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde Gülmez (2013) tarafından üniversitede çalışanlar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada da, yaş değişkeni ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Eldeki çalışma ile bu çalışmaların paralellik gösterdiği söylenebilir. Bunların dışında Yazıcı ve Çelebi (2020) ise; bireylerin mutluluk düzeylerinin incelenmek amacıyla yaptıkları çalışmada; veri toplama aracı olarak Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Kişisel Bilgi Formunu kullanmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireylerin mutluluk düzeylerinin yaş değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonucunda yaş grupları arasında anlamlı

farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Farkın kaynağı belirlemek amacıyla yapılan Bonferroni testinde 20-30 yaş arası bireylerin mutluluk düzeylerinin; 30-40 ve 40-50 yaş arası bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle yaş ilerledikçe mutluluk düzeyi düşmektedir.

Literatürde spor ve farkındalık ve yaş arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalarda vardır. Bunlardan biri Çar vd. (2019)'nin “fizyoterapi bölümünde eğitim gören fizyoterapist adaylarının zihinsel yetersizliğe sahip bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi amacıyla” yapılan çalışmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu” ve İlhan ve Esentürk (2015) tarafından geliştirilen “Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ)” kullanılmıştır. Katılımcıların farkındalık düzeyleri cinsiyet, yaş, sınıf ve spor yapma durumları açısından karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre pearson korelasyon analiz sonuçlarına bakıldığında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir ( $r=,047$ ). Başka bir ifadeyle yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Eldeki çalışmalar ve literatür elde ettiği bulgulara göre benzerlik göstermektedir.

“Meslek Durumu” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **5. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “ $H_0$ = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Eldeki çalışmanın bulgularından hareketle; katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği söylenebilir. Bu anlamda ulaşılan literatüre bakıldığında; spor farkındalık ölçeği ile meslek durumu arasındaki ilişkiye dair bir bulguya rastlanılmamıştır. Oysa Uyar ve Sunay (2020) “Spor Farkındalık Ölçeği” için çalışmalarında; “bu ölçme aracı farklı yaş ve meslek grubundan insanların spor farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla kullanılabilir.” demektedir. Bu konuda literatüre katkı amacıyla çalışmalar yapılabilir.

Bununla birlikte, literatürde mutluluk ölçeği ve meslek değişkeni arasındaki ilişki çok az ele alınmakla beraber, yine de çalışmalar mevcuttur. Bu anlamda Yılmaz Tekirgöl (2011)'ün çalışması ele alınabilir. Araştırmada; İstanbul'da farklı sektörlerde faaliyet gösteren özel işletmelerde görevli beyaz yaka çalışanların demografik farklılıkları, mesleki özellikleri, mesleklerini seçme biçimleri, algılanan çalışma koşulları gibi bazı değişkenlerle mesleki benlik saygısı, iş tatmini ve yaşam mutluluğu düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığına bakılmıştır. Ayrıca, mesleki benlik saygısı, iş tatmini ve yaşam mutluluğu değişkenleri arasında da anlamlı ilişkiler olup olmadığına odaklanılmıştır. Mesleki benlik saygısının iş tatmini ve yaşam mutluluğu ile ilişkisini değerlendirmek üzere Lineer Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda mesleki benlik saygısının iş tatmini ve yaşam mutluluğu ile arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Değinilen çalışmada da görüldüğü gibi, bireylerin meslekleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Eldeki çalışmada da katılımcıların meslek değişkenine göre ölçeklerden aldıkları puanlar arasında bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

“Öğrenim Durumu” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **6. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>**= Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre **anlamlı farklılık** vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Yapılan çalışmanın bulgularında, katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre istatistiki bir anlamlı farklılık sonucunu vermiştir. Atmaca ve Çeviker (2021) *Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi* isimli çalışmalarında, “spor merkezlerine üye kadınların sportif etkinliklere katılımlarının sosyo-demografik değişkenlerine göre mutluluk düzeylerine etkilerini araştırmayı” amaçlamışlardır. Araştırmada, demografik bilgileri ile mutluluk ölçeği durumları ilişkilendirilmiştir. Çalışmada “Oxford Mutluluk Ölçeği” kısa formu (OMÖ) ve demografik bilgiler anketi uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda; kadınların OMÖ puanları öğrenim durumlarına göre incelendiğinde anlamlı

farklılığın olmadığı görülmektedir. Bu anlamda literatürde net olarak durumun mukayesesinin yapılacağı çalışmaya rastlanılmamıştır.

“Gelir Durumu” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **7. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre anlamlı farklılık olduğu sonucu çıkmıştır. Taşkaya ve Saruhan (2019) farklı bir sonuca ulaşmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile cinsiyet, aile gelir durumu, akademik başarı düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? amacıyla çalışma yapmışlardır. Katılımcıların mutluluk ölçeğinden almış oldukları puanları aile gelir durumuna bağlı olarak Kruskal Wallis testi ile incelemişler ve elde edilen sonuç; gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Başka bir ifade ile anlamlı bir farklılık yoktur. Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin incelendiği başka bir çalışma olan Yaşartürk vd. (2017)’nin araştırmasında ise; aile gelir durum değişkeni ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Eldeki çalışmada da katılımcıların gelir durumu ile mutlulukları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Spor farkındalığı ve aile gelir durumu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını bulmaya çalışan başka çalışmalarda mevcuttur. Bu çalışmalardan biri olan, Ergül vd. (2016) çalışmasında; lise öğrencilerinin tenis sporuna yönelik genel farkındalık düzeylerini demografik değişkenler ve bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutlara göre analiz etmek, buna ilaveten özel okulda ve devlet okulunda okuyan öğrencilerin benzerliklerini ve farklılıklarını incelemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Elde edilen verilerden, ailelerin ortalama geliri arttıkça öğrencilerin farkındalık düzeyinde artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışma olan Er vd. (2020)’nin çalışmasında ise; lise öğrencilerinin kış sporlarına yönelik farkındalık düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelemek amacıyla bir çalışma yapmıştır. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin aile gelir düzeyi değişkenine

göre incelendiği zaman kış sporlarına yönelik farkındalık düzeyleri tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle spor farkındalık ve aile gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Literatürdeki çalışmalarla elde edilen çalışma kıyaslandığında, hem benzerlik hem farklılık gösterdiği görülmektedir. Bunun nedenine dair net bir şeyler söylemek zordur. Tam olarak neden bu durumun farklı çalışmalarda farklı çıktığı hakkında fikir yürütülecek olursa; her çalışma kendi bağlamında biricik ve özeldir denilerek açıklama yoluna gidilebilir. Ayrıca literatür de ne mutluluk düzeyi ne de spor farkındalığı ile ilgili olarak katılımcıların kendi gelirleri bağlamında bir değişkenle ilişkili bulgulara rastlanılmamıştır. Bundan dolayı burada aile geliri ile ilgili ulaşılan literatürdeki verilerden bir fikir elde edilmeye çalışılmıştır.

“Serbest Zamanın Yeterliliği” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **8. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. “**H<sub>0</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre *anlamlı farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu konuda Cengiz ve Yaşartürk (2020); çeşitli fitness merkezlerinde üye olan katılımcıların, serbest zaman doyum ve spor salonlarında algıladıkları hizmet kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda; katılımcıların fitness merkezlerini kullanımında gelir durumunun önem arz ettiği ve serbest zaman faaliyetlerinden elde edilen doyumun rahatlama düzeyini olumlu yönde etkilediğini vurgulamışlardır.

“Gelir Durumlarının Nasıl Hissettirdiği” değişkenine göre; OMÖ ve SFÖ ortalamaları arasında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Öte taraftan her ne kadar SBBAE ve SBF ortalamaları ile de farklılık oldukça düşük (.001 ve .002) çıkmıştır. Başka bir ifadeyle; **9. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Hipotezinin alternatifi olan “**H<sub>1</sub>**= Katılımcıların spor farkındalık durumları ve

mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamli farklılık* yoktur.” hipotezi doğrulanmıştır. Ancak SBBAE ve SBF ortalamaları düşük olmasına rağmen, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **9. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamlı farklılık vardır. “ $H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre *anlamli farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamlı farklılık içermektedir. Literatürde mutluluk düzeyi ve spor farkındalık düzeyi ile aylık gelir durumunun nasıl hissettirdiğine yönelik bir veriye ulaşılamamıştır. Bu bağlamda sonuç kısmında eldeki çalışmanın diğer verileri ile ilişkiler kurularak bu durumda değerlendirilerek katkı sunulmaya çalışılmıştır.

“Serbest Zaman Süresi” değişkenine göre; OMÖ, SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamalarının tamamında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır denilebilir. Başka bir ifadeyle; **10. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “ $H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre *anlamli farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Literatürde mutluluk düzeyi ve spor farkındalık düzeyi ile günlük serbest zaman süresine yönelik bir veriye ulaşılamamıştır. Bu bağlamda sonuç kısmında eldeki çalışmanın diğer verileri ile ilişkiler kurularak bu durumla birlikte yeniden değerlendirilerek katkı sunulmaya çalışılmıştır.

“Spor ile İlişki Durumu” değişkenine göre; OMÖ ortalamasında, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır. Başka bir ifadeyle; **11. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Yani; “ $H_0$  = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamli farklılık* vardır.” hipotezi doğrulanmıştır. Öte taraftan SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamaları, ortalamalar yönünden %5 güvenle istatistiksel

olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Başka bir ifadeyle; **11. Hipotez:** Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamlı farklılık vardır. Hipotezinin alternatifi olan; “**H<sub>1</sub>** = Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre *anlamlı farklılık* yoktur.” hipotezi doğrulanmıştır. Katılımcıların sporla ilişki durumları değişkenine göre OMÖ ile ortalamalar arasında fark varken SBBAE, SBF ve SFÖ ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Yapılan çalışmada, katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte Demir (2020) yaptığı çalışmada; akademisyenlerin, spora yönelik tutum ve mutluluk düzeylerini bazı demografik değişkenleri ve akademik faaliyetlerini de kapsayacak şekilde araştırmayı amaçlamıştır. Aynı zamanda bununla bir taraftan da akademisyenlerin spora yönelik tutum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında ilişki olup olmadığının tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırmada Aydın Adnan Menderes Üniversitesinde 2019 yılında aktif olarak görev yapan 190 akademik personelin spora yönelik tutumu ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Spora yönelik tutum düzeyini belirlemek için “spora yönelik tutum ölçeği”, mutluluk düzeyini belirlemek içinde “Oxford mutluluk ölçeği kısa formu” kullanılmıştır. Bu amaçla elde edilen veriler sonucunda; genel değerlendirme yapıldığında, spora yönelik tutum ile mutluluk düzeyi arasındaki anlamlı bir ilişki olmadığı raporlanmıştır. Hem değinilen araştırmada hem de yapılan eldeki çalışmada da görüldüğü üzere; bireylerin spor farkındalık durumları ve mutluluk düzeyleri arasında bir anlamlı ilişki yoktur. Bu anlamda çalışmada bulunan bulgular literatürle benzerlik göstermektedir.

Ölçekler arasındaki korelasyonların hepsi  $P < 0,001$  düzeyinde anlamlıdır. Ayrıca bütün ilişkiler pozitif yönlü oldukları görülmektedir. Anlamlı bir ilişki çıktığı için hipotezlerin test edilmesine imkan verdiği söylenebilir. Bu bağlamda **12. Hipotez** olan; “OMÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki ve en az düşük düzeyde bir korelasyon ilişkisi vardır.” hipotezinin alt hipotezi olan: “**H<sub>1</sub>** = OMÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak *anlamlılık* olmakta *Orta Düzeyde* korelasyon ilişkisi vardır.” doğru çıkmıştır. Bununla birlikte **13. Hipotez:** olan; “SFÖ ile diğer ölçekler arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki ve en az düşük düzeyde bir korelasyon ilişkisi vardır.” hipotezinin alt

hipotezi olan: “ $H_2 = SFÖ$  ile diğer ölçekler arasında istatistiki olarak **anlamlılık** olmakta **Yüksek Düzeyde** korelasyon ilişkisi vardır.” doğru çıkmıştır. Eldeki veriler ışığında; OMÖ Toplam ile SBBAE, SBF ve SFÖ ölçekleri arasında istatistiği olarak orta şiddette bir korelasyon ilişkisi varken, SFÖ ile SBBEA ve SBF ölçeği arasında istatistiki olarak çok yüksek korelasyon ilişkisi vardır.

## 5.2. Sonuç

Bu bölümde; yapılan çalışmanın ana hatlarıyla kısa bir özeti verilerek, elde edilen bulgulardan ortaya çıkan sonuçlara değinilmiştir. Bununla birlikte test edilerek doğrulanmış hipotezlerden elde edilenlere bağlı olarak çalışmanın öz tespitleri sonuçlandırılmıştır. Ayrıca bu tespit edilen sonuçlara bağlı olarak bazı öneriler geliştirilmiş ve neler yapılması gerekliliğine dair görüşler belirtilmiştir.

Eldeki çalışmanın ilk bölümünde; araştırmanın problemi, amacı, evren ve örnekleme, araştırmanın veri toplama modeli, aracı ve süreci verilmiştir. 2. bölümünde; araştırmanın kavramsal çerçevesi çizilmiş ve bu bağlamda kullanılan kavramlar ve ölçekler hakkında daha önce yapılan çalışmalar da değerlendirmeye dahil edilerek literatür taraması yapılmıştır. 3. bölümünde; araştırmanın yöntemine dair bilgiler verilirken 4. bölümünde; araştırmada sahada elde edilen veriler literatür ile bağları kurularak tartışılmıştır.

Bu çalışma; bedensel engelli bireylerin spora yönelik farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bununla birlikte bu amaçla, bedensel engelli bireylerin spor farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki(ler) araştırılarak literatüre katkı sunmayı gaye edinmiştir. Bu amacın gerçekleştirilmesi için, çalışmada model olarak; nicel araştırma tekniklerinden olan, betimsel ve ilişkisel tarama yöntemi tercih edilmiştir. Bu bağlamda; araştırmanın evrenini 2020 yılında aktif olarak spor branşlarında faaliyet gösteren 586 bedensel engelli bireyler oluştururken araştırmanın örneklemini ise rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş 387 bedensel engelli birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Uyar ve Sunay (2019) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirliği yapılan 30 maddelik “Spor Farkındalığı Ölçeği (SFÖ)” ile Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından yapılan “Oxford



Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)” kullanılmıştır. İki ölçekle ve araştırmacılar tarafından hazırlanan 9 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte oluşturulan anket soru formu ile veriler toplanmıştır. Eldeki verilere SPSS 22.00 paket programıyla frekans, yüzde istatistiksel analiz olarak t-testi, Anova ve Pearson korelasyon testleri yapılmış ve önceden oluşturulan hipotezler test edilmiştir.

Çalışmada yapılan analizlerde katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete göre normal dağılım göstermektedir. Tingaz (2020) “bilinçli farkındalık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından alınan puanlar mevcut çalışma grubunda cinsiyete göre farklılaşmamakta” olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca; benzer sonuçlar elde eden Serdar vd. (2016), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı şekilde değişmediğini vurgulamışlardır. Bu durumda çalışma ve literatür ile benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları ailede spor yapan birinin olma durumuna göre de normal dağılım göstermektedir başka bir ifadeyle farklılık göstermemektedir. Bu bağlamda Yüksel (2019) çalışmasında ebeveynlerin spor yapması ile çocuklarının spora katılımı arasındaki ilişkiyi irdelemiş ve ebeveyn(ler)i spor yapanlar ile yapmayan çocuklarının, elit düzeyde sporcu olma istekleri karşısında; ebeveyn(ler)in spor yapma durumu ile çocuklarının elit düzeyde spora yönelmesi arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulmuştur. Yapılan çalışmada ulaşılan sonuç literatürle farklılık göstermektedir.

Araştırmaya katılanların yaş durumuna göre spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları arasındaki ilişki zayıftır. Akyüz vd. (2017) üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeylerini yaş değişkeni açısından karşılaştırdığında anlamlı bir farklılık bulunmadığını raporlamıştır. Eldeki çalışma ile literatürdeki bu çalışmalarla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Çalışmada katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları meslek durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği söylenebilir. Başka bir ifadeyle katılımcıların meslek değişkenine göre ölçeklerden aldıkları puanlar arasında bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ulaşılan literatürde; spor farkındalık ölçeği ile meslek durumu arasındaki ilişkiye

dair bir bulguya rastlanılmamıştır. Oysa Uyar ve Sunay (2020) “Spor Farkındalık Ölçeği” için çalışmalarında; “bu ölçme aracı farklı yaş ve meslek grubundan insanların spor farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla kullanılabilir.” demektedir. Benzer bir şekilde çalışmanın bulgularında, katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları öğrenim durumuna göre istatistiki bir anlamlı farklılık sonucu çıkmıştır ve bu konuda da ulaşılabilen literatürde bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Aynı şekilde katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları serbest zamanın yeterliliği durumuna göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ve bu konuda da ulaşılabilen literatürde bir veriye rastlanmamıştır. Bu konular ve değişkenlerin kapsanacağı çalışmaların literatüre katkı sunması amacıyla yapılması önerilebilir.

Yapılan araştırmadaki katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumunun nasıl hissettirdiği durumuna göre anlamlı farklılık içermektedir. Literatürde mutluluk düzeyi ve spor farkındalık düzeyi ile aylık gelir durumunun nasıl hissettirdiğine yönelik bir veriye ulaşılamamıştır. Bu bağlamda çalışmanın geneline bakıldığında, aylık gelir durumu yüksek olanların ölçeklerden daha yüksek puan aldıkları veya yüksek gelir ile serbest zamanının daha fazla olması arasında da bir bağlantı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte; mutluluk düzeyi ve spor farkındalık durumunun aylık gelir durumunun nasıl hissettirdiği diğer değişkenlerle çok ilişkili olduğu gözlenmiştir. Aynı durum katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları günlük serbest zaman süresi durumuna göre yapılan analizlerde de kendisini göstermektedir.

Çalışmada katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları gelir durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılık gösterdiği sonucu çıkmıştır. Yaşartürk vd. (2017)’nin araştırmasında; aile gelir durum değişkeni ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Spor farkındalığı ve aile gelir durumu arasında bir ilişki olup olmadığına dair, Ergül vd. (2016) çalışmasında; lise öğrencilerinin tenis sporuna yönelik genel farkındalık düzeylerinde, ailelerin ortalama geliri arttıkça öğrencilerin farkındalık düzeyinde artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak Taşkaya ve Saruhan (2019) farklı bir sonuca ulaşmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk ölçeğinden almış oldukları puanların aile gelir durumuna bağlı olarak, anlamlı farklılık göstermediğini

vurgulamıştır. Literatürdeki çalışmalarla eldeki çalışma kıyaslandığında, hem benzerlik hem farklılık gösterdiği görülmektedir. Bunun nedenine dair net bir şeyler söylemek zordur. Tam olarak neden bu durumun farklı çalışmalarda farklı çıktığı hakkında yorum yapılacak olunursa; her çalışma kendi bağlamında biricik ve özeldir denilerek açıklama yoluna gidilebilir.

Eldeki çalışmada, katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları sporla ilişki durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Demir (2020) yaptığı çalışmada; akademisyenlerin spora yönelik tutum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasında; spora yönelik tutum ile mutluluk düzeyi arasındaki anlamlı bir ilişki olmadığını raporlamıştır. Değinilen araştırmada ve yapılan çalışmada; bireylerin spor farkındalık durumları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Bu anlamda çalışmada bulunan bulgular literatürle benzerlik göstermektedir.

Özetle yapılan analizlerde katılımcıların spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları cinsiyete ve ailede spor yapan birinin olma durumuna göre normal dağılım göstermektedir. Katılımcıların yaş değişkenine göre spor farkındalık durumları ve mutluluk durumları arasındaki ilişki zayıftır ( $r=0,21$ ). Katılımcıların spor farkındalık düzeyi ve mutluluk düzeyi meslek, öğrenim düzeyi, aylık gelir, serbest zamanın yeterliliği ve gelir durumunun nasıl hissettirdiği değişkenlerine göre; istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Katılımcıların sporla ilişki durumu değişkenine göre ise; istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile “spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ( $r=0,452$ ), sosyal ve bireysel fayda ( $r=0,512$ ) ve spor farkındalık durumu arasında ( $r=0,492$ )” orta şiddette bir ilişki vardır. Başka bir ifadeyle birbirlerini pozitif olarak etkiliyor olsalar da, bu ilişki orta şiddette olmaktadır. Ancak spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda arasında ( $r=0,796$ ) pozitif anlamda yüksek bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte; spor farkındalık düzeyi ile hem spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ( $r=0,981$ ) hem de sosyal ve bireysel fayda ( $r=0,897$ ) arasında çok yüksek pozitif anlamda bir korelasyon vardır. Yani spor farkındalık düzeyi arttıkça spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sporun getirdiği sosyal ve bireysel fayda düzeylerini birbirini etkileyerek artmaktadır.

Son olarak çalışmada elde edilen bulgular genel olarak literatürle benzerlik göstermektedir. Bazı farklılıklar olsa da net bir aykırı durumdan veya beklenmeyen sonuçtan/veriden bahsetmek zordur. Bununla birlikte literatürde bedensel engelliler, spor farkındalık ve mutluluk düzeyleri ile ilişkili konularda halen boşluklar mevcuttur. Bunların çalışılması ve literatüre katkı sunulması gerektiği düşünülmektedir. Bunlardan bir kaç öneriler kısmında verilmiştir.

### **5.3. Öneriler**

\*Bedensel engelli bireylerin ailesinden birilerinin sporla ilgilenmesi ile kendi spor farkındalık veya spora teşvik durumu arasında nasıl bir ilişki olduğunun araştırılabilir. Başka bir ifadeyle; bedensel engelli aile bireyi olan katılımcılarla farklı örneklem üzerinden çalışmalar yürütülebilir.

\*Bedensel engellilere yönelik spor faaliyetleri arttırılmalı ki bu durum hem spor farkındalığının arttırılmasına katkı sağlayabilir hem de mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olabilir.

\*Bedensel engelli bireylere karşı farkındalıklar için spor veya spor organizasyonları yapılmalıdır. Bunun mümkününü ve tür çalışmalar yapılabileceği üzerine araştırmalar yapılmalıdır.

## KAYNAKLAR

- Acar, E. ve Eker, C. (2019). Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(29), 421-443.
- Aile ve Tüketici Hizmetleri. (2011). Engelli Bireyler, Ankara.
- Akarsu, B. ve Akarsu, B. (2019). Bilimsel Araştırma Tasarımı Nicel, Nitel ve Karma Araştırma Yaklaşımları, İstanbul: Cinius Yayınları.
- Aktepe, İ ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4):534.561.
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Special Issue 2, 253-262.
- Argyle, M., Martin, M. & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P.Forgas ve J.M.Innes (Eds.), *Recent Advances in Social Psychology: an international perspective*, (189–203). North-Holland: Elsevier.
- Atmaca, G. ve Çeviker, A. (2021). Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-112.
- Aydın, A. D. (2008). Türkiye’de Sporun Toplumaya Yaygınlaştırılması Sürecinde Yaz Spor Okullarının Rolünün Belirlenmesi. *Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 10: 3-11.
- Aytur, S., Craig, P. J., Frye, M., Bonica, M., Rainer, S., Hapke, L. & Mcgilvray, M. (2018). Through the Lens of a Camera: Exploring the Meaning of Competitive Sport Participation Among Youth Athletes with Disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*, 52(2): 95-125.
- Başer, G. (2008). Farkında Mısınız?, Ankara: Lik Yayınları.

- Bilsin, E. ve Başbakkal, Z. (2014). Dünyada ve Türkiye’de Engelli Çocuklar. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 30(2): 65-78.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). Anket Geliştirme, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(2): 133-151.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak. E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Cengiz, R. ve Yaşartürk, F. (2020). Fitness Katılımcılarının Spor Salonlarındaki Hizmet Kalitesi ve Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 48-62.
- Craig, P. & Mellor, T. M. (2010). Sport sociology, *Learning Matters*:53-110.
- Çar, B., Yarayan, Y.E., İlhan, E.L. ve Atalay Güzel, N. (2019). Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık: Fizyoterapist Adaylarına Yönelik Bir Araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 267-273.
- Çatak, P. D. ve Ogel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47(1): 69-73.
- Demir, K. (2020). Bireylerin Spora Yönelik Tutumları İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Akademik Personeli Üzerine Bir Uygulama, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Aydın.
- Depauw, K.P. & Gavron, S. J. (2005). Disability sport, *Human Kinetics*.
- Dever, A. (2010). Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum, İstanbul: Başlık Yayınları
- Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-172.
- Dökmen, Ü. (2002). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Var olmak Gelişmek Uzlaşmak, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Durmuş, B., Yurtkoru, S. E. ve Çinko, M. (2018), Sosyal Bilimlerde SPSS’le Veri Analizi, İstanbul:Beta.
- Er, Y., Çuhadar, A. ve Demirel, M. (2020). Lise Öğrencilerinin Kış Sporlarına Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi, *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 13-143.
- Erdemli, A. (2002). Spor Felsefesi, İstanbul: E yayınları.
- Ergun, N. (2011). Bedensel Engellilerde Sportif Aktiviteler ve Klasifikasyon, *Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi*, Ed.: Erkmen N., Çakmakçı E. ve Bozdam A. Konya: Canlı Ofset.
- Ergül, M., Tınaz, C. ve Ertaç, M . (2016). Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Farkındalık Düzeylerine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi: Tenis Branşı Örneği, *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2): 69-83.
- Esentaş, M., Işıkgöz, E., Güzel, P. ve Özbey, S. (2018). Spor Yöneticilerinde Öz-Farkındalık: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1): 493-510.
- Gallahue, D. (1987). Develomental Physical Education For Today’s Elementary School Childeren. Nevada: Collier Macmillan.
- Güler, B., Tekkurşun, D, G. ve Dursun, M. (2019). Her Yönüyle Spor, Bölüm 14. “Bedensel Engelli Bireylerin Spor ve Sporcu Kavramına Yönelik Metaforik Algıları”, Ed.; Hergüner G: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları, İstanbul: 291-310.
- Gülmez, H. (2013). Çalışanların yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *TJFMPC*, 7(4), 74-82.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33: 1073-1082.
- International Paralympic Committee (2005). Diversity Policy.
- İlhan, E. L. ve Esentürk, O. K. (2014). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık ölçeği (ZEBSEYFÖ) geliştirme çalışması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1): 19-36.

- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1): 315-324.
- Kabat-zinn, J. (2005). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness, New York: Bantam Dell.
- Kabat-zinn, J. (2009). Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons in Mindfulness. New York: Bantam Dell.
- Kale, R. (2002). Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kaplan, Y. ve Çetinkaya, G. (2014). Spor yoluyla toplumsallaşma-yeniden toplumsallaşma süreci. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(2):120-125.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kumcağız, H. ve Çayır, G. A. (2018). Sporun, Fiziksel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisine İlişkin Görüşler, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3):654-669.
- Laker, A. (2012). Sociology of Sport and Physical Education: An Introduction, London: RoutledgeFalmer.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons From a New Science, London: Penguin Books.
- Marar, Z. (2004). Mutluluk Paradoksu, Çev. Serpil Çağlayan, İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Masaroğulları, G. & Koçakgöl, M. (2011). Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Metin, M. (2014). Kuramdan Uygulamaya. Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Mumcu, N. ve Mumcu, H. E. (2020). Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri. Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.
- Myers, G. & Deiner, E. D. (1995). Who is happy, *Psychological Science*, 6(1): 1-17.
- Nalbant, S. (2018). Spor Yoluyla Farkındalık Gelişimi Etkinliğinin Özel Gereksinimli Bireylere Yönelik Tutuma Etkisi, *İÜ Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1): 24-36.



- Nedim, B. P. ve Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Asya Öğretim Dergisi*, 2 (1(ÖZEL)), 41-52.
- Öztürk A, S. (2007). Ortopedik engellilerin sosyalleşmesine sporun etkisi. Yüksek lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Rath, T., Harter, J. K. Ve Harter, J. (2010). *Welbeing: The Five Essential Elements*. Simon and Schuster.
- Selim, S. (2008). Türkiye’de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: Multinomial logit model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(17), 345-358.
- Serdar, E., Donuk, B. ve Cengiz, R. (2016). Analyzing the level of mindfulness and entrepreneurship of the university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4) , 1320-1328.
- Şahin, S. (2009). *Muhteşem Farkındalık*, İstanbul: Cinius Yayınları.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşkaya, C. ve Saruhan, U. (2019) *Bilim ve Teknolojide Yeni Yaklaşımlar, “Mutluluk İle Cinsiyet, Aile Gelir Durumu, Akademik Başarı ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”*, Çizgi Kitabevi Yayınları. Konya.
- Tatar, S. T. (2017). Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engellilerin Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- Thomas, N. (2003). Sport and disability. *Sport and society: A student introduction*, 105-124.
- Tingaz, E. O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesindeki Sporcu Öğrencilerde Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.

- Uyar, Y. (2019). Spor Farkındalığı Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Toplumun Spor Farkındalıklarının Değerlendirilmesi, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Uyar, Y. ve Sunay, H. (2020). Spor Farkındalığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (1), 46-58.
- Vatansever, Ö. M. (2018). Farklı Fiziksel Aktivite Düzeyindeki Sağlıklı Bireylerde Vücut Farkındalığı ile Denge ve Postür Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara.
- Veenhoven, R. (2010). Life is getting better: Societal evolution ve fit with human nature. *Social Indicators Research*, 97(1), 105–122.
- Veenhoven, R. (2012). Social Development and Happiness in Nations, (No. 2012-03).
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., ve Karataş, İ. (2017). Examination of university students' levels of leisure boredom perception and life satisfaction towards recreative activities, *International Journal of Cultural and Social Studies*, 3(2), 239-252.
- Yazıcı Ç. G. ve Çelebi, B. (2020). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yetim, A. (2014). Sosyoloji ve Spor, Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- Yılmaz Tekirgöl, D. (2011). Çalışanlarda mesleki benlik saygısının iş tatmini ve yaşam mutluluğu ile ilişkisi, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

Yüksel, M. (2019). Ailenin Spora Katılımı İle Çocuklarının Elit Spora Yönelmesi Arasındaki İlişki, *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9 (2), 319-326.

## **EKLER**

### **EK 1: Kişisel Bilgi Formu**

#### **BEDENSEL ENGELLİ BİREYLERİN SPORA YÖNELİK FARKINDALIK VE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

#### **Sayın Katılımcı,**

Aşağıda spor farkındalığına ilişkin görüşlerin belirleneceği sorular yer almaktadır. Bu soruları dikkatle okuyarak, yanıtınızı işareti ile belirtiniz. Sorulara vereceğiniz cevaplar, yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Araştırmanın amaçlarına ulaşması, soruları içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanıza bağlıdır.

Değerli zamanınızı ayırdığınız için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Nergiz ALTINTAŞ

#### **BÖLÜM 1: Kişisel Bilgi Formu**

**1- Cinsiyetiniz:** Kadın Erkek

**2- Yaşınız?**

0-20 / 21-30 / 31-40 / 41 VE ÜZERİ

**3- Mesleğiniz?**

ÖĞRENCİ- / MEMUR - / SERBETS MESLEK - / EMEKLİ - / DİĞER -

**4- Öğrenim Durumunuz?**

İLKÖĞRETİM / LİSE- / ÖNLİSANS- LİSANS - / LİSANSÜSTÜ -

**5- Aylık Geliriniz (TL)?**

0-2500 TL /2501- 5000 TL /5001- 7000 TL/7001 ve Üzeri

**6- Aylık gelir düzeyiniz size nasıl hissettiriyor?**

İYİ - ORTA – KÖTÜ

**7- Serbest zamanınız yeterli mi?**

YETERLİ / KARASIZIM/ YETERSİZ

**8- Günlük serbest zaman süreniz kaç saattir?**

1-2 / 3-4 / 5-6 / 4 VE ÜZERİ

**9- Sporla İlişkinizi Nasıl Değerlendirirsiniz ?**

Sporla İlişkim Yok - Katılımcı – İzleyici - Hem Katılımcı Hem İzleyici

**10- Ailenizde Sporla Uğraşan/Uğraşmış Bir Birey Var mı ?**

Evet – Hayır

## **EK 2: Oxford Mutluluk Ölçeği –Kısa Formu-**

### **BÖLÜM 2: Oxford Mutluluk Ölçeği –Kısa Formu-**

Aşağıda sizin "Mutluluk" düzeyinizi ölçtüğü düşünölen bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeye sunulan durumun size göre uygunluğunu belirtmen için seçenekleri yana kaydırarak işaretleyiniz.

#### **SORULAR**

**Kesinlikle Katılmıyorum (1)**

**Katılmıyorum(2)**

**Karasızım (3)**

**Katılıyorum(4)**

**Kesinlikle Katılıyorum(5)**

1. Kendimden hoşnut değilim. TERS MADDE
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde ( din) hissederim.
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim. TERS MADDE

### **EK 3: Spor Farkındalığı Ölçeği**

#### **BÖLÜM 3: Spor Farkındalığı Ölçeği**

##### **SORULAR**

**Kesinlikle Katılmıyorum (1)**

**Katılmıyorum(2)**

**Orta Derecede Katılıyorum(3)**

**Katılıyorum(4)**

**Tamamen Katılıyorum(5)**

1. Spora özgü terimler konusundaki bilgime güvenirim.
- \*2. Çocukların gelişimleri için sporun faydalı olduğunu düşünürüm.
3. Spor olaylarını bir başka kişiyle tartışabilirim.
- \*4. Spor yapmak beni mutlu eder.
5. Bir spor müsabakasında hakemin verdiği kararları yorumlayabilirim.
6. Temel spor branşlarının oyun kuralları konusundaki bilgime güvenirim.
7. Spor alanındaki gelişmeler dikkatimden kaçmaz.
- \*8. Sağlıklı kalmak için spor yapmanın faydalı olduğunu düşünürüm.
9. Spor tarihindeki önemli olaylar hafızamda yer etmiştir.
10. Spor medyasını günlük olarak takip etmeye çalışırım.
11. Sporla ilgili ulusal/uluslararası kuruluşlara örnekler verebilirim.
12. Sporda başarılı ülkeler dikkatimden kaçmaz.

- \*13. Spor, insanların yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlar.
14. Büyük spor organizasyonlarına örnekler verebilirim.
15. Sporla ilgili bir haber duyduğumda o branşa özgü bilgiler kafamda canlanır.
16. Spor tarihine damgasını vurmuş önemli sporcuları hatırlayabilirim.
- \*17. Spor yapan insanlara saygı duyarım.
18. Temel spor branşlarının gereçlerinin özelliklerini tanımlayabilirim.
19. Spor camiası içinden beş kişinin adını hiç düşünmeden sayabilirim.
20. Sporla ilgili kurumların işlevlerini temel düzeyde bilirim.
- \*21. Sporun stresi azaltmaya yardımcı olduğunu düşünürüm.
22. Sporda merak ettiğim konular hakkında araştırma yapmaya çalışırım.
- \*23. Spor, farklı kültürden insanların kaynaşmalarını sağlayan bir araçtır.
24. Spor programlarını izlerken seçici davranırım.
25. İnsanlarla spor hakkında konuşmaktan keyif alırım.
- \*26. Spor yapmak için bir gerekçeye ihtiyacım olmaz.
27. Sporun benim için ne anlama geldiğini yazılı olarak ifade edebilirim.
28. Spor takımlarıyla özdeşleşmiş renkler hafızamda yer edinmiştir.
29. Halka açık olan spor etkinliklerine katılmaya çalışırım.
- \*30. Sporun insanın sosyalleşmesine katkı sağladığını düşünürüm.