

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNİN SPOR FARKINDALIKLARI İLE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Muhammed İlyas ERGÜVEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TUNCELİ-2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNİN SPOR FARKINDALIKLARI İLE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Muhammed İlyas ERGÜVEN
(210190016)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TUNCELİ-2025

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNİN SPOR FARKINDALIKLARI İLE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Muhammed İLYAS ERGÜVEN
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bu tez 29/07/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

İmza

Doç. Dr. Taner
AKBULUT
Fırat Üniversitesi

BAŞKAN

İmza

Doç. Dr. Muhammed Bahadır
SANDIKÇI
Munzur Üniversitesi

DANIŞMAN

İmza

Doç.Dr. Mustafa
KIZILKOCA
Munzur Üniversitesi

ÜYE

Bu yüksek lisans tezi, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında hazırlanmıştır.

Enstitü Müdürü
Doç. Dr. Nagihan Karaaslan AYHAN

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu”ndaki hükümlere tabidir

08/05/2025

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza
Muhammed İlyas ERGÜVEN

Danışman
Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TEŞEKKÜR

Çalışmama büyük katkılar sağlayan Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Muhammed İlyas ERGÜVEN
TUNCELİ- 2025



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLolar LİSTESİ	V
SEMBOLLER LİSTESİ	VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT	IX
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Eğitim	4
1.1.1. Özel eğitimin tanımı, kapsamı ve önemi.....	5
1.1.2. Özel gereksinimli bireylerde eğitimi.....	8
1.1.3. Özel eğitim öğretmenlerinin, karşılaştıkları zorluklar ve psikolojik gereksinimleri ...	9
1.2. Spor Kavramı	10
1.2.1. Eğitsel bir araç olarak sporun birey üzerindeki etkileri	13
1.3. Farkındalık Kavramı.....	14
1.3.1. Farkındalığın özellikleri	15
1.3.2. Farkındalığa etki eden faktörler	17
1.3.3. Farkındalık türleri.....	19
1.3.4. Farkındalık ve tutum-davranış ilişkisi.....	21
1.4. Sporda Farkındalık	22
1.4.1. Spor farkındalığının ilişkilendirildiği teoriler	24
1.4.1.1. Psikolojik süreç modeli (PCM)	24
1.4.1.2. Bloom taksonomisi ve spor farkındalığı.....	25
1.4.1.3. Bilişsel alan ve spor farkındalığı	26
1.4.1.4. Duyuşsal alan ve spor farkındalığı	27
1.4.1.5. Devinişsel alan ve spor farkındalığı	28
1.4.2. Bireysel ve toplumsal düzeyde spor farkındalığının önemi	29
1.4.2.1. Bireysel düzeyde spor farkındalığının önemi	30
1.4.2.2. Toplumsal düzeyde spor farkındalığının önemi	32
1.4.2.3. Spor farkındalığının artırılması için öneriler	34
1.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı	34
1.5.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) tanımı	34
1.5.2. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişilik özellikleriyle ilişkisi	35
1.5.3. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün stres yönetimi ile ilişkisi.....	36

1.5.4. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlık ile ilişkisi.....	36
1.5.5. Belirsizlik karşısında geliştirilen başa çıkma mekanizmaları	37
1.6. Spor Farkındalığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişki	38
1.6.1. Spor yapan bireylerin belirsizlik durumlarıyla başa çıkma becerileri	39
1.6.2. Özel eğitim öğretmenlerinde spor farkındalığının psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi .	41
2. MATERYAL VE YÖNTEM.....	43
2.1. Araştırmanın Amacı	43
2.2. Araştırmanın Yöntemi, Evreni ve Örneklemi.....	43
2.3. Veri Toplama Araçları.....	44
2.4. Verilerin Analizi	45
3. BULGULAR.....	46
3.1. Tanımlayıcı İstatistikler.....	46
3.2. Spor Farkındalığı Düzeyleri	48
3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri	67
3.4. Spor Farkındalığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Arasındaki Korelasyon Analizi	82
4. TARTIŞMA.....	84
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	90
6. KAYNAKLAR	93
ÖZGEÇMİŞ	
EKLER	

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1.	Normallik varsayımlarına ilişkin dağılımlar	45
Tablo 3.1.	Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı özellikler	46
Tablo 3.2.	Katılımcılara sağlığına ilişkin tanımlayıcı özellikler	47
Tablo 3.3.	Katılımcılara spor farkındalığı düzeyleri ilişkin betimsel analiz	48
Tablo 3.4.	Katılımcıların spor farkındalığı ifadelerine verilen yanıtların betimsel analiz	50
Tablo 3.5.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi	51
Tablo 3.6.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının yaş değişkenine göre Anava-testi analizi	52
Tablo 3.7.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının sporla ilgilenim değişkenine göre Anava-testi analizi.....	54
Tablo 3.8.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının Medeni durum değişkenine göre t-testi analizi.....	55
Tablo 3.9.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının kullandıkları madde değişkenine göre t-testi analizi	56
Tablo 3.10.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının VKİ değişkenine göre Anava-testi analizi	57
Tablo 3.11.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının çocuk sahibi olma değişkenine göre t-testi analizi	59
Tablo 3.12.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının eğitim düzeyi değişkenine göre Kruskal Wallis H-testi analizi	60
Tablo 3.13.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının kronik hastalık olma durumu değişkenine göre Mann Whitney U-testi analizi	61
Tablo 3.14.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının egzersiz yapma süresi değişkenine göre Anava-testi analizi	62
Tablo 3.15.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının sağlıklı olma algısı göre t-testi analizi	63
Tablo 3.16.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının ekonomik düzey değişkenine göre Anava-testi analizi.....	64
Tablo 3.17.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre Anava-testi analizi	65
Tablo 3.18.	Katılımcıların spor farkındalığı algılarının branş sıklığı değişkenine göre Anava-testi analizi.....	66
Tablo 3.19.	Katılımcılara Belirsizliğe tahammülsüzlüğü düzeylerini ilişkin betimsel analiz	67
Tablo 3.20.	Katılımcılara Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ifadelerini katılım düzeyine ilişkin betimsel analiz.....	68
Tablo 3.21.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi.....	69
Tablo 3.22.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının yaş değişkenine göre Anava-testi analizi.....	70

Tablo 3.23.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının sporla ilgilenim değişkenine göre Anova-testi analizi	71
Tablo 3.24.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının medeni durum değişkenine göre Anova-testi analizi	72
Tablo 3.25.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının zararlı madde kullanım durum değişkenine göre t-testi analizi	73
Tablo 3.26.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının zararlı madde kullanım durum değişkenine göre Kruskal Wallis –H testi analizi	74
Tablo 3.27.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre t-testi analizi	75
Tablo 3.28.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının eğitim düzeyi değişkenine göre Kruskal Wallis-H-testi analizi.....	76
Tablo 3.29.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının kronik hastalık öyküsüne sahip olma değişkenine göre Mann Whitney U-testi analizi.....	76
Tablo 3.30.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının egzersiz yapma süresi değişkenine göre Anova Testi analizi	77
Tablo 3.31.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının sağlıklı olma algısı değişkenine göre t-Testi analizi.....	78
Tablo 3.32.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının ekonomik düzey değişkenine göre t-Testi analizi.....	79
Tablo 3.33.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre Anova Testi analizi	80
Tablo 3.34.	Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının branş değişkenine göre Anova Testi analizi.....	81
Tablo 3.35.	Katılımcıların spor farkındalığı ile belirsizliğe tahammülsüz algılarının arasındaki pearson korelasyon analizi	82

SEMBOLLER LİSTESİ

F	: Anova Testi Varyans değeri
n	: Sayı Frekans
p	: Anlamlılık Düzeyi
Ss	: Standart Sapma
t	: t testi değeri
X	: Ortalama



ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Elazığ ilinde faaliyet gösteren özel eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin spor farkındalıkları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Araştırma betimsel bir çalışma olup çalışmanın yürütülmesinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreninin 2023-2024 eğitim- öğretim döneminde Elazığ ili Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı özel eğitim kurumlarında eğitim gören 340 öğrenci, örnekleme ise bu kurumlarda görev yapan öğretmenlerden eğitim öğretim yılında 210 öğretmen oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak araştırmanın amacına uygun hazırlanmış “kişisel bilgi formu”, ‘sporda farkındalık ölçeği’ ve “belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeği” formu kullanılmıştır. Elde veriler veriler SPSS 25.00 programında değişkenlerin yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normallik varsayımlarını sağladığı ve parametrik testler (t-testi ve Anova testi) uygulanmıştır. Ölçekler arasında ilişkisini belirlenmesinde pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen veriler ile yapılan istatistiksel analiz anlamlılık seviyesi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Katılımcıların genel farkındalık düzeyleri orta-üst seviyede bulunmuştur. Erkekler, genç bireyler, bekarlar, sporla aktif ilgilenenler ve egzersiz yapanlar daha yüksek spor farkındalığına sahiptir. Ekonomik düzey, eğitim durumu ve öğretmenlik branşı gibi değişkenler farkındalık üzerinde anlamlı bir etki göstermemiştir.

Katılımcıların genel tahammülsüzlük düzeyleri orta seviyededir. Evli, çocuk sahibi, kronik rahatsızlığı olan bireyler ile düşük gelir grubunda yer alanlar daha yüksek belirsizlik kaygısı yaşamaktadır. Sporla ilgilenen ve düzenli egzersiz yapan bireylerin ise belirsizliğe karşı daha dayanıklı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Özel eğitim öğretmenleri, spor farkındalığı, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri

ABSTRACT

Examining Special Education Teachers' Sports Awareness and Intolerance of Uncertainty levels.

The purpose of this study is to determine the relationship between the sports awareness and intolerance of uncertainty levels of teachers working in private educational institutions operating in Elazığ province.

This is a descriptive study, and a relational screening model was used in its conduct. The research population consisted of 340 students studying in private educational institutions affiliated with the Elazığ Provincial Directorate of National Education during the 2023-2024 academic year, while the sample consisted of 210 teachers working in these institutions during the academic year.

A personal information form, a sports awareness scale, and an intolerance of uncertainty scale, designed for the purpose of the study, were used as data collection tools. Percentages and frequencies of variables were calculated using SPSS 25.00. Parametric tests (t-test and ANOVA) were applied to ensure that the data met normality assumptions. Pearson correlation analysis was used to determine the relationships between the scales. Statistical analysis using the obtained data set a significance level of $p < 0.05$.

The participants' general awareness levels were found to be at a moderate-to-high level. Males, young individuals, single individuals, those actively involved in sports, and those who exercise had higher sports awareness. Variables such as economic status, educational background, and teaching specialty did not have a significant effect on awareness.

The participants' general intolerance levels were at a moderate level. Married individuals, individuals with children, those with chronic illnesses, and those in low-income groups experienced higher levels of anxiety about uncertainty. Individuals involved in sports and those who exercise regularly were found to be more resilient to uncertainty.

Keywords: Special education teachers, sports awareness, intolerance levels of uncertainty levels

1. GİRİŞ

Özel eğitim öğretmenliği, yalnızca bilgi ve beceriye değil, aynı zamanda yüksek düzeyde sabır, özveri ve empatiye dayalı bir meslek alanıdır. Özel gereksinimli bireylerin öğrenme süreçleri, genel eğitim sürecine kıyasla daha yavaş ilerleyebilir. Bazen bir öğrencinin tek bir kelimeyi öğrenmesi haftalar hatta aylar alabilir. Bu noktada öğretmenin sahip olması gereken en temel özelliklerin başında sabır gelmektedir. Öğretmen, öğrencisinin yavaş gelişim göstermesini bir başarısızlık olarak görmemeli, aksine bu süreci doğal bir öğrenme basamağı olarak değerlendirmelidir (Kaya, 2013: 34).

Öğretmenin en büyük motivasyonu, öğrencisinin potansiyeline olan inancıdır. Umudunu yitiren bir öğretmen, etkili bir rehberlik sunamaz. Dolayısıyla özel eğitim öğretmeni, her koşulda yüksek beklenti ve inançla öğrencisini desteklemeli; küçük gelişmeleri büyük ilerlemelerin habercisi olarak görmelidir (Avramidis ve Norwich, 2002). Bu anlayış, öğretmenin sadece pedagojik değil, duygusal yeterliliklerini de ön plana çıkarır. Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin bu zorlu süreci yönetebilmeleri için alan bilgisi, özel eğitim yöntem ve teknikleri, öğrenci psikolojisi ve davranış yönetimi gibi konularda iyi yetişmiş ve sürekli gelişim halinde olmaları gerekmektedir (Friend ve Bursuck, 2012).

Spor, bireyin sadece fiziksel gelişimini değil, aynı zamanda ruhsal ve zihinsel bütünlüğünü destekleyen kapsamlı bir faaliyettir. İnal (2000) sporun, insanın fiziki, ruhi ve zihni niteliklerini geliştirmeye yönelik, rekabet içermeyen ama düzenli yapılan faaliyetlerin bütünü olduğunu belirtmektedir. Bu tanım, sporu salt bir fiziksel aktivite olmaktan çıkarıp, pedagojik ve sosyal boyutlarıyla bütünsel bir gelişim aracı olarak değerlendirmemize olanak tanır.

Sporun psikolojik etkileri de göz ardı edilemez düzeydedir. Özellikle çağımızın en yaygın sorunlarından biri olan stresle başa çıkmada spor önemli bir araç olarak öne çıkar. Güçlü'nün (2005) de belirttiği gibi, spor sayesinde bireyler hem psikolojik rahatlama yaşamakta hem de başarı duygusuyla tatmin olmaktadır. Spor yapan bireyler, monoton yaşamın baskılarından kurtulma imkânı bulmakta; böylece ruhsal dengeyi koruma konusunda önemli bir avantaj elde etmektedirler.

Modern toplumlarda artan dijitalleşme ve buna bağlı olarak gelişen hareketsiz yaşam biçimi, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını tehdit etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2025), fiziksel hareketsizliğin dünya genelinde ölüme neden olan risk

faktörleri arasında dördüncü sırada olduğunu vurgulamaktadır. Bu noktada spor, bireylerin yaşam kalitesini artıran ekonomik ve sürdürülebilir bir çözüm olarak öne çıkmaktadır.

Öte yandan, teknolojinin ve sosyal medyanın yaygınlaşması, spor farkındalığının artırılması açısından da önemli fırsatlar sunmaktadır. Bilgiye hızlı erişim, toplumun sporun faydaları konusunda bilinçlenmesini kolaylaştırmakta ve farkındalık çalışmaları aracılığıyla daha geniş kitlelere ulaşılmasını sağlamaktadır. Spor farkındalığı, bireylerin sporla ilgili olumlu tutum geliştirmelerini desteklemekte, aynı zamanda bu farkındalık davranışa dönüşerek daha sağlıklı ve aktif toplumların oluşmasına katkı sunmaktadır (Bauman ve ark., 2012). Özel eğitim öğretmenleri yoğun ve stresli geçen iş hayatlarında serbest zamanlarını çeşitli spor aktiviteleri yaparak geçiremediği durumlarda tahammül sınırlarını aşmış olabilirler. Bu durumda kişi yaşadığı sıkıntılara karşı çözüm yolları bulmada zorluk yaşar. Bu da kişide psikolojik sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu psikolojik sorunlar kişinin hayatında belirsizlikler oluşturabilir. Bu belirsizlikler kişide üzüntü verici, yetersizlik hissi uyandırabilir. Özel eğitim öğretmenleri stresli ve zorlu geçen eğitim öğretim sürecinde kendine gerekli zamanı ayırabilmeli, hayatını çeşitli spor aktiviteleri ile renklendir. Bu durumda hem kendi hayatına kattığı renklerle mutlu ve sağlıklı olurlar hem de öğrencilerin bu durumda daha fazla başarı sağlayacağı bilinmektedir.

Örgün ve yaygın eğitim kurumlarında Millî Eğitim Bakanlığı'nın belirlediği amaç ve ilkeler doğrultusunda öğretimi gerçekleştiren temel kişi öğretmendir (Kılıç, 2009: 8). Bu bağlamda öğretmen, sadece bilgi aktaran bir figür değil; aynı zamanda öğrencilerin bireysel farklılıklarını gözeterek öğrenme sürecini yöneten, planlayan ve değerlendiren profesyonel bir rehberdir. Özellikle özel eğitim alanında çalışan öğretmenler için bu görev, daha fazla sorumluluk ve uzmanlık gerektiren bir nitelik kazanmaktadır. Özel eğitim öğretmenleri, sınıflarındaki bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ya da sosyal açıdan gösterdikleri farklılıkları göz önünde bulundurarak her bir öğrenci için özel olarak hazırlanmış eğitim programları ve materyalleri kullanmak durumundadır. Aydın'ın (2015) ortaya koyduğu kriterlere göre, özel eğitim öğretmenin mesleğini etkili bir şekilde yerine getirebilmesi için şu beş temel yeterliliğe sahip olması gerekir:

Bireyi Tanıma ve Anlama: Öğretmen, özel gereksinimli bireylerin ihtiyaçlarını ve bireysel farklılıklarını çok iyi bilmeli ya da bu konuda eksikse bilgi edinmeye istekli olmalıdır. Çünkü etkili bir öğretim süreci, ancak öğrenciyi derinlemesine tanıma ile mümkündür (Friend ve Bursuck, 2012).

Program Geliştirme: Öğrencilerin özelliklerine uygun bireyselleştirilmiş eğitim programları (BEP) hazırlayabilmeli ve bu programları uygulanabilir hale getirebilmelidir. Bu beceri, öğretmenin hem kuramsal bilgiye hem de uygulama deneyimine sahip olmasını gerektirir (Heward, 2013).

Materyal Geliştirme ve Kullanma: Özel eğitim öğretmeni, öğrencilerin öğrenme sürecini kolaylaştıracak araç ve gereçleri hazırlayabilmeli ve bu materyalleri etkin biçimde kullanabilmelidir. Görsel, işitsel ve dokunsal materyallerin öğrenmeye katkısı bu alanda oldukça büyüktür (Westwood, 2007).

Davranış Yönetimi: Özel gereksinimli öğrencilerin sergileyebileceği problem davranışların yönetilmesi ve uygun davranışların kazandırılması konusunda öğretmenin bilgili ve donanımlı olması beklenir. Davranış değiştirme teknikleri özel eğitimde hem öğrenme ortamının kalitesini hem de öğrencilerin katılım düzeyini doğrudan etkiler (Alberto ve Troutman, 2012).

Etkin Sınıf Yönetimi: Sınıf içinde bireylerin ihtiyaçlarına uygun bir yönetim stratejisi uygulanmalı ve tüm öğrencilerin öğrenmeye etkin katılımı sağlanmalıdır. Bu durum, hem bireysel başarıyı hem de sınıf içindeki sosyal uyumu artıracaktır (Özyürek, 2006).

Tüm bu yeterlilikler, öğretmenin sadece öğrencinin gelişimine katkı sağlamasını değil, aynı zamanda kendi mesleki yeterliklerini sürekli geliştirmesini de mümkün kılar. Nitekim özel eğitim öğretmenliği, yaşam boyu öğrenme anlayışına sahip, değişen bireysel ve toplumsal ihtiyaçlara duyarlı bir öğretmen profilini gerektirir. Alan yazında da vurgulandığı gibi, özel eğitim öğretmenlerinin mesleki gelişimlerinin desteklenmesi, hem öğretme kalitesini artırmakta hem de öğretmen tükenmişliğini azaltmaktadır (Billingsley, 2004).

Bu çalışma Elazığ Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı kurumlarda görev yapan Özel Eğitim Öğretmenlerinin spor farkındalıkları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Problemleri

1. Elazığ ilinde özel eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin spor farkındalık düzeyleri nedir?
2. Özel eğitim öğretmenlerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri nedir?
3. Spor farkındalığı düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Spor farkındalığı düzeyleri öğretmenlerin cinsiyet, yaş, kıdem, eğitim durumu gibi demografik değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
5. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri öğretmenlerin cinsiyet, yaş, kıdem, eğitim durumu gibi demografik değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?

Varsayımlar (Araştırmanın Sayıltıları)

1. Araştırmaya katılan öğretmenler, anket sorularına içten ve doğru yanıt vermiştir.
2. Kullanılan ölçekler (Spor Farkındalık Ölçeği ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği) araştırmanın amacı için geçerli ve güvenilirlerdir.
3. Çalışma grubundan elde edilen veriler, evreni temsil etme gücüne sahiptir.
4. Veriler, istatistiksel testler için gerekli varsayımlar sağlanmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırma 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Elazığ ilinde özel eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerle sınırlıdır.
2. Araştırmada yalnızca spor farkındalığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenleri incelenmiştir; başka değişkenler dikkate alınmamıştır.
3. Kullanılan veri toplama araçları öz-bildirim (self-report) anketlerine dayalıdır; bu durum, katılımcıların yanıtlarındaki sübjektifliği içerebilir.
4. Araştırma nicel yöntem ile yürütülmüş olup nitel veriler toplanmamıştır.
5. Araştırmanın bulguları, çalışmanın yapıldığı örneklem dışında genellenemez.

1.1. Eğitim

Eğitim, bireylerin yetenek, tutum ve davranışlarını geliştiren bir süreç olarak tanımlanır. Bu süreç, bireylerin yaşantıları üzerinden kasıtlı olarak istenen yönde değişiklikler yapmayı amaçlar. Eğitimin temel hedefi, bireylerin kişilik gelişimini sağlayarak, sonraki yaşamlarına hazırlayacak tutum ve davranışlar kazandırmaktır (Ertürk, 1972). Eğitim, milli eğitim mevzuatına uygun olarak uzman eğitimciler tarafından, uygun eğitim materyalleri ve ortamlarıyla yürütülür. Ancak zaman içinde, normal gelişim gösteren bireyler ile gelişim açısından farklılık gösteren bireylerin eğitim ihtiyaçları arasında bir boşluk olduğu tespit edilmiştir. Bu farklar, özellikle gelişim geriliği gösteren bireyler için özel eğitim sürecinin gerekliliğini doğurmuştur (Burton ve Phipps, 2009).

1.1.1. Özel eğitimin tanımı, kapsamı ve önemi

Özel eğitim, akranlarına göre anlamlı derecede farklı gelişim gösteren bireylere yönelik bir eğitim sistemidir. Bu eğitim, bireylerin bağımsızlıklarını artırarak topluma uyum sağlamalarına yardımcı olmayı hedefler. Özel eğitim, her birey için özel olarak hazırlanan eğitim programlarıyla, bireysel ihtiyaçları ve gelişim seviyelerine uygun müdahaleler yapmayı amaçlar. Bu süreç, bireylerin yetersizliklerini engellere dönüştürmeden, onların toplumsal hayata uyum sağlamalarına yardımcı olmayı hedefler (Batu ve Kırcaali İftar, 2006).

Özel eğitimde önemli bir unsur, her birey için oluşturulan Bireyselleştirilmiş Eğitim Planı'dır (BEP). Bu plan, bireylerin eğitim gereksinimlerine göre düzenlenen, onlara özel eğitim programlarını içerir. Bu eğitim sürecinde, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal özellikleri göz önünde bulundurularak, onların bağımsızlıklarını artıracak şekilde eğitsel müdahaleler yapılır. Ayrıca, sınıf düzenlemeleri, materyal kullanımı ve uzman desteği gibi unsurlar da özel eğitim sürecinde önemli rol oynar (Toydemir, 2019).

Özel eğitim sürecinde, öğretmenlerin yanı sıra ailelerin de önemli bir rolü vardır. Ailelerin çocuklarının özel eğitime ihtiyaç duyduğunu kabullenmeleri, bu sürecin başarılı olabilmesi için kritik öneme sahiptir. Çocuklar erken yaşlarda fark edilmediği için, ailelerin çocuklarındaki farklılıkları zamanında fark etmemesi sık görülen bir durumdur. Bu durum, okul çağında öğretmenlerin değerlendirmeleri ile daha net hale gelir. Ailelerin bu süreçte doğru bir şekilde desteklenmesi, özel eğitim gereksinimi duyan çocukların daha iyi gelişim göstermelerini sağlar (Acar, Dilbilir ve Demiralp, 2022).

Özel eğitimin temelleri sadece ulusal değil, aynı zamanda uluslararası düzeyde de güvence altına alınmıştır. Birleşmiş Milletler Engelli Hakları Sözleşmesi, özel eğitimi bir hak olarak tanımlamaktadır. Bu sözleşme, engelli bireylerin toplumsal hayata tam katılımını sağlama, ayrımcılık yapmama ve engelli bireylerin onuruna saygı gösterme gibi temel ilkeleri içerir (Engelli Hakları, 2015). Türkiye'de ise, MEB (Milli Eğitim Bakanlığı) Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği, özel eğitimi düzenleyen yasal çerçeveyi oluşturur. Bu yönetmelik, özel eğitim ihtiyacı olan bireylerin eğitim haklarını güvence altına alır (MEB, 2018).

Özel eğitimin başarılı olabilmesi için, bireylerin özel eğitim gereksinimlerinin doğru bir şekilde tespit edilmesi önemlidir. Bu süreç, öğretmenlerin dikkatli gözlemleri ve değerlendirmeleri ile yapılır. Öğrencinin akranlarından farklılık gösterdiği durumlar, erken

dönemde fark edilmediğinde, daha ileri yaşlarda sorunlar ortaya çıkabilir. Bu durumda, öğretmenlerin doğru tanılama yapması, sınıf içindeki eğitim düzenini sağlamak için gereklidir. Ayrıca, özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklar ile ilgili yapılan düzenlemelerin, öğretmenler, aileler ve rehberlik birimi ile işbirliği içinde yapılması önemlidir (Binnet ve Simon, 2007).

Özel eğitim, her bireyin gelişim seviyesine uygun, bağımsızlıklarını artıran ve toplumsal entegrasyonlarını sağlayan bir süreçtir. Bu eğitim, bireysel ihtiyaçlara dayalı olarak uygulanır ve ailelerin de bu sürece katılımı önemlidir. Hem ulusal hem de uluslararası düzeyde, özel eğitimin bir hak olarak tanınması, bu alandaki düzenlemelerin başarılı bir şekilde uygulanmasına olanak sağlar (Ataman, 2011).

Tarihsel olarak, özel eğitimin tanımı zaman içinde evrilmiştir. İlk başta, özel eğitime ihtiyacı olan bireyler “anormal çocuklar” olarak tanımlanmış, bu bireyler fiziksel ve zihinsel yetersizlikleri nedeniyle normal eğitim hizmetlerinden faydalanamayan bireyler olarak kabul edilmiştir. Ancak zamanla, özel eğitimin bireylerin bağımsızlıklarını artırmaya yönelik bir süreç olduğu anlaşılmıştır (Cavkaytar, Melekoğlu ve Yıldız, 2014).

Ülkemizde özel eğitim, son olarak 2018 yılında güncellenen *Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği*'nde, bireysel ve gelişim özellikleri ile eğitim yeterlilikleri açısından akranlarından anlamlı düzeyde farklılık gösteren bireylerin eğitim ve sosyal ihtiyaçlarını karşılamak üzere geliştirilmiş eğitim programları ve özel olarak yetiştirilmiş personel ile uygun ortamlarda sürdürülen eğitim olarak tanımlanmıştır. Sarı (2020) ise özel gereksinimli çocukların gelişimlerinde yaşadıkları farklılıklar için özel olarak hazırlanmış eğitim programları, materyaller ve personel aracılığıyla sağlanan eğitimleri tanımlamaktadır.

Özel eğitim gereksinimi olan bireyler, doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası çeşitli nedenlerle bilişsel, dil, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerinde ölçülebilir düzeyde yetersizlik, yavaşlama veya gerileme yaşar ve bu durum, onların yaşlarına göre farklı özellikler göstermelerine neden olur. Bu bireyler, normal eğitim programlarından yararlanamayan ya da kısmen yararlanabilen, ancak destek programlarıyla eğitimlerini sürdürebilen bireylerdir (Baykoç-Dönmez, 2018).

Özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin eğitimlerinin kaynaştırma/bütünleştirme yoluyla sürdürülmesi esas olmakla birlikte, özel eğitim sınıfları, özel eğitim kurumları, evde eğitim gibi farklı eğitim seçenekleri de sunulmaktadır. Son yayımlanan *Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği*'ne (2018) göre özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin eğitim aldığı ortamlar şu şekilde sıralanmıştır: Kaynaştırma/Bütünleştirme Yoluyla Eğitim, Destek

Eğitim Odası, Özel Eğitim Sınıfları, Özel Eğitim İhtiyacı Olan Bireyler İçin Açılan Okul Öncesi ve İlköğretim Kurumları, Ortaöğretim Kurumları, Evde Eğitim Hizmeti, Hastanede Eğitim Hizmeti ve Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezleri.

Özel gereksinimli bireyler, genel eğitim süreçlerinde yaşadıkları farklılıklara bağlı olarak bireysel ihtiyaçları doğrultusunda özel eğitim hizmetlerine ihtiyaç duyarlar. Bu noktada, özel eğitim öğretmenleri, her öğrencinin öğrenme hızına, öğrenme stiline ve gelişim düzeyine uygun eğitimler sunarak, onların yeteneklerini en üst düzeye çıkarmaya çalışırlar (Kirk, Gallagher ve Coleman 2017). Bu eğitimler, öğrencilerin topluma entegre olmaları ve kendi kendilerine yeterli bireyler haline gelmeleri için gereklidir (Ataman, 2013).

Özel eğitim süreci, norm dışı bireylerin hayatlarına dâhil edilmesi ve çevrelerinin de bu süreçte yer alması gerektiği bir sistem olarak tanımlanabilir (Sezgin, 2013). Türkiye'de özel eğitim alanındaki çalışmalar, 1950'lerde Mitat Enç'in öncülüğünde Gazi Eğitim Enstitüsü'nde başlamış, ancak taleplerin yetersizliği ve bürokratik engeller nedeniyle geçici bir süre sonra kapanmıştır (Altunya, 2006). Daha sonra 1980'lerden itibaren özel eğitim öğretmenliği programları üniversiteler aracılığıyla açılmaya başlanmıştır (Çitil, 2009).

Özel eğitim öğretmenliği alanındaki en önemli gelişmelerden biri, 2006 yılında çıkarılan *Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği* ile devletin bu alanda daha fazla yatırım yapması ve özel gereksinimli bireylerin eğitim imkânlarının artmasıdır. Eğitimdeki gelişmeler, öğretmen ihtiyacını artırmış ve özel eğitim öğretmenliği mezunlarının istihdamı kolaylaşmıştır. Ancak, öğretmen adaylarının sadece teorik olarak yetiştirilmesi, uygulamaya dönük eksiklikleri beraberinde getirmiştir (Çakır, 2000). Bu durum, öğretmen adaylarının alanı tanımadan mezun olmalarına ve dolayısıyla olumsuz tutum ve davranışlar sergileyebilmelerine yol açabilmektedir.

Son olarak, Türkiye'deki özel eğitim öğretmenliği alanında, *Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi* (ÖSYM) verilerine göre, özel eğitim öğretmenliği lisans programına her yıl büyük bir öğrenci talebi olmaktadır. 2018-2019 öğretim yılında 2759 kontenjan verilmiş olup, bu kontenjanların büyük çoğunluğu dolmuştur (ÖSYM, 2018a). Ancak öğretmen adaylarının uygulama eksikliklerini gidermek ve mesleki yeterliliklerini artırmak için daha fazla pratik eğitime yönelik çalışmalara ihtiyaç vardır.

1.1.2. Özel gereksinimli bireylerde eğitimi

Özel gereksinimli bireyler; fiziksel, zihinsel, duygusal ya da gelişimsel alanlarda desteklenmeye ihtiyaç duyan bireylerdir. Bu bireylerin eğitim hakları evrensel insan haklarının bir parçasıdır ve eğitime tam katılımın sağlanması, öğretmenlerin bilgi, beceri ve tutumlarına büyük ölçüde bağlıdır. Bu nedenle öğretmen, sadece bilgi aktarıcı değil; yönlendirici, destekleyici, savunucu ve dönüştürücü bir aktör olarak konumlanır (UNESCO, 2020).

Dünya genelinde giderek yaygınlaşan kapsayıcı eğitim yaklaşımı, özel gereksinimli bireylerin akranlarıyla birlikte, ayırım gözetmeksizin eğitim almasını öngörmektedir. Bu bağlamda öğretmenin rolü, yalnızca bireyselleştirilmiş öğretim sağlamakla sınırlı değildir; aynı zamanda sınıf iklimini dönüştürmek, ayrımcılığı önlemek ve tüm öğrenciler için öğrenme fırsatlarını zenginleştirmek gibi daha geniş bir sorumluluğu kapsar (Florian ve Black-Hawkins, 2011).

Öğretmen, özel gereksinimli bireylerin öğrenme stillerini ve bireysel farklılıklarını gözетerek bireyselleştirilmiş eğitim programları (BEP) hazırlamakla yükümlüdür. Bu süreçte öğretmen, hem akademik hem de işlevsel becerilere yönelik yapılandırılmış öğretim teknikleri (örneğin görev analizi, doğrudan öğretim) kullanmalıdır (Hallahan, Kauffman ve Pullen, 2019).

Öğretmen, özel gereksinimli öğrencilerin sosyal kabulünü artırmak, özgüven gelişimini desteklemek ve öğrenme motivasyonlarını yükseltmek için psikolojik açıdan destekleyici bir ortam oluşturur. Özellikle sosyal beceri eğitimi ve akran etkileşimini teşvik edici stratejiler önem taşır (Siperstein, 2001).

Ailelerle etkili iletişim kurma ve onları sürece aktif katma, öğretmenin en kritik rollerindendir. Aileyle birlikte karar verme sürecine katkı sunmak, öğrencinin okul ve ev ortamındaki tutarlılığını artırır (Blue-Banning ve ark., 2004).

Öğretmen, aynı sınıfta farklı yeterliklere sahip öğrenciler için öğretimi farklılaştırma tekniklerini uygulamalıdır. Bu uygulamalar, içeriği, süreci, çıktıyı ve fiziksel ortamı bireye göre uyarlamayı içerir (Tomlinson, 2014).

Nitelikli özel eğitim hizmeti için öğretmenlerin aşağıdaki alanlarda yeterli olması gerekir:

- Alan bilgisi: Özel gereksinim türlerini tanıma, tanı ve değerlendirme araçlarını anlama

- Öğretim stratejileri: Yapılandırılmış öğretim, ipucu-verme-silme teknikleri, pozitif pekiştirme vb.
- Tutum ve değerler: Kapsayıcılığı benimseyen, önyargısız, etik sorumluluk bilinci gelişmiş birey
- Mesleki gelişim: Hizmet içi eğitim programlarına katılım, güncel araştırmaları takip etme, mesleki öğrenme topluluklarında aktif rol alma (European Agency, 2012)
- Yetersiz hizmet içi eğitim (Özokçu ve Çolak, 2019)
- Fiziksel altyapı eksikliği
- Aşırı kalabalık sınıflar
- Yardımcı personel yetersizliği
- Toplumda devam eden etiketleme ve ayrımcılık

Bu zorluklar, öğretmenlerin motivasyonunu düşürmekte ve etkinliklerini sınırlandırmaktadır. Politika yapıcıların, öğretmenleri hem donanım hem de moral açısından desteklemesi gerekmektedir.

Öğretmenler, özel gereksinimli bireylerin akademik ve sosyal gelişiminde merkezi bir role sahiptir. Bu nedenle öğretmenlerin mesleki donanımı artırılmalı, destek sistemleri güçlendirilmelidir. Eğitim fakültelerinde kapsayıcı eğitim odaklı modüller artırılmalı; mevcut öğretmenler ise sürekli mesleki gelişim programları ile desteklenmelidir.

1.1.3. Özel eğitim öğretmenlerinin, karşılaştıkları zorluklar ve psikolojik gereksinimleri

Eğitim, bireylerin ve toplumların gelişiminde kritik bir rol oynamaktadır. Özellikle bireysel farklılıkların önem kazandığı günümüz eğitim sistemlerinde, özel gereksinimli bireylerin eğitime yönelik hassasiyet artmıştır (Başaran, 1983; Moallem, 2007). Bu bireylerin öğrenme süreçlerinde farklılıklar göstermesi, özel eğitim uygulamalarını zorunlu kılmaktadır. Özel eğitim, bireysel ve gelişimsel farklılıkları olan bireylerin eğitim ihtiyaçlarını karşılamak için özel programlar ve eğitilmiş personel aracılığıyla sürdürülen bir alandır (MEB, 2021).

Özel eğitim öğretmenleri, yalnızca öğretimsel bilgiye değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılığa, yüksek motivasyona ve güçlü iletişim becerilerine sahip olmalıdır. Çünkü bu öğretmenler, çoğu zaman duygusal olarak zorlayıcı durumlarla karşı karşıya kalmakta ve mesleki tükenmişlik riskiyle karşılaşmaktadır (Çankıran, 2019; Billingsley, 2004). Bu

durum, öğretmenlerin hem bireysel hem de örgütsel bağlamda desteklenmesini gerekli kılmaktadır.

Bu süreçte okul yöneticilerinin rolü oldukça önemlidir. Etkili yöneticiler, öğretmenlerin çalışma koşullarını iyileştirerek, onların mesleki doyumunu ve bağlılığını artırabilir (Gersten ve ark., 2001; Doğan ve Koçak, 2014). Ancak Türkiye'de özel eğitim kurumlarının yöneticilerine yönelik seçme ve yetiştirme politikalarının yetersizliği dikkat çekmektedir (MEB, 2021). Mevcut mevzuata göre yöneticilerin yalnızca özel eğitim öğretmeni olmaları yeterli görülmekte, yöneticilik becerilerine dair sistematik bir hazırlık süreci bulunmamaktadır (Arabacı ve ark., 2015).

Alanyazında, özel eğitim öğretmenlerinin yaşadığı yönetsel sorunlara dair öğretmen görüşlerine yeterince yer verilmemesi, bu sorunların yönetsel açıdan değerlendirilmesini zorlaştırmaktadır (Demirtaş ve ark., 2016). Etkili özel eğitim için yalnızca öğretmenlerin değil, aynı zamanda yöneticilerin de alan bilgisine, liderlik becerisine ve destekleyici yaklaşımlara sahip olması gerekmektedir. Bu bütünsel yaklaşım, özel eğitimde öğretmen tükenmişliğini azaltarak eğitim kalitesini artıracaktır (Conley ve You, 2017).

1.2. Spor Kavramı

Spor, insanlık tarihi boyunca yalnızca bir bedensel aktivite değil, aynı zamanda kültürel, psikolojik ve toplumsal bir olgu olarak önemini korumuştur. Latince kökenli "disportare" kelimesinden türeyen ve zamanla "disport", "desport" şekillerini alan sözcük, günümüzde evrensel olarak "spor" biçiminde kullanılmakta ve eğlence, oyun, fiziksel hareket, zamanın verimli geçirilmesi gibi anlamları içermektedir (Öztürk, 2011; Fişek, 1998). Türk Dil Kurumu'na (TDK, 2022) göre spor; zihin, beden ve ruhu koruma amacıyla bireysel ya da toplu olarak yapılan, belli kurallar çerçevesindeki hareketlerin tümünü ifade eder.

Spor, sadece bedensel bir etkinlik değil; aynı zamanda bireyin zihinsel, ruhsal ve sosyal yönlerini etkileyen çok yönlü bir olgudur. Literatürde sporun tanımı, bireysel performansa, toplumsal yapıya ve psikolojik kazanımlara dayalı farklı yönlerden ele alınmıştır. Kuru'ya (2000) göre spor, bireyin mücadele azmini kullanarak üstün gelme ve başarılı olma amacıyla, kurallar çerçevesinde gerçekleştirdiği fiziksel etkinliklerdir. Bu tanım, sporun yalnızca bir fiziksel aktivite olmadığını, aynı zamanda disiplin, hedef belirleme ve azim gibi kişisel becerileri de içerdiğini ortaya koyar.

Sporu zaman ve mekân çerçevesinde gözlemlenebilir amaçlı hareketler dizisi olarak tanımlar. Bu bakış açısı, sporun yalnızca bireysel gelişime değil; aynı zamanda bilimsel anlamda analiz edilebilir bir insan davranışı örüntüsüdür. Gezgin ve Amman'a (1993) göre ise spor, önceden belirlenmiş kurallara uygun olarak yapılan ve performansı geliştirmeyi hedefleyen bedensel aktiviteler bütünüdür. Bu yaklaşım, sporun planlı, sistematik ve performans odaklı doğasını ortaya koyar.

Çoknaz (1998) sporu rekabete dayalı fiziksel etkinliklerin bütünlüğü olarak tanımlarken; İnal (2000), sporu yalnızca bedensel değil, zihinsel ve sosyal davranışları da geliştiren, disiplinler arası bir uğraş alanı olarak görür. İnal'a göre spor; pedagojik, biyolojik ve sosyal disiplinlerin kesişim noktasında yer alır. Bu kapsamda spor, hem eğitim aracı hem de bireyin karakter gelişiminde etkili bir araç olarak işlev görür.

Fişek'in (1985) yaklaşımı ise sporu sosyal bir oluşum olarak değerlendirir. Ona göre spor, mücadele ve oyunu birleştiren, üstün performansı ödüllendiren, toplumsal saygınlıkla ilişkilendirilen bir uğraştır. Bu yönüyle spor, bireyleri başarıya teşvik eden bir motivasyon alanı haline gelir.

Erkal (1992) ise sporu toplumsal bir kurum olarak tanımlar. Bu tanımda spor, bireylerin yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda sosyal kimliklerini ifade edebildikleri, kültürel değerleri taşıyabildikleri bir ortam olarak ele alınmaktadır. Spor, bu yönüyle toplumun yansıması olan, onun çelişkilerini ve değerlerini barındıran bir "ayna" görevini üstlenmektedir.

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde ise sporun, bireylere haz ve mutluluk verdiği; stresle baş etmede önemli bir araç olduğu ifade edilmektedir. Güçlü (2005), monoton ve baskılı yaşam koşulları içinde sporun bireylerin rahatlamasını, gevşemesini ve başarı hissini tatmasını sağladığını vurgular. Spor, bireyin öznel iyi oluşuna katkı sağlayarak, ruhsal dengeyi korumasına yardımcı olur.

Sporun tanımı farklı disiplinlerce çeşitli boyutlarıyla ele alınmaktadır. Pedagojik, biyolojik, sosyolojik ve psikolojik açılardan değerlendirildiğinde spor; bireyin fiziksel kapasitesini, zihinsel fonksiyonlarını ve sosyal ilişkilerini geliştirmeyi hedefleyen, belirli kurallar çerçevesinde icra edilen organize faaliyetler bütünüdür (İnal, 2000; Amman, 2000). Bu kapsamda spor yalnızca bir rekabet aracı değil; aynı zamanda bireyin kişilik gelişimini destekleyen, öz disiplin, sorumluluk ve takım ruhu gibi değerleri kazandıran bir eğitim aracıdır (Silik, 2014; Küçük ve Koç, 2015).

Geleneksel anlamda sporun sağlık üzerindeki etkisi, kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti ve beden koordinasyonunun geliştirilmesi gibi fiziksel parametrelerle sınırlı olarak değeriendirilmiştir (McAuley ve ark., 2000). Ancak modern yaklaşımlar sporun psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini de vurgulamaktadır. Özellikle stres yönetimi, kaygı düzeyinin azaltılması, özsaygının artırılması gibi konularda sporun ciddi katkılar sunduğu kanıtlanmıştır (Güçlü, 2005; Kuruç ve Bayar, 2004). Devlet politikalarında sporun bu yönü nedeniyle çeşitli teşviklerle desteklendiğı görölmektedir (Nicholson ve ark., 2010).

Spor yalnızca fiziksel yeterlilikle değil; aynı zamanda bireyin kişilik gelişimiyle de doğrudan ilişkilidir. Spor aktiviteleri, bireyin özgüven geliştirmesi, başarıma hissini deneyimlemesi ve sosyal etkileşim becerilerini artırması açısından önemlidir (Küçük ve Koç, 2015). Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde kazanılan spor alışkanlıklarının bireyin karakter yapısını şekillendirdiğı, liderlik, takım çalışması ve sorumluluk bilinci gibi becerileri desteklediğı çok sayıda araştırmayla gösterilmiştir (Griffith, 1930; Thune, 1949; Weinberg ve Gould, 2011).

Spor, bireyler arası etkileşimde önemli bir aracı işlevi görmek yanı sıra, toplumlar arası kültürel alışverişi de destekleyen güçlü bir sosyal yapıdır. Sporun kurumsallaşmasıyla birlikte hem ulusal hem uluslararası düzeyde politik, ekonomik ve kültürel işlevler kazandığı görölmektedir (Erkal, 1992; Coakley, 1986). Spor, özellikle gençler üzerinde sosyal normlar ve değerielerin aktarımında önemli bir sosyalleşme alanı olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, sporun karakter eğitimi ve ahlaki gelişim üzerindeki etkileri konusunda daha fazla kanıta dayalı araştırmalara ihtiyaç olduğu da literatürde dile getirilmektedir (Fine, 1987; Coakley, 1987).

Tüm bu tanımlar ve açıklamalar değeriendirildiğinde, spor yalnızca bedensel bir aktivite değil; aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini artıran, kişilik gelişimini destekleyen, sosyal etkileşimi sağlayan ve kültürel aktarımı mümkün kılan çok yönlü bir etkinliktir. Spor farkındalığı da bu çok yönlü yapının fark edilmesi ve bilinçli şekilde yaşamla bütünleştirilmesi anlamına gelir. Bu nedenle özellikle öğretmenler gibi rol model bireylerde spor farkındalığı yüksek olduğunda, hem kendi yaşam kaliteleri hem de öğrenciler üzerinde olumlu etki yaratmaları daha olasıdır (Mutlu ve Aşçı, 2012).

Öğretmenler, özellikle özel eğitim öğretmenleri, yüksek stres altında çalışan, duygusal dayanıklılık ve psikolojik esneklik gerektiren bir mesleğı icra etmektedir. Bu grupta spor farkındalığının yüksek olması, bireysel refahın korunması ve mesleki tükenmişliğin önlenmesinde önemli bir rol oynayabilir (Sünbül ve Arslan, 2020; Yıldız ve

Yalçın, 2021). Ayrıca öğretmenlerin rol model oluşu göz önünde bulundurulduğunda, spor bilincine sahip öğretmenlerin öğrencileri üzerinde de olumlu davranış değişikliklerine neden olabileceği düşünülmektedir (Bailey ve ark., 2009).

1.2.1. Eğitsel bir araç olarak sporun birey üzerindeki etkileri

Spor, yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir etkinlik değil; aynı zamanda bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine katkı sağlayan çok yönlü bir eğitsel araçtır. Eğitim, bireyin tüm yönleriyle gelişimini amaçlarken; spor da bireyin disiplin, öz kontrol, takım çalışması, liderlik ve sosyal sorumluluk gibi temel yaşam becerilerini kazanmasına önemli ölçüde katkı sunar (Weiss, 2008; Bailey, 2006). Bu bağlamda spor, yalnızca beden eğitimi dersi kapsamında değil, bireyin eğitiminin bütünleyici bir unsuru olarak ele alınmalıdır.

Sporun eğitsel işlevlerinden biri kişilik gelişimine katkısıdır. Spor etkinliklerine düzenli olarak katılan bireylerin özgüven, özsaygı ve benlik algılarında artış gözlemlenmektedir (Ekeland, Heian ve Hagen, 2005). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yapılan sportif faaliyetler, bireyin sosyal çevreyle sağlıklı ilişkiler kurmasını kolaylaştırır, iletişim becerilerini geliştirir ve problem çözme yeteneklerini artırır (Fraser-Thomas, Côté ve Deakin, 2005).

Spor ayrıca ahlaki ve etik değerlerin kazanılmasında da etkili bir araçtır. Fair play (dürüst oyun) ilkesiyle bireye adalet, saygı, hoşgörü, kurallara uyum ve empati gibi değerler kazandırılır. Bu yönüyle spor, bireylerin toplumsal yaşama uyum sağlamalarına katkı sunar (Arnold, 1997). Spor sayesinde çocuk ve gençler rekabetin yanı sıra iş birliğini de öğrenir; kazanma ve kaybetme durumlarında olgun tepkiler verme becerisi geliştirir (Shields ve Bredemeier, 2009).

Eğitsel anlamda sporun önemli katkılarından biri de risk grubu altındaki bireyleri topluma kazandırma potansiyelidir. Suç oranının yüksek olduğu bölgelerde uygulanan spor programları, genç bireyleri olumsuz çevresel etkilerden uzak tutarak sağlıklı bir kimlik gelişimi sağlar (Coalter, 2013). Bu nedenle spor, özellikle dezavantajlı gruplar için bir sosyal entegrasyon aracı olarak da değerlendirilir.

Spor aynı zamanda akademik başarı üzerinde dolaylı etkiler de yaratabilir. Araştırmalar, düzenli spor yapan öğrencilerin dikkat sürelerinin daha uzun, stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir (Sibley ve Etnier, 2003). Bu

bağlamda spor, öğrenme süreçlerini destekleyen bilişsel bir araç olarak da değerlendirilebilir.

Tüm bu etkiler doğrultusunda, sporun eğitim sistemine entegrasyonu yalnızca beden eğitimi dersleriyle sınırlı kalmamalı; okul dışı etkinlikler, kulüp çalışmaları ve toplumsal projeler yoluyla da desteklenmelidir. Eğitsel hedeflere ulaşmada sporun potansiyelinden daha etkin biçimde yararlanılması, bireylerin daha bütüncül ve sağlıklı bir şekilde gelişmesini sağlayacaktır.

1.3.Farkındalık Kavramı

Farkındalık, kişisel gelişim ve içsel bilincin artırılmasıyla ilgili bir kavramdır ve tarihsel olarak Budizm ile ilişkilendirilse de günümüzde daha geniş bir anlayışa sahiptir. Farkındalık, başlangıçta Budist öğretilerinde kendinin farkında olma ve evrendeki yerini sorgulama ile ilişkilendirilmiş olsa da, bu kavram zamanla daha evrensel bir anlam kazanmıştır. Farkındalık, bireyin kendi içsel durumlarını anlaması ve bunlarla doğru bir şekilde etkileşim kurarak, yaşamını daha bilinçli bir şekilde düzenlemesi sürecini ifade eder.

Farkındalık, Budizm'in temel öğretilerinden biridir ve bu öğreti, bireyin kendisinin farkında olmasını ve evrendeki yerini sorgulamasını teşvik eder. Bu bağlamda, farkındalık bireyin yaşadığı dünyayı ve kendini şuurla kavrayabilmesi anlamına gelir. Farkındalık meditasyonu, zihnin düzenlenmesi için nefesin, bedendeki hislerin ve duyguların gözlemlenmesi ile gerçekleştirilir (Kabat-Zinn, 2005, 2009). Bu süreçte birey, karşılaştığı duygusal ve bedensel değişimleri yargılamadan, oldukları gibi kabul eder. Bu yaklaşım, bireyin şuur ve şuursuzluk arasında farkındalığını artırarak, yaşamını daha düzenli ve dengeli bir şekilde sürdürebilmesine olanak tanır.

Farkındalık yalnızca Budizm'le sınırlı kalmayıp, natüralizm ve hümanizm gibi felsefi akımlarla da ilişkilidir. Bu akımlar, bireyin içsel deneyimlerine odaklanmasını ve çevresindeki dünyayı algılamasını teşvik eder. Farkındalık, beş duyunun yanı sıra kinestetik duyular (vücudun hareketleriyle ilgili farkındalık) ve beynin aktivitelerinin bilinçli bir şekilde kaydedilmesi olarak tanımlanabilir. Bu süreç, bireyin güçlü bir şekilde dikkati toplaması, algıyı devreye sokması ve çevresindeki durumları anlamaya çalışması ile kendini gösterir.

Farkındalık, gözlemlenebilir bir özellik olmayıp soyut bir yapıya sahiptir ve kişiden kişiye farklılık gösterir. Her birey, daha önce edindiği tecrübeler, öğrenme süreçleri ve

kodlama mekanizmaları sayesinde kendine özgü bir farkındalık algısına sahiptir (Deikman, 1996, akt; Atalay, 2007). Bu özellik, bireylerin farkındalık seviyesinin birbirinden farklı olmasına yol açar. Bir kişinin farkındalık seviyesindeki artış, öğrenme düzeyindeki bir gelişme veya olayları farklı bir perspektiften değerlendirme yeteneği ile ilişkilidir.

Farkındalık, genellikle "fark etme" veya "bilinçli bir fark etme" hali olarak tanımlanır. Bu, bilinçli bir süreç olup bireyin çevresindeki olayları ve kendi iç dünyasını daha dikkatli ve anlamlı bir şekilde algılamasını sağlar. Ancak farkındalık kavramının genişliği nedeniyle, farklı alanlarla ilişkilendirilmesi, pek çok farklı farkındalık tanımının yapılmasına olanak tanımaktadır (Dökmen, 2002). Bu tanımlar, farkındalığın bireyin yaşamındaki çeşitli rollerine, duygusal ve zihinsel durumlarına bağlı olarak çeşitlenir.

Farkındalık, hem bireysel bir içsel keşif süreci hem de zihinsel ve duygusal düzenleme için önemli bir kavramdır. Budizm'in meditasyon ve uyanma anlayışından, modern psikoloji ve felsefi akımlara kadar geniş bir alanda uygulanabilir. Her birey, farkındalık seviyesini kendi deneyimleri ve öğrenme süreçleri ile şekillendirir. Farkındalık, daha bilinçli bir yaşam sürdürmeye ve kişinin kendisini daha iyi tanımasına olanak tanır.

1.3.1. Farkındalığın özellikleri

Farkındalık, bireyin çevresini ve iç dünyasını daha derinlemesine algılamasını sağlayan bir bilişsel ve duyuşsal süreçtir. Bu süreç, bireyin zihinsel şemalarını geliştirir ve bilinç seviyesini artırır. Farkındalık, sadece dış dünyadaki uyarıcılara tepki vermekle kalmaz, aynı zamanda içsel deneyimlerin de farkına varılmasına olanak tanır (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık sürecinin en temel özelliği, bireyin bir uyarıcıyı fark etmesi için belirli bir eşiği aşması ve duyuşsal algılarla bağdaştırma yapmasıdır. Bu farkındalık, duygusal ve zihinsel yanıtlarla daha da derinleşir (Siegel, 2007).

Farkındalık, yargısızlık, yalın dikkat ve tasarlanmış-kasıtlı olmak üzere üç temel özellikte açıklanabilir. Yargısızlık, bireyin deneyimlerini iyi-kötü olarak sınıflandırmadan gözlemleyebilmesini ifade eder. Yalın dikkat, dikkatin şu anki ana odaklanmasını, geçmiş ya da gelecekte gezinmemesini ifade ederken; kasıtlılık ise bireyin farkındalık halini bilinçli bir şekilde sürdürme niyetini gösterir (Kabat-Zinn, 1994). Bu üç unsur, bireyin kendilik bilinci geliştirmesi ve stresle başa çıkma becerilerini artırması açısından önemlidir. Farkındalık, yargısızlık, yalın dikkat ve tasarlanmış-kasıtlı olmak üzere üç temel özellik ile açıklanabilir:

1. Yargısızlık: Farkındalığın ilk özelliği yargısızlık, yani olayları, duyguları ve durumları olduğu gibi kabul etmektir. Yargılamadan önce, birey ne olduğunu anlamaya çalışır ve geçmiş deneyimlerden gelen otomatik değerlendirmelerden kaçınır. Örneğin, bir sporcu erken saatlerde antrenmana kalktığında, başlangıçta bu durum hoşnutsuzluk yaratabilir. Ancak, farkındalıkla, sporcu bu durumu ve bu eylemin hayatı için ne kadar önemli olduğunu anlamaya çalışır. Bu süreç, fevri bir tepki yerine daha bilinçli bir karar vermeyi sağlar. Yargısızlık, bireylerin duygusal tepkilerini kontrol etmelerini ve daha mantıklı kararlar alabilmelerini kolaylaştırır (Baltzell ve Summers, 2017). Ayrıca, bu durum, geçmiş deneyimlerin şablonlarına dayalı yargılardan kaçınarak olaylara objektif bir şekilde yaklaşmayı teşvik eder (Brown ve ark., 2007).

2. Yalın Dikkat: Yalın dikkat, bireyin deneyimlerini olduğu gibi gözlemlemesi, bu deneyimlere herhangi bir duygusal veya zihinsel filtre koymadan net bir şekilde bakabilmesidir. Bu özellik, bireyin alışkanlıkları ve duygusal yanılgılarından arınarak deneyimlerine daha doğru bir şekilde odaklanmasını sağlar. Kabat-Zinn'e (1994) göre yalın dikkat, geçmiş ya da geleceğe dair düşüncelere kapılmadan, yalnızca şimdiki ana açık ve yargısız bir dikkat yönlendirme becerisidir. Bu beceri, bireyin zihinsel berraklık kazanmasına yardımcı olurken, stresin azaltılmasına ve bilinçli tepkiler verilmesine de katkı sağlar (Shapiro ve ark.,2006). Spor örneğiyle açıklamak gerekirse, bir basketbolcu şut atarken, zihnindeki önceden öğrenilmiş duygu ve önyargılardan arınmış olarak yalnızca o anki durumu değerlendirir. Bu şekilde, şutun doğruluğu veya oyun içindeki diğer hareketler daha objektif bir şekilde gözlemlenir. Yalın dikkat, bireyin çevresel faktörlerden etkilenmeden anın gereksinimlerine odaklanmasını sağlar ve yanlış düşünce süreçlerini engeller. Bu özellik, sporcuların maç sırasında konsantrasyonlarını korumalarına yardımcı olur; böylece performanslarını artırır (Birrer ve ark.,2012).

3. Tasarlanmış-Kasıtlı: Farkındalık, tasarlanmış ve kasıtlı bir süreçtir. Birey, farkındalık pratiğini geliştirmek istiyorsa, bunun için kasıtlı bir çaba sarf etmesi gerekir. Zihinsel faaliyetler, doğal olarak dağılmaya meyillidir, bu nedenle farkındalık süreci bilinçli olarak yönetilmelidir. Farkındalık, sadece bir istek veya istemeyele değil, aynı zamanda bir çaba ile geliştirilebilir. Bu, farkındalık seviyesinin artırılması için amaca yönelik çalışmalar yapmayı gerektirir. Kasıtlı farkındalık, belirli bir süre boyunca pratik yapıldığında kalıcı bir etki yaratabilir. Bu şekilde, kişi farkındalığını sürekli hale getirebilir ve bu süreç, belirli bir seviyeye ulaştıktan sonra bile etkisini sürdürebilir (Baltzell ve Summers, 2017).

Farkındalık, zihinsel ve duygusal dengeyi sağlayarak, bireylerin çevresel ve içsel dünyalarına daha derin bir anlayışla yaklaşımlarını mümkün kılan bir bilinç hâlidir. Yargısızlık, yalın dikkat ve tasarlanmış-kasıtlılık gibi temel özellikler, farkındalığın etkin bir şekilde uygulanmasını sağlar ve bireyde sürdürülebilir bir gelişimi destekler (Kabat-Zinn, 1994). Yargısızlık, bireyin deneyimlerini iyi-kötü olarak sınıflandırmadan gözlemleyebilmesini; yalın dikkat, zihinsel dağınıklıktan uzak kalarak şimdiki ana odaklanabilmeyi; tasarlanmış-kasıtlılık ise farkındalık hâlinin bilinçli olarak sürdürülmesini ifade eder (Shapiro ve ark.,2006).

Bu özellikler, bireylerin daha sağlıklı kararlar almalarına, duygusal tepkilerini düzenlemelerine ve çevresel uyum becerilerini geliştirmelerine katkı sağlar. Özellikle sporcular için bu beceriler, hem antrenman hem de yarışma süreçlerinde zihinsel dayanıklılık, stresle başa çıkma ve konsantrasyon gibi performansa doğrudan etki eden unsurlar üzerinde olumlu etki yaratır (Gardner ve Moore, 2007). Günlük yaşamda da benzer şekilde, farkındalık temelli yaklaşımlar bireylerin yaşam kalitesini artırmakta ve psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmektedir.

1.3.2. Farkındalığa etki eden faktörler

Farkındalık, bireyin düşüncelerini ve hislerini doğru bir şekilde algılamasını ve bu algılamaları yorumlamasını sağlayan bir süreçtir. Bu süreç, bireyin zihninde geçen her düşüncüyü gözlemlemesini, buna yönelik yorumlar yapmasını ve böylece kendi zihnini daha iyi anlamasını sağlar. Farkındalığın etkili bir şekilde işleyebilmesi, bazı temel faktörlerin devreye girmesine bağlıdır. Baltzell ve Summers (2017), farkındalığa etki eden dört ana faktörü şu şekilde sıralamaktadır:

Konsantrasyon: Bireyin dikkatini belirli bir düşünce, duyum veya davranış üzerinde sürdürülebilir biçimde odaklayabilme becerisidir. Bu beceri, özellikle dikkat dağınıklığına neden olabilecek içsel ve dışsal uyaranların yoğun olduğu ortamlarda daha da önem kazanmaktadır. Farkındalık ise, bireyin şu anda olanlara bilinçli, kasıtlı ve yargısız bir dikkatle odaklanmasını sağlayarak konsantrasyonun gelişimine doğrudan katkı sunar (Kabat-Zinn, 1994).

Farkındalık becerisi gelişen bireyler, zihinlerinden geçen düşüncelerin farkına daha kolay varabilir, onları gözlemleyip serbest bırakmayı öğrenebilir. Bu da dikkatin önemli olana yöneltilmesini ve orada daha uzun süre kalmasını sağlar (Tang ve ark.,2007). Zihin;

kaygılar, korkular, geçmiş deneyimler ve gelecek planları gibi birçok dikkat dağıtıcı unsurla meşgul olabilir. Ancak farkındalık uygulamaları sayesinde birey bu tür zihinsel dağınıklıkları fark ederek, dikkatini tekrar görevine ya da hedeflerine yönlendirebilir (Jha ve ark.,2007). Bu durum yalnızca zihinsel verimliliği artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin zaman ve enerji yönetiminde de olumlu sonuçlar doğurur..

Duru Görüş: Bireyin zihinsel önyargılardan, geçmiş deneyimlerin etkisinden ve duygusal tepkilerden arınarak olayları olduğu gibi, nesnel bir biçimde değerlendirebilme kapasitesidir. Bu kavram, bilişsel berraklık ve zihinsel açıklık ile doğrudan ilişkilidir. Farkındalık, bireyi mevcut deneyimleriyle doğrudan bağlantı kurmaya teşvik eder; bu süreçte düşünceler ve duygular yalnızca gözlemlenir, yargılanmaz. Bu yaklaşım, bireyin olaylara daha net, gerçekçi ve sağlıklı bir biçimde yaklaşmasını sağlar (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005).

Duru görüş, zihinsel süreçlerdeki çarpıtmaları azaltarak bilişsel esnekliği artırır. Böylece birey, duygusal ya da bilişsel bozulmalardan uzak bir şekilde değerlendirme yapabilir. Bu durum; karar alma, problem çözme ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişmesine katkı sunar (Teasdale ve ark.,2002). Aynı zamanda, duru görüşe sahip bireyler daha yüksek düzeyde zihinsel uyanıklık ve bilişsel kontrol sergileyerek çevresel uyaranlara daha bilinçli tepkiler verebilir. Sonuç olarak, farkındalık uygulamaları bireyin zihinsel performansını, algısal netliğini ve karar kalitesini önemli ölçüde artırır.

Zihnin Muhafazası: Bireyin düşünce süreçlerini tanıması, istemsiz zihinsel içeriklerin farkına varması ve bu düşünceler karşısında sağlıklı yanıtlar geliştirebilme becerisidir. Bu beceri, zihinsel esneklikle birlikte, bireyin kendini otomatik ve olumsuz düşünce kalıplarının etkisinden koruyabilmesini sağlar. Farkındalık, zihindeki düşüncelerin akışını yargılamadan izlemeye olanak tanıyarak bireyin bu düşüncelerle özdeşleşmeden onlara alan açmasını ve daha bilinçli tepkiler geliştirmesini mümkün kılar (Segal ve ark.,2013).

Zihinsel muhafaza, olumsuz düşünceleri bastırmak ya da yok saymak yerine, onları fark etmek ve zarar verici etkilerini yönetebilme yetisi kazandırır. Bu süreç, özellikle depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık problemleriyle baş etmede etkili bir strateji olarak görülmektedir (Hayes ve ark.,2011). Zamanla bu zihinsel tutum otomatikleşerek, bireyin içsel deneyimlere karşı daha sakin, kabullenici ve etkili tepkiler vermesini sağlar. Bu sayede kişi, zihinsel dalgalanmalara kapılmadan psikolojik bütünlüğünü koruyabilir (Chambers ve ark.,2009).

Zihin Dengesi: Zihnin dengesi, düşünceler ile duygular arasında sağlıklı bir uyum ve kontrolü ifade eder. Zihindeki düşünceler hızla ortaya çıkıp kaybolabilir ve bu durum, bireyin duygusal deneyimlerini ve hislerini fark etmesini güçleştirebilir (Siegel, 2007). Ancak zihnin dengede olması, bireyin bu düşünceleri eleştirel bir tavır takınmadan kabul etmesine ve içsel deneyimlerini daha sağlıklı işlemesine imkân tanır. Böylece birey, olumsuz yaşantılarla daha etkili bir biçimde başa çıkabilir ve daha gerçekçi, tutarlı bir bakış açısı geliştirebilir (Teasdale ve ark., 2002).

Farkındalık, kimi zaman Csikszentmihalyi'nin (1990) tanımladığı "akış" kavramı ile ilişkilendirilir. Akış, bireyin dikkatini kesintisiz ve yoğun bir biçimde belirli bir olaya odaklamasıdır. Ancak farkındalık, dikkat alanının dinamik ve değişken yapısına vurgu yapar; algılar zaman içinde bedensel duyular, çevresel faktörler veya zihinsel imgeler arasında değişebilir (Kabat-Zinn, 1994). Farkındalık, yalnızca şu an algılananlara odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin bu algıları bilinçli biçimde seçmesine olanak verir. Bu durum, farkındalığı bir "spot ışığı"na benzeterek açıklamak mümkündür: Birey, çevresindeki birçok uyaran arasından belirli birine odaklanırken, diğerleri potansiyel farkındalık alanı olarak kalır (Chambers ve ark., 2009).

Farkındalık, öğrenilip geliştirilebilen bir süreçtir ve meditasyon bu sürecin geliştirilmesinde en etkili yöntemlerden biri olarak kabul edilir. Bishop ve arkadaşları (2004), meditasyon temelli müdahalelerin farkındalık düzeyini artırdığını ve bu gelişmenin zamanla kalıcı hale geldiğini belirtmiştir. Bu tür uygulamalar, bireylerin farkındalığını günlük yaşamlarına entegre etmelerini sağlar.

Sonuç olarak, farkındalık hem bireyin içsel deneyimlerini hem de dış dünyadaki algılarını zenginleştiren, sürekli gözlem ve bilinçli farkındalık üzerine kurulu psikolojik bir süreçtir. Bu süreç, konsantrasyon, duru görüş, zihnin muhafazası ve zihin dengesi gibi temel bileşenlere dayanır. Meditasyon gibi düzenli uygulamalar ise bu becerilerin pekişmesine ve sürdürülebilir hale gelmesine yardımcı olmaktadır (Shapiro ve ark., 2006).

1.3.3. Farkındalık türleri

Farkındalık, çok çeşitli işlevlere ve niteliklere sahip bir kavramdır ve bu nedenle çeşitli şekillerde sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalar genellikle "hatırlama, ayırmsama ve dikkat" gibi temel unsurlar üzerine kuruludur. Akkoyun (2005) ve Kuan (2007) farklı bakış açılarıyla farkındalığı çeşitli kategorilere ayırmışlardır. Akkoyun (2005), farkındalık

türlerini üç ana başlık altında ele alırken; Kuan (2007), farkındalığı hiyerarşik bir yapı içerisinde daha ayrıntılı bir biçimde incelemiştir.

Akkoyun'a Göre Farkındalık Türleri:

Algısal Farkındalık: Algısal farkındalık, duyu organlarımızla aldığımız duyumlara yönelik farkındalıktır. Bu tür farkındalık, gördüklerimiz, işittiklerimiz, kokladıklarımız, tattıklarımız ve dokunsal olarak hissettiklerimiz gibi duyuşsal verileri içerir. İnsanlar bu tür duyuşsal farkındalıklarını genellikle otomatik olarak deneyimlerler (Akkoyun, 2005).

Bedensel Farkındalık: Bedensel farkındalık, bireyin vücudunda herhangi bir anda meydana gelen değişikliklerin farkında olma durumudur. Örneğin, ayakta hissedilen bir kramp, mide ağrısı veya baş ağrısı gibi bedensel rahatsızlıklar, bedensel farkındalığı doğurur. Bedensel farkındalık, acı ve rahatsızlık durumlarında daha hızlı gelişirken, rahatlama ve gevşeme durumlarında daha geç oluşabilir(Akkoyun, 2005).

Hayal Gücüne İlişkin Farkındalık: Hayal gücüne ilişkin farkındalık, bireyin kafasında oluşan düşüncelerle ilgilidir. Bu, bir kişinin zihninde düşlediği, hayal ettiği veya kurguladığı şeylerle ilgili farkındalıktır. Bu tür düşünceler, geçmiş veya gelecekle ilgili olabilir ve birey her zaman bunların farkında değildir. Zihindeki bu düşünceler, çevredeki nesneler veya duygular tarafından tetiklenebilir (Akkoyun, 2005).

Kuan'a Göre Farkındalık Türleri (Kuan, 2007)

Temel Farkındalık: Temel farkındalık, gündelik aktivitelerde veya kendini dinlerken duyuşsal verilerin veya nesnelerin mevcudiyetinin bilinçli bir şekilde kaydedilmesidir. Bu farkındalık türü, yargısal olmayan gözlem ve farkındalık içerir. Kişi, duyuşsal verileri tarafsız bir şekilde gözlemler ve nesne ile akıl arasındaki etkileşimin farkında olur.

Koruyucu Farkındalık: Koruyucu farkındalık, kişi duyuşsal verileri algıladığında, zihninin nesneye nasıl tepki verdiğini de fark ettiği bir aşamadır. Bu farkındalık, duyuların kısıtlanması ve ahlaki yargı gerektirir. Kişi yaşamındaki tüm hareketlerinde ve davranışlarında farkındalık içinde hareket eder. Örneğin, yeme, içme, yürüyüş, konuşma gibi temel fiziksel aktivitelerde tam dikkat gerektirir. Koruyucu farkındalık, bireyin fiziksel ve zihinsel eylemlerinin sürekli bir farkındalık içinde olması gerektiğini vurgular(Kuan, 2007).

İçgözlemsel Farkındalık: İçgözlemsel farkındalık, kişilerin düşüncelerini ve zihinsel durumlarını inceleyebildikleri bir farkındalık türüdür. Birey, kötü düşüncelerle karşılaştığında, iç gözlem yoluyla bu düşünceleri fark eder ve onlardan kurtulabilir. Bu tür

farkındalık, kişi üzerinde olumlu bir etki bırakır ve zihin üzerinde bir denetim sağlar(Kuan, 2007).

Bilinçli Kavramsal Anlama: Bu farkındalık türü, duysal algılardan bağımsız olarak çalışır ve zihinsel bir idrak değıl, fikirlerden oluşur. Kavramsal anlam, bireyin hayatta korktuğı veya endişe duyduğı durumları, bilinçli bir şekilde kavramsallaştırarak onlarla başa çıkabilmesi için yardımcı olur. Bu süreç, özellikle kişinin ölüm gibi korkularını aşması veya zorlayıcı duygularla baş etmesi için kullanılır (Kuan, 2007).

Akkoyun (2005), farkındalığı daha çok somut, duysal çıktılarla ilişkilendirirken; Kuan (2007) farkındalığı daha soyut bir psikolojik süreç olarak ele almıştır. Akkoyun, farkındalığı algı, beden ve hayal gücü ile sınıflandırırken, Kuan ise bu kavramı daha derin ve hiyerarşik bir yapı içinde inceleyerek, zihin ve bilinçle ilişkili farklı düzeylerdeki farkındalık türlerini ortaya koymuştur. Bu iki farklı yaklaşım, farkındalığı hem somut hem de soyut bağlamda anlamak için farklı birer perspektif sunmaktadır.

1.3.4. Farkındalık ve tutum-davranış ilişkisi

Tutumlar, bireylerin yaşam olayları karşısındaki davranış ve hareket biçimlerini belirleyen, kişiye özgü eğilimlerdir. Tutumlar, bireyin yaşam boyu edindiğı tecrübeler ve yetişme tarzıyla yakından ilişkilidir ve çevre değıştikçe, birey çevresine karşı belirli tutumlar geliştirir (Ünlü, 2004, s. 71). Birçok sosyal psikolog tarafından farklı şekillerde tanımlanmış olsa da, tutum genel anlamıyla "bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile duygu, düşünce ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan eğilimler" olarak tanımlanabilir (Kağıtçıbaşı, 1998). Tutumlar, bireylerin çevrelerine uyum sağlamalarını kolaylaştırır ve davranışlarını etkileyen önemli bir özelliktir. Bir tutum, bireyin daha önce bir nesneye karşı geliştirdiğı olumlu ya da olumsuz bilgi veya inançlara dayanır; bu bilgi ve inançlar, bireyin o nesneye karşı hangi tür davranış sergileyeceğini etkiler. Yani, bir kişi bir nesneye karşı olumlu bir tutuma sahipse, buna ilişkin davranış sergilemesi daha kolay olurken, olumsuz bir tutum söz konusuysa, davranış sergilemek daha zor olabilir (Ünlü, 2004, s. 74).

Farkındalık, kişinin yeni bilgiye açık, bağlama duyarlı olmasını sağlar ve olayları birçok açıdan değıerlendirme yeteneğı kazandırır (Langer, 1989). Yüksek farkındalık, tutum-davranış ilişkisini güçlendiren bir faktördür. Sosyal psikoloji literatüründe farkındalığın tutum-davranış ilişkisini nasıl etkilediğı iki ana başlık altında açıklanmıştır:

Farkındalık tutumlara ulaşmayı kolaylaştırır: Yüksek farkındalık durumunda birey, bir konudaki tutumunu daha iyi bilir. Bu tutumlar belleğe daha kolay çağrılır ve dolayısıyla davranışları etkiler.

Bireyin davranışlarında tutumun etkisi: Birey bir davranışta bulunması gerektiğinde, bu davranışı gerçekleştirmeden önce, tutumuna odaklanır. Bu tutum, davranışa öncülük eder. Davranış öncesindeki bilişsel süreç, çevresel faktörlerden çok tutumlardan etkilenir ve böylece tutum-davranış ilişkisi güçlenir (Kağıtçıbaşı, 1999).

Toplumun farkındalık düzeylerini artırmak ve toplumu ilgilendiren konularda bilinç oluşturmak amacıyla birçok farkındalık çalışması yürütülmektedir. Örneğin, atık pillerin çevreye zararları hakkında farkındalık yaratmak amacıyla yapılan kampanyalar, toplumda geri dönüşüm ve temiz çevre bilincini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu tür çalışmalarla, Türkiye'de 2007 yılında yalnızca 225 ton olan atık pil toplama miktarı, 2014'te 555 tona, 2016'da ise 720 tona çıkarak büyük bir başarı elde edilmiştir (aa.com.tr ve hurriyet.com.tr). Bunun yanı sıra, madde bağımlılığı, atık yağların geri dönüşümü, cinsiyet eşitliği, aile içi şiddet gibi konularda da çeşitli farkındalık kampanyaları düzenlenmiş ve bu kampanyalar toplumu ilgilendiren birçok önemli meselede ses getirmeyi başarmıştır (radikal.com.tr).

Sonuç olarak, bir durumun veya olgunun farkında olan birey, o durumu yaşantısına aktarma ve davranışa dönüştürme konusunda daha önce edinmiş olduğu olumlu ya da olumsuz yargılarını devreye sokar. Eğer bu yargılar olumsuzsa, bireyin o durumu hayata geçirmesi noktasında olumsuz davranışlar sergileme olasılığı yüksektir. Aksine, olumlu yargılar bireyin davranışlarını olumlu yönde etkiler. Bu nedenle, istenilen davranış kalıplarını ortaya çıkarmak için bireylerin o davranışlar hakkında doğru ve yararlı bilgiler edinmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca, bu bilgilerin bireylerin farkındalık seviyelerini artıracak şekilde sunulması önemlidir.

1.4. Sporda Farkındalık

Spor farkındalığı, bireyin sporun fiziksel, zihinsel ve toplumsal faydalarının farkında olması ve bu faydaları yaşamına bilinçli bir şekilde entegre etmesi şeklinde tanımlanabilir. Farkındalık burada yalnızca bilgi sahibi olma düzeyini değil, sporun bireyin yaşam kalitesine olan katkısını kavrayarak davranışlara dönüştürme potansiyelini de kapsamaktadır. Demir ve Türkçapar (2021), spor farkındalığını bireyin sporun sağlığa, ruhsal dengeye ve toplumsal uyuma olan katkılarını içselleştirerek bu alanlarda bilinçli tercihler yapması olarak tanımlar.

"Spor farkındalığı, bireyin sporun sağlığı, sosyal yaşama ve psikolojik iyi oluşa olan katkılarına dair bilgi sahibi olması ve bu katkıların farkında olarak spor yapma eğiliminde olmasıdır."

Günümüzde hızla artan kentleşme, teknoloji bağımlılığı ve hareketsiz yaşam biçimi, bireysel ve toplumsal sağlık açısından önemli tehditler oluşturmaktadır. Modern yaşamın getirdiği bu olumsuzlukların önüne geçebilmek ve sağlıklı nesiller yetiştirebilmek adına sporun birey yaşamındaki önemi her geçen gün daha fazla vurgulanmaktadır. Nitekim spor, düşük maliyetli, sürdürülebilir ve yaygınlaştırılabilir bir çözüm aracı olarak öne çıkmakta; hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı desteklemesi açısından koruyucu sağlık uygulamaları arasında önemli bir yer tutmaktadır (Nicholson ve ark., 2010; Kuruç ve Bayar, 2004).

Bu noktada, spor farkındalığı kavramı dikkat çekici bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor farkındalığı; bireylerin sporun fiziksel, zihinsel, sosyal ve kültürel boyutlardaki etkilerini bilmesi, bu etkileri içselleştirerek davranışlarına yansıtması ve çevresine bu konuda bilinç kazandırma sorumluluğu taşıması olarak tanımlanabilir. Başka bir deyişle, yalnızca spor yapma davranışı değil, sporun yaşam kalitesine olan katkısını kavrayarak bu katkıyı bireysel yaşamla bütünleştirme sürecidir. Bu farkındalık düzeyi, bireylerin spor yapma motivasyonlarını, sağlıklı yaşam biçimini benimsemelerini ve toplumsal katılım düzeylerini doğrudan etkilemektedir (Demir ve Türkçapar, 2021).

Spor farkındalığı kavramı, "spor yoluyla farkındalık" kavramı ile birlikte değerlendirildiğinde daha geniş bir çerçeveye oturur. Spor farkındalığı, bireyin kendi yaşamında sporun yerini ve etkilerini bilmesini ifade ederken; spor yoluyla farkındalık, sporun bir sosyal araç olarak kullanılarak toplumun çeşitli sosyal sorunlara dikkatinin çekilmesi sürecini anlatır (Coalter, 2013; Misener ve Mason, 2006). Bu bağlamda bireysel farkındalık ve toplumsal bilinç arasında çift yönlü bir etkileşim bulunmaktadır. Toplumsal dönüşümün sağlanabilmesi için önce bireyde bir farkındalık ve benimseme süreci yaşanmalı, bu bireysel bilinç zamanla kolektif hafızaya dönüşmelidir (Brown, 2009). Bu da davranış değişikliğinin içselleştirilmesini gerektirir.

Spor yoluyla farkındalık çalışmaları, çoğunlukla sosyal sorumluluk projeleri kapsamında yürütülmektedir. Toplumda dikkat çekilmesi istenen konuların spor yoluyla görünür hale getirilmesi, toplumun bu konulara duyarlılık geliştirmesine olanak tanır. Bu anlamda sporun iletişim gücünden yararlanılarak geliştirilen projeler sosyal bilinç oluşturma'nın etkili yollarından biridir (Kidd, 2008; Levermore, 2011). Türkiye'de bu kapsama giren projelere örnek olarak:

- Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından öğrencilerde spor bilinci oluşturmak üzere yürütülen **“Renklerin Kardeşliği ve Spor”** projesi,
- Sağlık-Sen’in engellilik konusunda farkındalık yaratmak amacıyla düzenlediği **“Engel Tanımaz Aşarız”** etkinliği,
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'nin çocukları sporla buluşturmak için yürüttüğü **“Olimpik Anneler Projesi”** (www.gsb.gov.tr; www.olimpiyatkomitesi.org.tr) gibi uygulamalar verilebilir. Bu örnekler, sporun sadece fiziksel bir uğraş değil; aynı zamanda sosyal etki ve dönüşüm aracı olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, spor farkındalığı hem bireysel hem de toplumsal sağlığın geliştirilmesi açısından stratejik bir öneme sahiptir. Sporun toplumsal bilince yerleşebilmesi ve sürdürülebilir davranış değişikliği yaratabilmesi için bireylerde bu bilincin geliştirilmesi, farkındalık düzeyinin artırılması gerekmektedir. Bu kapsamda öğretmenler gibi topluma yön veren meslek gruplarının spor farkındalığı düzeylerinin yüksek olması, örnek teşkil etmeleri açısından da ayrı bir önem taşımaktadır.

1.4.1. Spor farkındalığının ilişkilendirildiği teoriler

Spor farkındalığı kavramı, bireyin bir spor dalı veya takıma ilişkin ilk temastan başlayarak bu teması zaman içinde derinleştirmesiyle gelişen psikolojik bir süreci içerir. Bu sürecin bilimsel olarak açıklanabilmesi adına geliştirilen en sistematik kuramsal modellerden biri Psikolojik Süreç Modeli (Psychological Continuum Model – PCM)’dir. Funk ve James (2001) tarafından geliştirilen bu model, bireylerin bir spora veya spor takımına ilişkin psikolojik bağlarını açıklamak amacıyla oluşturulmuştur.

1.4.1.1. Psikolojik süreç modeli (PCM)

PCM, bireyin sporla olan ilişkisini dört hiyerarşik aşamada ele alır: farkındalık, sempati duyma, ilgi duyma ve sadakat. Bu aşamalar, spora yönelik tutum ve davranışların gelişimini psikolojik açıdan tanımlarken, bireylerin spora katılım sürecini de sosyalleşme dinamikleriyle ilişkilendirir (Funk ve James, 2001).

Spor farkındalığı, bireylerin sporla olan ilişkilerinin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarını içeren çok aşamalı bir süreç olarak ele alınabilir. Bu bağlamda, aşağıdaki dört aşama temel olarak tanımlanmıştır:

Farkındalık: Sürecin ilk basamağında birey, belirli bir spor dalı veya takımın varlığından haberdar olur; ancak henüz bu konuda belirgin bir duygu, tutum veya düşünce geliştirmemiştir. Bu aşamada farkındalık; aile, arkadaş çevresi, medya, sosyal çevre gibi çeşitli sosyalleştirici etmenler aracılığıyla şekillenir. Dolayısıyla bu basamak, bireyin sporla ilk teması olarak kabul edilir (Wann, 2006).

Sempati Duyma: İkinci aşamada birey, kişisel veya sosyal motivasyonlarla spor dalına ya da takıma karşı bir sempati geliştirir. Bu duygusal yakınlık; sporcunun oyun tarzı, takımın başarısı, toplumsal etkiler veya medyada görünürlük gibi faktörlerden etkilenir (Funk ve James, 2006).

İlgi Duyma: Üçüncü aşamada birey, seçtiği spor dalına veya takıma karşı daha derin bir bağ kurar. Bu bağlamda müsabakaları takip etmek, spor hakkında bilgi edinmek ve ilgili etkinliklere katılım göstermek gibi davranışlar ortaya çıkar. Spor, bireyin günlük yaşamında anlamlı bir yere sahiptir (Funk, Mahony ve Ridinger, 2002).

Sadakat: Sürecin son aşamasında birey, ilgili spor dalına veya takıma karşı süreklilik arz eden ve tutarlı bir bağlılık geliştirir. Bu bağlılık, taraftarlık, sürekli etkinlik katılımı, takım ürünlerinin satın alınması ve sembolik sahiplenme gibi davranışlarla kendini gösterir (Trail ve James, 2001).

Bu model, spor farkındalığını yalnızca bilişsel bir bilgi düzeyi olarak değil; aynı zamanda zaman içinde gelişen duygusal ve davranışsal bir bağlılık süreci olarak tanımlar. Ayrıca, Spor Farkındalığı Süreci Modeli (PCM), bireylerin bu aşamalarda dikey bir ilerleme kaydettiğini, ancak bu ilerlemenin kişinin yaşantıları, sosyal çevresi ve içsel motivasyonları tarafından şekillendirildiğini vurgular (Funk, 2002).

Modelde spor farkındalığı, sürecin temelini oluşturmakla birlikte, bireyin sporla kurduğu ilişkinin gelişimi için vazgeçilmez bir başlangıç noktasıdır. Eğitim, pazarlama, iletişim ve sosyoloji gibi disiplinlerde uygulanabilen bu model, sporun bireysel ve toplumsal etkilerinin analizinde bütüncül bir perspektif sağlar. Özellikle çocukluk dönemindeki ilk temaslardan başlayarak, bireyin yaşam boyu süren sporla olan ilişkisine rehberlik eden güçlü bir çerçeve niteliğindedir (Funk ve James, 2001).

1.4.1.2. Bloom taksonomisi ve spor farkındalığı

Spor farkındalığı, bireylerin sporun fiziksel, zihinsel ve toplumsal yararlarını anlaması, bu anlayışı içselleştirerek davranışlarına yansıtması ve sporun bireysel/toplumsal

katkılarını bilinçli bir şekilde değerlendirebilmesini içerir. Bu süreç, sadece bilgi edinmekle kalmayıp aynı zamanda bu bilginin uygulanması, analiz edilmesi, sentezlenmesi ve değerlendirilmesini de gerektirdiğinden, Bloom Taksonomisi spor farkındalığının gelişimini açıklamak için uygun bir teorik çerçeve sunmaktadır.

Bloom Taksonomisi, Benjamin Bloom ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve eğitsel hedefleri bilişsel, duyuşsal ve devinişsel olmak üzere üç temel alanda sınıflandıran hiyerarşik bir modeldir (Bloom ve ark., 1956; Sönmez, 1994). Bu üç alan, bireyin bilgi edinmesinden, bu bilgiyi davranışa dönüştürmesine ve fiziksel beceri olarak sergilemesine kadar bütünsel bir öğrenme sürecini kapsar.

1.4.1.3. Bilişsel alan ve spor farkındalığı

Bloom Taksonomisi'nin bilişsel alanı, bireyin bilgiyi öğrenme ve zihinsel becerilerle işleme sürecini yansıtır. Bu alan altı düzeyden oluşur: Bilme, kavrama, uygulama, analiz, sentez ve değerlendirme (Gültekin, 2001; Ültanır, 2005). Spor farkındalığının gelişimi de bu alt basamaklarla paralel bir seyir izler:

- **Bilme:** Bireyin sporun ne olduğu, hangi türlerinin bulunduğu, temel kuralları ve tarihsel gelişimi gibi temel bilgileri öğrenmesi (Aydemir ve Çiftçi, 2008).
- **Kavrama:** Bireyin, sporun bireysel sağlık ve toplumsal dayanışma üzerindeki etkilerini anlaması, bu etkileri sözlü veya yazılı olarak ifade edebilmesi (Dağlı, 2015).
- **Uygulama:** Edindiği bilgileri günlük yaşamında kullanması; örneğin, sağlıklı yaşam için egzersiz programı oluşturması veya öğrencilere sporu teşvik etmesi (Baysen, 2006).
- **Analiz:** Sporun birey üzerindeki fiziksel ve psikolojik etkilerini ayırt edebilmesi; örneğin, farklı spor dallarının kişilik gelişimine etkisini analiz edebilmesi (Lei, 2006).
- **Sentez:** Sporun farklı alanlarla (örneğin eğitim, psikoloji, sağlık) entegrasyonunu kavrayarak özgün uygulama ve projeler geliştirmesi (Sönmez, 1994).
- **Değerlendirme:** Sporla ilgili bilgi, yöntem ve uygulamaları kendi değerleriyle tartarak karar verebilmesi; örneğin bir sporu niçin seçtiğini gerekçelendirebilmesi (Kaptan, 1998; Gündüz, 2009).

Bu bilişsel süreçlerin her biri, spor farkındalığının yalnızca bilgiye dayalı değil; aynı zamanda düşünsel ve davranışsal boyutta gelişen bir süreç olduğunu ortaya koyar. Bu bağlamda Bloom Taksonomisi, öğretmenler, öğrenciler ve genel toplumda spor

farkındalığını artırmayı amaçlayan tüm eğitimsel ve sosyal programların temelini oluşturmaktadır.

1.4.1.4. Duyuşsal alan ve spor farkındalığı

Bloom Taksonomisi'nin ikinci boyutu olan duyuşsal alan, bireyin ilgi, tutum, değer, istek, motivasyon ve alışkanlık gibi duygusal yönleriyle ilgili öğrenme çıktılarının sınıflandırılmasını hedefler (Gültekin, 2001). Bu alan, bireyin değer yargılarına dayalı olarak bilgiye yönelmesi, anlam yüklemesi ve bu bilgiye duygusal tepkiler geliştirerek onu içselleştirmesi sürecini ifade eder. Spor farkındalığı açısından bakıldığında, sporun bireyin yaşamında yer edinmesi, bu değerın savunulması ve yaşam biçimi hâline gelmesi gibi süreçlerin tümü, duyuşsal alanın gelişim basamaklarıyla örtüşmektedir.

Duyuşsal alan, alma, tepkide bulunma, değer verme, örgütlenme ve kişilik haline getirme olmak üzere beş basamaktan oluşur (Sönmez, 1994).

1. Alma (Farkında Olma): Bireyin bir olgu veya kavrama yönelik dikkatini bilinçli biçimde yöneltmesi anlamına gelir. Spor farkındalığında bu aşama, bireyin sporun toplumda ve bireyde nasıl bir işleve sahip olduğunun farkına varmasıyla başlar. Örneğin, bir öğrencinin ders dışında spor kulüplerine ilgi göstermesi ya da okulda yapılan spor duyurularını dikkate alması, bu düzeyde bir farkındalık belirtisidir (Bacanlı, 2005).

2. Tepkide Bulunma: Bireyin farkında olduğu olguya karşı aktif olarak ilgi göstermesi, katılım sağlaması ve bundan zevk almasıdır. Örneğin, bir öğrencinin basketbol turnuvalarını takip etmesi, izlemekten keyif alması ve zamanla oynamaya başlaması bu düzeyde değerlendirilebilir (Sönmez, 1994).

3. Değer Verme: Bu basamakta birey, spora ilişkin tutum ve davranışlarını istikrarlı biçimde sergilemeye başlar. Artık spor, onun için önemli bir yaşam değeri hâline gelmiştir. Örneğin, bir öğretmenin beden eğitimi derslerine yalnızca ders olduğu için değil, öğrencilerde spor sevgisini geliştirmek amacıyla istekle katılması bu düzeyin bir göstergesidir (Senemoğlu, 1997).

4. Örgütlenme: Kişi, sporu yaşamında diğer değerlerle ilişkilendirerek kendi değer sistemine entegre eder. Örneğin, hem sağlıklı yaşamı savunmak hem de toplumsal dayanışmaya önem veren biri için spor bir araç değil, amaç hâline gelmiş olur. Bu aşamada birey, sporu kendi yaşam felsefesiyle bütünleştirir.

5. Kişilik Haline Getirme: Bireyin sporla ilgili tutumları artık karakterinin bir parçası hâline gelmiştir. Spor etkinliklerine düzenli katılır, çevresindekilere bu konuda örnek olur ve sporu yaşam biçimi olarak benimser. Bu kişi için spor yalnızca bir aktivite değil, kimliğini oluşturan bir temel unsur hâline gelir (Çelenk, 2016).

Bu bağlamda spor farkındalığı, yalnızca bilgi düzeyinde kalmamakta; bireyin duygusal olarak sporla bağ kurması, bu bağı içselleştirmesi ve zamanla sporun bir yaşam değeri hâline gelmesiyle gelişmektedir. Bu süreç özellikle genç bireylerde spor eğitiminin etkili olabilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Eğitsel müdahalelerin yalnızca bilişsel düzeyde değil, duyuşsal düzeyde de hedeflere ulaşması gerekmektedir.

1.4.1.5. Devinişsel alan ve spor farkındalığı

Devinişsel alan, bireylerin kasları, vücut organları ve fiziksel hareketleri kullanarak sergilediği davranışları kapsayan öğrenme alanıdır (Simpson, 1972). Bu davranışlar doğuştan gelen reflekslerden öğrenilen karmaşık motor becerilere kadar geniş bir yelpazede yer alabilir. Spor, devinişsel alanın önemli bir uygulama sahasıdır; çünkü spor aktiviteleri, bireylerin fiziksel becerilerini geliştirmesini ve hareketleri bilinçli, doğru ve etkili bir şekilde gerçekleştirmesini gerektirir (Magill, 2011).

Devinişsel alan, beş aşamadan oluşur: algılama, kılavuzla yapma, beceri haline getirme, uyum (duruma uyarlama) ve yaratma. Bu aşamalar, spor farkındalığının gelişiminde kritik rol oynar (Simpson, 1972; Magill, 2011).

Algılama (Hareketin Farkına Varma): Bu aşamada sporcu, temel hareketlerin farkına varır ve yapılan hareketlerin zihinsel analizini yapar. Örneğin, bir futbolcunun topa vurma tekniğini kavraması ya da bir basketbolcunun şut formunu anlaması algılama sürecinin örnekleridir. Bu aşamada duyu organları aracılığıyla hareketlerin algılanması ve öğrenilmesi esastır (Schmidt ve Lee, 2011).

Kılavuzla Yapma (Eğitim ve Pratik): Sporcular, antrenör rehberliğinde hareket becerilerini öğrenir ve doğru teknikleri geliştirirler. Deneme-yanılma yoluyla hareketler pekiştirilir. Örneğin, basketbol oyuncularının şut ve pas tekniklerini antrenör eşliğinde öğrenmesi bu aşamaya dahildir (Magill, 2011).

Beceri Haline Getirme (Otonom Hareketler): Bu aşamada hareketler otonom hale gelir, yani sporcu hareketleri bağımsız ve otomatik şekilde gerçekleştirir. Tekrarlanan pratikler sonucu beceriler içselleştirilir ve refleksif olarak uygulanır (Schmidt ve Lee, 2011).

Uyum (Duruma Uyarlama): Sporcu, kazanılan becerileri yeni ve değişken koşullara uyarlayabilir. Örneğin, futbolcunun farklı rakip ve oyun koşullarına hızlıca adapte olması uyum aşamasını gösterir (Magill, 2011).

Yaratma (Yeni Hareketler Geliştirme): Son aşamada sporcu, edindiği teknik ve stratejik becerilerle özgün hareketler geliştirir ve oyuna yenilik katar. Bu, daha etkili ve yaratıcı hareketlerin ortaya çıkmasını sağlar (Simpson, 1972).

Bu aşamalar, sporcuların teknik ve stratejik becerilerinin gelişmesini destekleyerek spor farkındalığını artırır. Ayrıca, fiziksel gelişimin yanında zihinsel ve duygusal gelişimi de destekleyerek sporcuların genel performanslarını iyileştirir (Schmidt ve Lee, 2011).

1.4.2. Bireysel ve toplumsal düzeyde spor farkındalığının önemi

Spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik ya da performansa dayalı bir rekabet aracı olarak değerlendirilmemelidir. Günümüz toplumlarında spor, bireylerin fiziksel sağlığını korumanın ötesinde; psikolojik iyi oluşlarını destekleyen, sosyal bağları güçlendiren ve toplumsal bütünleşmeye katkı sağlayan çok yönlü bir yaşam biçimi olarak önem kazanmaktadır. Bu nedenle spor farkındalığı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ele alınması gereken kritik bir konudur.

Birey düzeyinde ele alındığında spor, düzenli fiziksel aktivite yoluyla kalp-damar sağlığının korunmasına, kas-iskelet sisteminin güçlenmesine ve kronik hastalıkların önlenmesine önemli katkılar sunmaktadır (WHO, 2020). Bununla birlikte, spor yalnızca fiziksel sağlığı değil; ruh sağlığını da olumlu yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalar, sporun depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltmada etkili olduğunu; aynı zamanda bireyin öz saygısını ve yaşam doyumunu artırdığını ortaya koymaktadır (Biddle ve ark., 2019). Ayrıca spor, bireylerin öz disiplin, hedef belirleme, takım çalışması, sabır ve liderlik gibi yaşam becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu yönüyle spor, bireyin bütüncül gelişimini destekleyen bir araçtır.

Toplumsal düzeyde ise spor, farklı toplumsal kesimleri bir araya getirerek sosyal uyumu ve kültürel entegrasyonu teşvik eder. Spor etkinlikleri, insanların ortak hedefler doğrultusunda bir araya gelmesini sağlayarak aidiyet duygusunu pekiştirir, toplumsal

dayanışma ve iş birliği gibi değerlerin toplum genelinde benimsenmesine katkı sunar (Coalter, 2007). Ayrıca gençlerin zararlı alışkanlıklardan uzak durması, suça karışma oranlarının azalması ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmeleri açısından da sporun önleyici ve yönlendirici işlevi büyüktür.

Ekonomik boyutuyla da spor farkındalığı, toplumlara doğrudan ve dolaylı katkılar sağlar. Sporun yaygınlaştırılması, sağlık sistemine düşen yükü azaltarak sağlık harcamalarının düşmesine yardımcı olur. Ayrıca spor sektöründe oluşan istihdam alanları, spor turizmi ve spor organizasyonları aracılığıyla ekonomik kalkınmaya da katkı sağlar (Gratton ve Preuss, 2008). Bu nedenle sporun sadece bir bireysel hobi ya da elit düzeydeki profesyonel faaliyet olarak değil; toplumsal refahın, sosyal adaletin ve ekonomik gelişimin temel bir bileşeni olarak görülmesi gerekir.

Tüm bu nedenlerle, bireylerde ve toplum genelinde spor farkındalığının artırılması gerekmektedir. Sporun bir yaşam kültürü haline getirilmesi için eğitimin her kademesinde sporun teşvik edilmesi, yerel yönetimlerin spor altyapısını güçlendirmesi, medyada sporun sağlıklı yaşamla olan ilişkisini vurgulayan yayınlara ağırlık verilmesi ve sivil toplum kuruluşlarının bu alandaki farkındalık çalışmalarını yaygınlaştırması gerekmektedir.

Sonuç olarak, spor farkındalığı; yalnızca sağlıklı bireylerin değil, aynı zamanda güçlü, dayanışmacı ve sürdürülebilir bir toplumun inşası için vazgeçilmez bir unsurdur. Sporun çok boyutlu etkilerinin farkında olan bireyler ve toplumlar, hem fiziksel hem de sosyal anlamda daha sağlıklı bir gelecek inşa edebilirler.

1.4.2.1. Bireysel düzeyde spor farkındalığının önemi

a) Fiziksel ve Ruhsal Sağlık: Düzenli fiziksel aktivite, bireyin beden sağlığını korumada ve sürdürmede temel bir rol oynar. Özellikle kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, obezite ve hipertansiyon gibi yaygın ve ölümcül kronik hastalıkların önlenmesinde sporun etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır (World Health Organization [WHO], 2020). Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmak, bu hastalıkların riskini anlamlı ölçüde azaltmaktadır. Bununla birlikte spor, sadece fiziksel değil, aynı zamanda ruhsal sağlığı da destekler. Spor sırasında salgılanan endorfin ve serotonin gibi nörokimyasallar, bireyin kendini daha mutlu, huzurlu ve enerjik hissetmesini sağlar. Peluso ve Andrade (2005) tarafından yapılan bir çalışmada, düzenli spor yapan bireylerde depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha düşük olduğu, stresle başa çıkma becerilerinin ise daha güçlü

olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca sporun uyku kalitesini artırdığı, dikkat dağınıklığını azalttığı ve genel yaşam memnuniyetini yükselttiği de vurgulanmaktadır. Bu yönüyle spor, bireyin bütüncül (beden-zihin) sağlığını destekleyen doğal bir "terapi" aracı olarak değerlendirilebilir.

b) Bilişsel Gelişim ve Akademik Başarı: Spor, yalnızca fiziksel gelişimi değil; aynı zamanda zihinsel ve bilişsel gelişimi de destekleyen önemli bir faaliyettir. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde düzenli olarak spor yapan bireylerde dikkat süresinde artış, daha hızlı bilgi işleme, problem çözme yetisinde gelişme ve karar verme becerisinde iyileşme gözlemlenmektedir (Donnelly ve ark., 2016). Bu etkiler, öğrenme süreçlerini doğrudan desteklediğinden, akademik başarıya da olumlu yönde yansımaktadır.

Fiziksel aktivitenin, özellikle hipokampus ve prefrontal korteks gibi öğrenme ve hafızadan sorumlu beyin bölgelerinde sinirsel gelişimi teşvik ettiği bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir (Hillman, Erickson ve Kramer, 2008). Aerobik egzersizlerin çocukların akademik başarılarını artırdığı; ders dışı fiziksel etkinliklere katılan öğrencilerin matematik, okuma ve problem çözme gibi temel akademik alanlarda daha başarılı oldukları çeşitli çalışmalarda rapor edilmiştir (Donnelly ve Lambourne, 2011; Trudeau ve Shephard, 2008). Sporun sunduğu yapılandırılmış ortamlar, çocukların hedef belirleme, stratejik düşünme ve özdenetim gibi bilişsel ve sosyal becerilerini uygulamalarına ve geliştirmelerine imkân sağlar (Bailey, 2006). Bu nedenle, eğitim politikalarında sporun eğitim programları ile entegre edilmesi, çocukların hem bedensel hem de zihinsel gelişimleri açısından kritik bir öneme sahiptir (Singh ve ark.,2012).

c) Sosyal Becerilerin Gelişimi: Spor, bireylerin sosyal ilişkiler kurma ve geliştirme becerilerini destekleyen en etkili araçlardan biridir. Takım sporlarında yer almak, bireylere başkalarıyla iş birliği yapma, empati kurma, çatışmaları yapıcı şekilde çözme, liderlik etme ve kurallara saygı duyma gibi sosyal yaşam için vazgeçilmez olan becerileri kazandırır (Bailey ve ark., 2009). Bu beceriler, bireylerin sadece spor ortamlarında değil; okul, iş yeri ve sosyal çevre gibi yaşamın farklı alanlarında daha uyumlu, iletişime açık ve üretken bireyler olarak yer almalarına katkı sağlar. Spor ortamları, farklı sosyoekonomik ve kültürel geçmişlere sahip bireylerin bir araya gelmesini sağlayarak hoşgörü, saygı ve toplumsal dayanışma gibi temel sosyal değerlerin içselleştirilmesini kolaylaştırmaktadır (Coakley, 2015). Spor yoluyla kazanılan bu sosyal beceriler, bireylerin toplumsal katılımlarını artırırken aidiyet duygusunu da güçlendirmekte ve sosyal sermaye oluşumuna katkı sağlamaktadır (Putnam, 2000).

Özellikle çocuklar ve gençler için spor, özgüven gelişimi açısından kritik bir role sahiptir. Bir hedefe ulaşmak için çaba göstermek, başarı ve başarısızlık deneyimlemek ile sosyal çevreden onay almak, bireyin benlik algısını olumlu yönde şekillendirir (Eime, ve ark., 2013). Bu süreç, bireylerin duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleyerek, uzun vadede topluma katkı sağlayan sorumlu ve kendine güvenen bireylerin yetişmesine zemin hazırlar (Fraser-Thomas, Côté ve Deakin, 2005).

1.4.2.2. Toplumsal düzeyde spor farkındalığının önemi

a) Toplumsal Dayanışma ve Birliktelik: Spor, bireylerin yalnızca fiziksel kapasitelerini geliştiren bir faaliyet olmanın ötesinde, toplumsal ilişkilerin kurulmasını ve pekiştirilmesini sağlayan güçlü bir sosyal araçtır. Toplumsal spor etkinlikleri –örneğin halk koşuları, mahalle turnuvaları, spor festivalleri– farklı yaş, cinsiyet, etnik köken ve sosyoekonomik geçmişe sahip bireylerin bir araya gelmesini sağlayarak sosyal bütünleşmeye katkı sunar (Coalter, 2007). Bu tür etkinliklerde insanlar, ortak bir hedef veya amaç doğrultusunda hareket ederken karşılıklı güven, saygı ve iş birliği gibi toplumsal değerleri içselleştirirler.

Spor kulüpleri, dernekler ve gönüllü organizasyonlar, bireylerin sosyal çevrelerini genişletmelerine ve aidiyet duygularını geliştirmelerine önemli fırsatlar sunmaktadır (Putnam, 2000). Kentleşmenin hızla artmasıyla ortaya çıkan bireyselleşme ve toplumsal yabancılaşma gibi sorunlara karşı, spor sosyal bağların yeniden kurulmasında etkili bir araç olarak öne çıkar (Coalter, 2007). Spor ortamlarında gerçekleşen olumlu sosyal etkileşimler, toplumsal önyargıların ve ayrımcılığın azaltılmasına katkı sağlayarak, sosyal uyumu ve entegrasyonu güçlendirmektedir (Elling, De Knop ve Knoppers, 2001). Bu bağlamda spor, yalnızca bireyler arası dayanışmayı teşvik etmekle kalmayıp, aynı zamanda daha barışçıl, hoşgörülü ve kapsayıcı bir toplum yapısının inşasında da temel bir rol oynamaktadır (Spaaij, 2012).

b) Gençlerin Kötü Alışkanlıklardan Uzaklaştırılması Gençler, kimlik arayışında oldukları ve çevresel etkilerden en çok etkilendikleri bir dönemde bulunurlar. Bu süreçte zararlı alışkanlıklar –sigara, alkol ve madde kullanımı gibi– gençler için ciddi bir tehdit oluşturur. Yapılan araştırmalar, düzenli olarak spor faaliyetlerine katılan gençlerin, bu tür alışkanlıklara yönelme oranlarının belirgin şekilde daha düşük olduğunu göstermektedir (Eime ve ark., 2013). Bunun temel nedenlerinden biri, sporun gençlere anlamlı bir

meşguliyet alanı sunması ve boş zamanlarını yapıcı etkinliklerle değerlendirme fırsatı vermesidir.

Spor, disiplin, özdenetim, hedef belirleme ve sorumluluk gibi temel yaşam becerilerinin gelişimine önemli katkılar sağladığından, gençlerin riskli davranışlardan uzak durmalarını kolaylaştırmaktadır (Lisha ve Sussman, 2010). Takım sporları, gençlerin sosyal çevre edinmelerine ve pozitif rol modeller aracılığıyla sağlıklı kimlik gelişimi sağlamalarına olanak tanır (Eccles ve Barber, 1999). Ayrıca, spor ortamları gençlerin antrenörler, takım kaptanları gibi otorite figürleriyle güvene dayalı ilişkiler kurmasını mümkün kılar; bu tür ilişkiler gençlerin duygusal dayanıklılığını artırarak stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirir (Fraser-Thomas, Côté ve Deakin, 2005).

Sporun bu koruyucu ve gelişimsel etkilerinden daha fazla gencin yararlanabilmesi için, okullar, gençlik merkezleri ve belediye spor tesislerinde erişilebilir ve sürdürülebilir spor programlarının uygulanması büyük önem arz etmektedir (Smith ve Westerbeek, 2007)..

c) Ekonomik Katkı ve İstihdam Spor sektörü, modern ekonomilerde giderek büyüyen ve çeşitlenen bir alan haline gelmiştir. Sadece profesyonel sporculuk değil; antrenörlük, hakemlik, spor yöneticiliği, fizyoterapi, spor psikolojisi, malzeme üretimi, medya ve spor organizasyonları gibi birçok alt alanda istihdam olanakları sunmaktadır. Spor tesislerinin yapımı ve işletilmesi, spor ürünlerinin üretimi ve satışı ile reklam, pazarlama ve yayıncılık gibi alanlarda da ciddi ekonomik hareketlilik yaşanmaktadır (Gratton ve Taylor, 2000).

Spor turizmi, ülkeler ve şehirler için önemli bir ekonomik gelir kaynağı haline gelmiştir. Maratonlar, uluslararası turnuvalar, kayak festivalleri ve yaz spor kampları gibi etkinlikler, hem yerli hem de yabancı turistlerin ilgisini çekerek konaklama, yeme-içme ve ulaşım sektörlerinde ekonomik canlılık yaratmaktadır (Gibson, 1998; Higham, 1999). Örneğin, başarılı bir futbol kulübünün performansı yalnızca kulüp ekonomisini değil, aynı zamanda bulunduğu şehrin marka değerini artırmakta, yatırım çekmesine olanak tanımakta ve sosyal prestijini yükseltmektedir (Preuss, 2004). Spor alanına yapılan yatırımlar, bireylerin sağlığını desteklemenin ötesinde, toplumun ekonomik refahına da uzun vadeli katkılar sağlamaktadır (Gratton ve Taylor, 2000). Bu nedenle, spor politikalarının yalnızca sağlık veya gençlik politikaları kapsamında değil, aynı zamanda istihdam yaratma ve bölgesel kalkınma stratejilerinin ayrılmaz bir parçası olarak ele alınması gerekmektedir (Weed, 2009).

1.4.2.3. Spor farkındalığının artırılması için öneriler

- Okullarda beden eğitimi derslerinin niteliğinin artırılması ve uygulamalı spor etkinliklerine daha fazla yer verilmesi, öğrencilerin spor alışkanlıklarının erken yaşta gelişmesini destekleyecektir (Bailey, 2006).
- Yerel yönetimlerin spor tesislerine erişimi kolaylaştırması, özellikle dezavantajlı grupların spora katılımını artırarak toplumsal eşitliğe katkı sağlayabilir (Coalter, 2007).
- Medyada spora ilişkin bilinçlendirici ve teşvik edici içeriklerin artırılması, toplum genelinde sporun faydaları konusunda farkındalığın yükseltilmesine katkıda bulunur (Pedersen ve Thibault, 2014).
- Ailelerin çocuklarını spora teşvik etmeleri ve rol model olmaları, çocukların spor kültürünü benimsemesini ve yaşam boyu spor alışkanlığı kazanmalarını kolaylaştırır (Fredricks ve Eccles, 2004).

Spor farkındalığı, bireylerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmelerine olduğu kadar, toplumların sosyal uyum ve refah seviyelerinin artırılmasına da önemli katkılar sunmaktadır. Bu nedenle, sporun kültürel bir değer olarak benimsenmesi ve yaşamın doğal bir parçası haline getirilmesi, hem bireysel hem de toplumsal gelişimin temel taşlarından biridir (Eime, ve ark., 2013).

1.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı

1.5.1. Belirsizliğe tahammülsüzlük (intolerance of uncertainty) tanımı

Belirsizlik, insan yaşamının kaçınılmaz bir parçası olmakla birlikte, bireylerin bu duruma verdikleri tepkiler farklılık göstermektedir. Bazı bireyler belirsiz durumları tolere edebilirken, bazıları bu tür durumlara karşı daha kırılgan bir yapı sergilemektedir. Özellikle belirsizliğe tahammülsüz bireyler, bu tür durumları tehdit edici olarak algılamakta ve buna bağlı olarak yüksek düzeyde kaygı, stres ve duygusal rahatsızlık yaşayabilmektedirler (Dugas, Buhr, ve Ladouceur, 2004). Bu bağlamda, belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı stresli durumlarla baş etme kapasitesini azaltan önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertainty - IU), bireyin gelecekte meydana gelebilecek olayların sonucuna dair belirsizlikten rahatsızlık duyması ve bu rahatsızlıkla baş edememesi olarak tanımlanmaktadır (Carleton, 2016). IU, bilişsel (tehdit algısı), duyuşsal (kaygı ve huzursuzluk) ve davranışsal (kaçınma) düzeylerde kendini gösterebilmektedir. Bu özellikleri ile IU, özellikle yaygın anksiyete bozukluğu (Generalized Anxiety Disorder - GAD) ile güçlü bir ilişki içerisindedir (Buhr ve Dugas, 2002). Yapılan çalışmalarda, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek bireylerin yalnızca GAD değil; aynı zamanda obsesif-kompulsif bozukluk, sosyal kaygı, panik bozukluk, sağlık anksiyetesi (siberkondri) ve yeme bozuklukları gibi çeşitli psikopatolojik belirtiler gösterme riskinin de arttığı ortaya konmuştur (Einstein, 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, tarihsel olarak muğlaklığa tahammülsüzlük (intolerance of ambiguity) kavramı ile birlikte anılmıştır. Frenkel-Brunswick tarafından geliştirilen bu ilk kavram, bireyin açık olmayan, çelişkili ya da çok anlamlı uyaranlara karşı düşük tolerans göstermesi anlamına gelirken; IU daha çok geleceğe dair olasılıkların tahmin edilememesi durumlarına yöneliktir (Grenier ve ark., 2005). Yani muğlaklık şu anki durumla ilgiliyken, belirsizlik daha çok geleceğe yöneliktir ve bireyin bu geleceği kontrol edememe hissi ile bağlantılıdır.

Buhr ve Dugas (2002), belirsizliğe tahammülsüzlüğün dört temel boyutunu tanımlamıştır:

1. Belirsizliğin stres ve rahatsızlık verici olduğu inancı,
2. Belirsizlik karşısında davranış başlatmada yetersizlik hissi,
3. Belirsizliğin kaçınılması gereken bir durum olarak değerlendirilmesi,
4. Belirsizliğin adaletsiz bir durum olarak algılanması.

IU'nun yüksek olduğu bireylerde karar verme süreçlerinin zorlaştığı, çözüm üretme becerilerinin zayıfladığı ve genellikle felaketleştirme eğiliminde oldukları görülmektedir (Koerner ve Dugas, 2008). Bu durum, yalnızca psikolojik sağlığı değil; aynı zamanda fiziksel sağlık, iş yaşamı ve sosyal ilişkiler gibi pek çok alanı da olumsuz etkilemektedir.

1.5.2. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün kişilik özellikleriyle ilişkisi

Belirsizliğe tahammülsüzlük, özellikle bazı kişilik boyutlarıyla güçlü biçimde ilişkilidir. Beş Faktör Kuramı (Big Five) çerçevesinde değerlendirildiğinde:

- **Nörotisizm (duygusal dengesizlik):** BT ile en yüksek düzeyde ilişkili kişilik özelliğidir. Nörotik bireyler genellikle olumsuz duygulara daha yatkın olduklarından, belirsizliği tehdit olarak algılamaya daha açıktırlar (Carleton ve ark., 2006).
- **Düşük özdenetim ve düşük deneyime açıklık:** Belirsizlikten hoşlanmama ve riskten kaçınma eğilimi, bu bireylerde BT düzeyinin artmasına neden olabilir.
- **Mükemmeliyetçilik ve katılık:** Yüksek standartlara sahip bireyler belirsizlikle karşılaştıklarında durumu kontrol edememekten dolayı yoğun kaygı yaşayabilirler (Fergus ve Bardeen, 2013).

1.5.3. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün stres yönetimi ile ilişkisi

Belirsizliğe tahammülsüzlük, stresle başa çıkma biçimlerini doğrudan etkiler. BT düzeyi yüksek bireyler:

- Problem çözmeye yönelik başa çıkma stratejilerini daha az kullanır.
- Kaçınma temelli ya da duygusal başa çıkma yollarını daha sık tercih eder.
- Belirsizlik karşısında kontrol kaybı hissi yaşadıkları için stresli durumlar daha yoğun yaşanır.

Bu bireyler belirsizliğe dair tehdit algısını azaltacak bilişsel yeniden yapılandırma stratejilerini kullanmakta zorlanır (Dugas ve ark., 2004). Bu da kronik stresin gelişmesini kolaylaştırır ve dolayısıyla fiziksel ve ruhsal sağlığı riske atar.

1.5.4. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlık ile ilişkisi

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı yaşam olaylarına rağmen uyum gösterme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu özellik, BT'nin birey üzerindeki etkilerini tamponlayabilir:

- Psikolojik olarak sağlam bireyler, belirsizliği tehditten çok bir öğrenme fırsatı olarak görebilir.
- Bu bireyler, içsel kontrol duygusu ve iyimser bakış açıları sayesinde BT düzeyine rağmen stresle daha etkili başa çıkabilir.
- Araştırmalar, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyinin BT ile ilişkili kaygı düzeyini düşürdüğünü göstermektedir (Kumpfer, 2002; Lee ve Cranford, 2008).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin kişilik yapısı, stresle başa çıkma biçimi ve psikolojik sağlamlık düzeyi ile güçlü etkileşimler içerisindedir. Yüksek BT düzeyi, daha kırılgan bir kişilik yapısı, etkisiz stres yönetimi ve düşük psikolojik sağlamlıkla birleştiğinde bireyin ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Bu nedenle BT'yi düşürmeye yönelik müdahaleler, bireyin genel psikolojik dayanıklılığını artırmak açısından kritik önemdedir.

1.5.5. Belirsizlik karşısında geliştirilen başa çıkma mekanizmaları

Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), bireyin belirsiz durumları kontrol edilemez, tehdit edici ve stres verici olarak algılamasıyla ortaya çıkan bir bilişsel yatkınlıktır (Buhr ve Dugas, 2002). Bu yatkınlık, bireylerin belirsiz durumlarla baş edebilmek için çeşitli başa çıkma stratejileri geliştirmesine yol açar. Ancak bu stratejilerin etkililiği kişiden kişiye değişmekte, bazı stratejiler uyum sağlayıcı olurken bazıları psikopatolojiyi besleyici olabilir.

Kaçınma ve Erteleme Davranışları: Bireyler belirsizlikle karşılaştıklarında sıklıkla kaçınma eğilimi gösterebilirler. Bu davranış, gerçekçi çözüm yolları aramak yerine belirsizlikle yüzleşmekten kaçınmayı içerir. Kaçınma stratejileri arasında karar vermektan kaçınma, işleri erteleme, belirsizliği yok sayma ve dikkat dağıtıcı etkinliklere yönelme (örneğin, aşırı televizyon izleme) yer alır (Carleton, 2016). Ancak bu tür kaçınma davranışları, sorunun çözümünü geciktirerek stresin kronikleşmesine yol açabilir.

Aşırı Bilgi Arama: Bazı bireyler, belirsizlikle başa çıkmak için yoğun ve kontrolsüz bilgi arayışına girebilirler. Özellikle sağlık konularında, internette sürekli bilgi araştırmak veya çok sayıda uzman görüşü almak bu duruma örnek teşkil eder (Starcevic ve Berle, 2013). Bu aşırı bilgi arama, belirsizliği azaltmaktan ziyade endişeyi artırabilir ve bilişsel yükü yükselterek kaygıyı tetikleyebilir.

Aşırı Planlama ve Kontrol Etme Davranışları: Belirsizlikten kaçınmak amacıyla bazı bireyler, her olasılığı kontrol altına almaya çalışabilir. Bu durum mükemmeliyetçi ya da obsesif eğilimleri besleyebilir. Aşırı planlama, detaylı takvimler hazırlama ve sürekli teyit alma davranışları, kişide “kontrol yanılsaması” yaratırken, belirsizlik devam ettiği sürece stres seviyesini artırır (Ladouceur ve ark.,2000).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma – Uyumsal Mekanizma: Belirsizlikle başa çıkmada etkili stratejilerden biri bilişsel yeniden yapılandırmadır. Bu yaklaşımda birey, belirsizliği bir tehdit yerine bir olasılık veya öğrenme fırsatı olarak yeniden yorumlar.

Örneğin, “Belirsizlik her zaman olumsuz değildir; bazen yeni fırsatlar da buradan doğar” gibi düşünceler geliştirmek kaygıyı azaltır ve psikolojik dayanıklılığı artırır (Beck, 2011).

Farkındalık ve Kabul Temelli Yaklaşımlar: Mindfulness ve kabul temelli yaklaşımlar, bireyin belirsizliği değiştirmeye çalışmak yerine onunla yaşamayı öğrenmesini hedefler. Bu yöntemlerde kişi duygu ve düşüncelerini yargılamadan gözlemler ve “şimdiki ana odaklanır”. Araştırmalar, bu yaklaşımların anksiyete ve depresyon düzeylerini düşürdüğünü ve psikolojik esnekliği artırdığını göstermektedir (Kabat-Zinn, 2003; Hayes ve ark., 2006).

Problem Odaklı Başa Çıkma: Uyumlu başa çıkma stratejilerinden biri olan problem odaklı yaklaşım, belirsizlikle doğrudan yüzleşmeyi içerir. Bireyler bilgi toplar, seçenekleri değerlendirir ve bilinçli kararlar alır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu strateji, belirsizliği yönetmede etkin ve uzun vadeli çözüm sağlar.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi, bireylerin başa çıkma mekanizmalarını şekillendirir. Kaçınma, aşırı kontrol ve bilgi arama gibi uyumsuz stratejiler kısa vadede rahatlama sağlasa da, uzun vadede psikolojik sorunları derinleştirebilir (Carleton, 2016). Buna karşılık bilişsel yeniden yapılandırma, farkındalık temelli yaklaşımlar ve problem odaklı stratejiler, belirsizlikle sağlıklı başa çıkmayı destekler. Bu mekanizmalar bireyin kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri ve sosyal destek sistemlerine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Psikoeğitim, terapi ve sosyal destek müdahaleleriyle etkili başa çıkma stratejileri geliştirilebilir (Hayes ve ark., 2006).

1.6. Spor Farkındalığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişki

Spor farkındalığı, bireyin sporun fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişim üzerindeki olumlu etkilerini bilmesi ve bu etkiler doğrultusunda spor faaliyetlerine bilinçli katılım göstermesidir. Sadece bedensel aktivite değil; aynı zamanda stresle başa çıkma, duyguları düzenleme ve öz disiplin kazanma süreçlerini kapsar (Fox, 1999). Belirsizliğe tahammülsüzlük (BT), bireyin öngörülemeyen veya kontrol edilemeyen durumlara karşı duyduğu rahatsızlık, kaygı ve stresle karakterize edilen bilişsel bir yatkınlıktır (Buhr ve Dugas, 2002). Yüksek BT düzeyi, genellikle anksiyete bozuklukları ve uyumsuz başa çıkma davranışları ile ilişkilidir. Düzenli fiziksel aktivite, kortizol düzeyini dengeleyerek fizyolojik stres yanıtını azaltır (Salmon, 2001). Bu da bireyin belirsiz durumlarla karşılaştığında daha az kaygı yaşammasını sağlar. Bu bağlamda, spor farkındalığı yüksek olan bireyler sporun

psikolojik faydalarını bildikleri için belirsizlikle karşılaştıklarında spor yoluyla stres yönetimini tercih edebilirler. Spor, bireyde öz disiplin, direnç, sabır, başarı motivasyonu ve takım ruhu gibi olumlu özellikleri destekler (Sheard, 2009). Bu tür özellikler, psikolojik sağlamlığın temel yapı taşlarıdır. Psikolojik sağlamlık arttıkça, bireyin belirsizlik karşısında duygusal dengeyi koruma yetisi güçlenir. Spor farkındalığı yüksek bireylerde, belirsizlikle başa çıkma kapasitesinin daha gelişmiş olması beklenebilir. Yapılan çalışmalardan Anshel ve Kang (2007), üniversite öğrencilerinde düzenli spor yapan bireylerin belirsizlik karşısında daha az kaygı duyduklarını ve daha olumlu başa çıkma stratejileri kullandıklarını göstermiştir. Reed ve Ones (2006) tarafından yapılan meta-analiz, egzersizin duygudurum düzenleme ve bilişsel esneklik üzerinde olumlu etkileri olduğunu, bu durumun da belirsiz durumlara karşı daha esnek yaklaşımı desteklediğini ortaya koymuştur. Rendi, Szabo ve Szabó (2008), spor yapan bireylerin belirsizliğe daha toleranslı olduğunu ve özellikle bireysel sporlarda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek çıktığını bulmuştur.

Spor farkındalığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide çeşitli psikolojik değişkenlerin aracılık edebileceği öne sürülmektedir. Bu değişkenler arasında psikolojik sağlamlık (Fletcher ve Sarkar, 2013), stresle başa çıkma stilleri (Lazarus ve Folkman, 1984), öz-yeterlik inancı (Bandura, 1997) ve duygu düzenleme becerileri (Gross, 1998) yer almaktadır. Spor, bireyde bu psikolojik kaynakların gelişimini destekleyerek belirsizlikle baş etme kapasitesini güçlendirebilir.

Spor farkındalığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü bir ilişkinin bulunması olasıdır. Çünkü spor, ruhsal dayanıklılık ve bilişsel esnekliği artırarak bireylerin belirsiz ve stresli durumlara karşı daha toleranslı ve çözüm odaklı davranmasını teşvik eder (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Ancak bu ilişkinin dinamiklerinin daha iyi anlaşılabilmesi için, spor farkındalığı düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki korelasyonun deneysel ve nicel araştırmalarla incelenmesi gerekmektedir. Ayrıca, sporun türü (takım veya bireysel), süresi ve sıklığı gibi değişkenlerin moderatör etkilerinin de detaylı analizlerde göz önünde bulundurulması önemlidir (Smith, 2003).

1.6.1. Spor yapan bireylerin belirsizlik durumlarıyla başa çıkma becerileri

Belirsizlik, bireyin gelecekte ne olacağını öngörememesi durumudur ve bu durum genellikle stres, kaygı ve psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlar (Dugas, Buhr ve

Ladouceur, 2004). Ancak spor yapan bireylerin, belirsizlik karşısında geliştirdikleri başa çıkma becerileri, onları daha dayanıklı ve esnek kılmaktadır. Sporun sistemli şekilde sürdürülmesi bireyde fiziksel yararların ötesinde güçlü psikolojik avantajlar da sağlar (Salmon, 2001).

Spor yapan bireylerin, düzenli egzersiz sayesinde beyinlerinde endorfin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin salgılanması artar. Bu kimyasallar stres düzeyini düşürerek duygusal dengenin sağlanmasına yardımcı olur. Bu durum, belirsizlik anlarında ortaya çıkan kaygı duygusunun daha etkili yönetilmesini sağlar (Fox, 1999; Craft ve Perna, 2004).

Bandura'nın öz-yeterlik kuramına göre, bireyin kendi becerileriyle bir durumu yönetebileceğine dair inancı, stresli durumlarla başa çıkma başarısını artırır (Bandura, 1997). Spor yapan bireyler, antrenmanlar ve yarışmalar sırasında çeşitli zorluklarla karşılaşır ve bu durumlarla başa çıktıkça öz-yeterlik inançları gelişir. Bu gelişim, belirsiz durumlar karşısında da bireyin daha çözüm odaklı ve kararlı davranmasını sağlar.

Sporla uğraşan bireyler, stratejik düşünme, plan yapma, hedef koyma ve bu hedeflere yönelik çaba sarf etme gibi davranış kalıplarını geliştirirler. Bu beceriler, belirsizlik karşısında daha etkili problem çözme ve plan üretme davranışlarına dönüşür (Anshel ve Kaissidis, 1997).

Sporcular, özellikle müsabakalarda başarısızlık, beklenmeyen sonuçlar ve rekabet gibi stresli durumlarla sık sık karşılaşır. Bu tür deneyimler, onların stres toleranslarını ve psikolojik sağlamlıklarını artırır (Galli ve Vealey, 2008). Psikolojik sağlamlık, belirsiz durumlar karşısında hızlı toparlanmayı ve esnek düşünmeyi sağlar.

Takım sporlarıyla ilgilenen bireyler, sosyal destek sistemleri içinde yer alırlar. Takım arkadaşları, antrenörler ve spor ortamı, bireyin stresli ya da belirsiz durumlarla başa çıkmasında sosyal destek sağlar. Sosyal destek, stresin etkilerini hafifletici önemli bir faktördür (Rees ve Hardy, 2000).

Sporcuların uyguladığı nefes kontrolü, imgeleme, dikkat kontrolü gibi zihinsel antrenman teknikleri, stresli ve belirsiz durumlarda zihinsel berraklığı korumayı sağlar. Bu teknikler, belirsizlik karşısında duygusal tepki yerine düşünsel kontrolü ön plana çıkarır (Weinberg ve Gould, 2014).

Sporla ilişkili öğrenme süreçleri bireyde bilişsel esnekliği artırır. Bilişsel esneklik, alternatif çözümler üretme ve duruma göre strateji değiştirme becerisidir. Bu beceri, özellikle karmaşık ve öngörülemez durumlarda önemli bir avantaj sağlar (Moore ve ark., 2014).

Sonuç olarak spor yapan bireylerin belirsizlik durumlarıyla başa çıkma becerileri; duygusal dengeyi koruma, problem çözme, bilişsel esneklik ve sosyal destekten yararlanma gibi çeşitli mekanizmalar yoluyla gelişmektedir. Bu bireyler, stresli ve öngörülemez durumlarla karşılaştıklarında daha az panik yapar, daha etkili karar verir ve psikolojik olarak daha dayanıklı kalabilirler.

1.6.2. Özel eğitim öğretmenlerinde spor farkındalığının psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi

Özel eğitim öğretmenleri, mesleklerinin doğası gereği hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yüksek düzeyde dayanıklılık gerektiren bir iş ortamında çalışmaktadır. Davranışsal problemlerle baş etmek, bireyselleştirilmiş öğretim planları yürütmek ve duygusal olarak yoğun ilişki kurmak gibi görevler, bu öğretmenlerin stres düzeyini artırabilir. Bu noktada, spor farkındalığı ve sporun yaşam tarzı haline getirilmesi, psikolojik dayanıklılık için koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Spor farkındalığı, bireyin sporun fiziksel, zihinsel ve sosyal yararlarının bilincinde olması ve bu doğrultuda hareket etme eğilimidir (Şahan ve Aybek, 2020). Bu farkındalık, düzenli spor yapma motivasyonunu artırmakla birlikte, bireyin stresle başa çıkma stratejilerinde daha aktif bir rol almasını sağlar.

Psikolojik dayanıklılık ise bireyin zorluklar karşısında esnek, pozitif ve işlevsel kalabilme kapasitesidir (Masten, 2001). Özellikle duygusal tükenme, tükenmişlik sendromu ve mesleki stresle sık karşılaşan özel eğitim öğretmenleri için psikolojik dayanıklılık kritik bir öneme sahiptir.

Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerde stres hormonlarını azalttığını, endorfin ve serotonin gibi ruh halini iyileştiren nörokimyasalların salınımını artırdığını göstermektedir (Salmon, 2001; Biddle ve Asare, 2011). Bu etkiler, bireyin duygusal dayanıklılığını artırarak, stresli olaylar karşısında daha soğukkanlı kalmasını sağlar.

Spor ayrıca bireyin öz-yeterlik algısını geliştirir. Bandura'ya (1997) göre, öz-yeterlik inancı yüksek bireyler, karşılaştıkları zorlukları aşabileceklerine daha çok inanır ve pes etmeden çözüm yolları ararlar. Bu inanç, psikolojik dayanıklılığın temel yapı taşlarından biridir.

Özel eğitim öğretmenlerinin günlük yaşamlarında karşılaştıkları iş yükü, duygusal zorlanmalar ve kurumsal beklentiler nedeniyle spor gibi düzenli fiziksel etkinlikler, bir "baş

çıkma mekanizması" görevi görür. Özellikle açık hava yürüyüşleri, grup sporları veya bireysel egzersiz programları öğretmenlerin hem beden hem de zihin sağlığına katkı sunar (Pulido-Martos ve ark., 2016).

Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin empatik özellikleri genellikle gelişmiş olsa da bu durum duygusal tükenmeye de yol açabilmektedir. Spor, bireyin kendine zaman ayırmasını, kendini yenilemesini ve duygusal yüklerden bir nebze uzaklaşmasını sağlayarak bu tükenmişliği önleyebilir (Hodge ve ark., 2010).

Okul ortamlarında sporun bir kültür haline getirilmesi ve öğretmenlere yönelik spor etkinliklerinin desteklenmesi, hem spor farkındalığını hem de psikolojik sağlamlığı artıran önemli bir etkidir. Grup halinde yapılan sportif faaliyetler aynı zamanda sosyal destek sistemini de güçlendirmekte, öğretmenlerin birbirleriyle olumlu ilişkiler kurmasını sağlamaktadır (Rees ve Hardy, 2000).

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde yapılan çalışmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin elde edilmesi, verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; Elazığ ilinde faaliyet özel eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin spor farkındalıkları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

2.2. Araştırmanın Yöntemi, Evreni ve Örnekleme

Araştırma betimsel bir çalışma olup çalışmanın yürütülmesinde tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinin amacı geçmişte olmuş olan veya halen olmaya devam eden bir olayı betimlemek ve tanımlamaktır. Fakat burada önemli olan şey olayı doğru gözlemleyip sonuçları doğru bir şekilde ortaya koymaktır (Karasar, 1991). Araştırma deseni olarak “*ilişkisel tarama*” türü tercih edilmiştir. Karasar, ilişkisel tarama modelini, iki ya da daha çok sayıda olan değişkenler arasında ki değişimin olup olmadığını ve hangi yönde değiştiğini gözlemeyi amaçlayan bir model olarak tanımlamıştır (Karasar, 2009)

Araştırmanın evreninin Elazığ ili Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 2023-2024 eğitim öğretim yılında özel eğitim kurumlarında çalışan 340 öğretmenden rastgele seçim metodu ile 210 öğretmen ulaşılmıştır.

$$(210/340) \times 100 = \%61,76$$

Sosyal bilimlerde genellikle evrenin yüzde 30’undan fazlasına ulaşılması yeterli kabul edilmektedir. Dolayısıyla, araştırmada ulaşılan örneklem oranı oldukça yüksektir ve temsil gücü açısından yeterlidir. Ayrıca Karasar (2012), evrenin tamamına ulaşmanın mümkün olmadığı durumlarda en az yüzde 10-30 oranında bir örneklem yeterli olabileceğini ifade etmektedir. Bu araştırmada ulaşılan yüzde 62’lik oran, bu ölçütün oldukça üzerindedir. Bunun yanında Cohen, Manion ve Morrison (2007), ilişkisel tarama modeline dayalı çalışmalarda en az 100 kişilik bir örneklem önerirken, araştırmada ulaşılan 210 kişilik örneklem bu önerinin de üzerindedir. Ayrıca Tabachnick ve Fidell’in (2013) istatistiksel analizler için belirttiği örneklem büyüklüğü kriterleri göz önünde

bulundurulduğunda da, bu araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, araştırmanın örneklemini hem oran açısından hem de istatistiksel gereklilikler bakımından yeterli düzeydedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmanın amacına uygun hazırlanmış ‘kişisel bilgi formu’, Sporda farkındalıkla ilgili verileri toplamak için 30 sorudan oluşan ‘Sporda Farkındalık Ölçeği’ ve belirsizliğe tahammülsüzlük verilerini elde etmek için de 12 sorudan oluşan ‘Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği’ formu kullanılmıştır.

Sporda Farkındalık Ölçeği, ‘Özel Eğitim Öğretmenlerinin spor farkındalıklarını ölçmek için; Ölçek Uyar ve Sunay, (2020). tarafında geliştirilen ve Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Spor Farkındalığı Ölçeği iki boyutlu bir yapı sergilemiştir bunlar Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme (21 madde) ve Sosyal ve Bireysel Fayda (9 madde) toplam 30 madde 5 likert tarzında hazırlanmış ‘kesinlikle katılmıyorum’ dan ‘tamamen katılıyorum’ a değişen ifadelerle değerlendirilmektedir. KMO değeri 0.940 olarak belirlenmiştir. Bartlett Küresellik Testi sonucu ise istatistiksel olarak anlamlıdır. Ölçeğin açıklanan varyansı %49,27 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme boyu güvenirlik katsayısı 0,948, Sosyal ve Bireysel Fayda boyutu güvenirlik katsayısı 0,829, tüm ölçeğin ise, 0,940 olarak belirtilmiştir

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği; Özel Eğitim Öğretmenlerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek için, Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen ve Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği-Kısa Form (BTÖ-12) kullanılmıştır. BTÖ-12, 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olarak adlandırılmıştır. Ölçek özel eğitim öğretmenleri için kendini değerlendirmeye yönelik (self-report) 5’li Likert ("1" Bana hiç uygun değil, "2" Bana çok az uygun, "3" Bana biraz uygun, "4" Bana çok uygun ve "5" Bana tamamen uygun) bir ölçektir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğü göstermektedir. KMO örneklem uygunluk katsayısı 0.85, Barlett testi $p<.001$ anlamlı olduğu belirlenmiştir. faktör yükleri 0.55 ile .87 arasında değişmekte olup; toplam varyansın %78,57 ini açıklayan iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Belirsizliğe

Tahammülsüzlük Ölçeğinin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı katsayı ölçeğin bütünü için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84 , engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Analizi

Elde veriler veriler SPSS 25.00 programına geçirilerek çalışma kapsamındaki değişkenlerin yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Çalışmada kullanılacak uygun testlerin belli olması için normallik analizi gerçekleştirilmiştir. Normallik testi sonucunda skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiş ve verilerin normallik varsayımlarını sağladığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda ikili değişkenlerin analizinde T-testi, ikiden fazla olan değişkenlerin analizi için Tek Yönlü Varyans Analizi testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler ile yapılan istatistiksel analiz sonucunda gruplar arasında ki farklılığın tespiti amacıyla anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2.1. Normallik varsayımlarına ilişkin dağılımlar

	x	ss	Skewness	Kurtosis
İleriye yönelik kaygı (n:7)	22,83	5,51	0,119	-0,229
Engelleyici kaygı (n:5)	14,39	4,54	-0,052	-0,590
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü (n:12)	36,83	3,82	-0,032	-0,782
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	66,81	4,38	-0,098	-0,500
Sosyal ve Bireysel Fayda (n:9)	36,12	3,96	-0,874	0,711
Spor Farkındalığı (n:30)	107,92	3,65	-0,379	-0,346

Tablo 2.1’de yer alan değişkenlerin normallik varsayımları çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Çarpıklık değeri, dağılımın simetrik olup olmadığını gösterirken; basıklık değeri, dağılımın tepe noktalarının sivrililiğini ya da yayvanlığını ifade eder. Genel olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması, verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Verilere bakıldığında, tüm değişkenlerin çarpıklık değerleri -1 ile +1 aralığında yer almakta olup, bu durum dağılımların simetrik olduğunu ve normallığe uygun olduğunu göstermektedir. Basıklık değerleri incelendiğinde de tüm değerlerin -1 ile +1 aralığında kaldığı görülmektedir. Tabloda yer alan tüm değişkenler için çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olması, verilerin normallik varsayımını sağladığını göstermektedir. Bu nedenle parametrik testlerin uygulanması açısından normallik açısından bir engel bulunmamaktadır.

3. BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 3.1 katılımcıların demografik ve sosyo-ekonomik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı verileri sunmaktadır.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı özellikler

		Sayı (n)	%
Cinsiyet	Kadın	115	54,8
	Erkek	95	45,2
Yaş	22-25 yaş	36	17,1
	26-30 yaş	48	22,9
	31-35 yaş	37	17,6
	36-40 yaş	42	20,0
	41-50 yaş	37	17,6
	51 ve üstü	10	4,8
Medeni Durum	Bekar	91	43,3
	Evli	115	54,8
	Boşanmış/Dul	4	1,9
Çocuğunuz varmı?	Evet	106	50,5
	Hayır	104	49,5
Öğrenim Durumunuz	Lisans	176	83,8
	Lisansüstü	24	11,4
	Doktora	5	2,4
	Diğer	5	2,4
Öğretmenlik branşınız	Diğer Branşlar	91	43,3
	Özel Öğretim	119	56,7
Gelir durumunuz	Gelir giderden az	71	33,8
	Gelir gidere eşit	100	47,6
	Gelir Giderden fazla	39	18,6

Katılımcıların %54,8'i kadın, %45,2'si erkektir. Yaş dağılımı incelendiğinde, en fazla katılım %22,9 ile 26-30 yaş aralığında gerçekleşmiş, bunu %20 ile 36-40 yaş ve %17,6 ile 31-35 yaş ve 41-50 yaş grupları takip etmiştir. 22-25 yaş grubunun oranı %17,1 iken, 51 yaş ve üzeri katılımcılar %4,8 ile en düşük orandadır.

Medeni durum açısından katılımcıların %54,8'i evli, %43,3'ü bekâr, %1,9'u ise boşanmış ya da dul bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %50,5'inin çocuğu varken, %49,5'inin çocuğu bulunmamaktadır.

Öğrenim durumu dağılımına bakıldığında, katılımcıların büyük çoğunluğunu %83,8 oranıyla lisans mezunları oluşturmaktadır. Lisansüstü mezunların oranı %11,4, doktora mezunları ve “diğer” olarak belirtilen eğitim düzeyi gruplarının oranı ise %2,4'tür.

Katılımcıların öğretmenlik branşları incelendiğinde, %56,7'si özel öğretim alanında, %43,3'ü ise diğer branşlarda görev yapmaktadır. Gelir durumları incelendiğinde, %47,6'sı gelirinin giderine eşit olduğunu belirtmiş, %33,8'i gelirinin giderinden az olduğunu, %18,6'sı ise gelirinin giderinden fazla olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgular, katılımcıların büyük ölçüde genç, evli, çocuk sahibi ve lisans mezunu bireyler olduğunu; sosyo-ekonomik açıdan ise çoğunluğun kendini orta gelir düzeyinde gördüğünü ortaya koymaktadır.

Tablo 3.2. Katılımcılara sağlığına ilişkin tanımlayıcı özellikler

		Sayı (n)	%
Sporla ilişkinizi nasıl değerlendiriyorsunuz	Sporla ilişkim yok	63	30,0
	Katılımcı	24	11,4
	İzleyici	53	25,2
	Hem katılımcı hem izleyici	70	33,3
Kaç yıldır egzersiz yapıyorsunuz	1-5 yıl	40	47,1
	6-10 yıl	22	25,9
	11 yıldan fazla	23	27,1
Kronik rahatsızlığınız	Evet	3	1,4
	Hayır	207	98,6
Kendinizi başkalarıyla kıyaslar mısınız	Evet	53	25,2
	Hayır	157	74,8
Sağlık olduğunuzu düşünüyor musunuz	Evet	156	74,3
	Hayır	54	25,7
Ne kadar sıklıkla yürüyorsunuz	Hiç	27	12,9
	Günde en az bir kez	78	37,1
	İki günde bir kez	31	14,8
	Üç günde bir kez	43	20,5
	Haftada en az bir kez	31	14,8
Kullandığınız veya Halen Kullandığınız Maddeler	Yok	131	62,4
	Var(sigara vb.)	79	37,6
VKİ	Zayıf	5	2,4
	Sağlıklı	117	55,7
	Şişman	81	38,6
	Obez	7	3,3

Tablo 3.2, katılımcıların sağlık durumları ve fiziksel aktivitelerine ilişkin tanımlayıcı özelliklerini ortaya koymaktadır.

Katılımcıların spora olan ilgisi değerlendirildiğinde, %33,3'ü hem katılımcı hem izleyici olduklarını belirtirken, %30'u sporla hiçbir ilişkisinin olmadığını ifade etmiştir. %25,2'si yalnızca izleyici, %11,4'ü ise sadece katılımcıdır. Egzersiz yapma süresi incelendiğinde, katılımcıların %47,1'i 1-5 yıldır egzersiz yaptığını, %25,9'u 6-10 yıl, %27,1'i ise 11 yıldan fazla süredir egzersiz yaptığını ifade etmiştir. Kronik rahatsızlık

durumu açısından katılımcıların büyük çoğunluğu (%98,6) herhangi bir kronik hastalığı olmadığını belirtmiştir. Sadece %1,4'lük bir kesim kronik rahatsızlığa sahiptir.

Kendini başkalarıyla kıyaslama durumuna bakıldığında, %74,8'i kendini başkalarıyla kıyaslamadığını, %25,2'si ise kıyasladığını belirtmiştir. Katılımcıların %74,3'ü kendini sağlıklı olarak değerlendirirken, %25,7'si sağlıklı olmadığını düşünmektedir. Yürüme sıklığı açısından, %37,1'i her gün en az bir kez yürüdüğünü belirtmiş, %20,5'i üç günde bir, %14,8'i iki günde bir, %14,8'i haftada en az bir kez yürümektedir. Hiç yürümeyenlerin oranı ise %12,9'dur. Katılımcıların madde kullanım durumuna göre %62,4'ü herhangi bir madde (sigara vb.) kullanmadığını, %37,6'sı ise kullandığını belirtmiştir. Vücut kitle indeksi (VKİ) dağılımına göre, katılımcıların %55,7'si sağlıklı kiloda, %38,6'sı şişman, %3,3'ü obez ve %2,4'ü zayıf kategorisinde yer almaktadır.

Bu bulgular, katılımcıların genel olarak sağlıklı bireyler olduklarını, çoğunluğunun sporla en az bir düzeyde ilişkili olduğunu ve önemli bir kısmının düzenli yürüyüş yaptığını göstermektedir. Bununla birlikte, dikkat çekici bir oranda şişmanlık (%38,6) ve madde kullanımı (%37,6) da gözlemlenmektedir.

3.2. Spor Farkındalığı Düzeyleri

Tablo 3.3'da katılımcıların spor farkındalığı düzeylerine ilişkin betimsel analiz sonuçlarını sunmaktadır.

Tablo 3.3. Katılımcılara spor farkındalığı düzeyleri ilişkin betimsel analiz

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme (n:21)	210	23,99	110,00	66,81	4,38
Sosyal ve Bireysel Fayda (n:9)	210	10,98	45,00	36,12	3,96
Spor Farkındalığı (n:30)	210	37,54	150,00	107,92	3,65

Katılımcıların spor farkındalığı düzeylerine ilişkin elde edilen betimsel analiz sonuçları incelendiğinde, ilk olarak “Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme” alt boyutunda katılımcıların puanlarının minimum 23,99 ile maksimum 110,00 arasında değiştiği görülmektedir. Bu alt boyutta katılımcıların aritmetik ortalaması 66,81, standart sapması ise 4,38'dir ($\bar{x} = 66,81 \pm 4,38$). Bu bulgu, katılımcıların sporla ilgili bilgi düzeylerinin ve bu bilgiyi ayırt etme yetilerinin genel olarak orta-üst seviyede olduğunu göstermektedir.

Standart sapmanın düşük olması, katılımcılar arasında bu alt boyuta ilişkin puanların birbirine yakın olduğunu, yani homojen bir dağılım sergilediğini göstermektedir.

“Sosyal ve Bireysel Fayda” alt boyutunda elde edilen puanların minimum 10,98, maksimum ise 45,00 olduğu belirlenmiştir. Bu alt boyutta ortalama puan 36,12, standart sapma ise 3,96’dır ($\bar{x} = 36,12 \pm 3,96$). Elde edilen bu sonuç, katılımcıların sporun sosyal ve bireysel faydalarına ilişkin farkındalıklarının yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer yandan, standart sapma değerinin düşük olması, bu farkındalığın katılımcılar arasında benzer seviyelerde olduğunu ortaya koymaktadır.

Son olarak, genel “Spor Farkındalığı” düzeyine ilişkin veriler incelendiğinde, katılımcıların puanlarının 37,54 ile 150,00 arasında değiştiği görülmektedir. Bu boyutta aritmetik ortalama 107,92, standart sapma ise 3,65 olarak hesaplanmıştır ($\bar{x} = 107,92 \pm 3,65$). Bu durum, katılımcıların genel olarak spora ilişkin farkındalık düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, düşük standart sapma değeri, spor farkındalığı düzeyinde katılımcıların benzer bir görüş ve bilinç düzeyine sahip olduklarını göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcıların hem spor bilgisi ve bu bilgiyi ayırt etme becerileri hem de sporun sosyal ve bireysel faydalarına ilişkin farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu; buna bağlı olarak da genel spor farkındalıklarının gelişmiş düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 3.4. Katılımcıların spor farkındalığı ifadelerine verilen yanıtların betimsel analiz

<i>Spor Farkındalığı Düzeyleri İfadeleri</i>	<i>N</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>
1. Spora özgü terimler konusundaki bilgime güvenirim.	210	3,34	1,097
3. Spor olaylarını bir başka kişiyle tartışabilirim.	210	3,20	1,144
5. Bir spor müsabakasında hakemin verdiği kararları yorumlayabilirim.	210	3,06	1,251
6. Temel spor branşlarının oyun kuralları konusundaki bilgime güvenirim.	210	3,08	1,241
7. Spor alanındaki gelişmeler dikkatimden kaçmaz.	210	3,05	1,179
9. Spor tarihindeki önemli olaylar hafızamda yer etmiştir.	210	2,98	1,277
10. Spor medyasını günlük olarak takip etmeye çalışırım.	210	2,60	1,320
11. Sporla ilgili ulusal/uluslararası kuruluşlara örnekler verebilirim.	210	2,92	1,225
12. Sporda başarılı ülkeler dikkatimden kaçmaz.	210	3,22	1,191
14. Büyük spor organizasyonlarına örnekler verebilirim.	210	3,30	1,267
15. Sporla ilgili bir haber duyduğumda o branşa özgü bilgiler kafamda canlanır.	210	3,30	1,177
16. Spor tarihine damgasını vurmuş önemli sporcuları hatırlayabilirim.	210	3,33	1,158
18. Temel spor branşlarının gereçlerinin özelliklerini tanımlayabilirim.	210	3,28	1,141
19. Spor camiası içinden beş kişinin adını hiç düşünmeden sayabilirim.	210	3,57	1,181
20. Sporla ilgili kurumların işlevlerini temel düzeyde bilirim.	210	3,27	1,057
22. Sporda merak ettiğim konular hakkında araştırma yapmaya çalışırım.	210	3,29	1,224
24. Spor programlarını izlerken seçici davranırım.	210	3,34	1,240
25. İnsanlarla spor hakkında konuşmaktan keyif alırım.	210	3,19	1,158
27. Sporun benim için ne anlama geldiğini yazılı olarak ifade edebilirim.	210	3,25	1,188
28. Spor takımlarıyla özdeşleşmiş renkler hafızamda yer edinmiştir.	210	3,15	1,133
29. Halka açık olan spor etkinliklerine katılmaya çalışırım.	210	3,09	1,278
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Boyutu	210	66,78	18,40
2. Çocukların gelişimleri için sporun faydalı olduğunu düşünürüm.	210	4,32	1,062
4. Spor yapmak beni mutlu eder.	210	3,71	1,134
8. Sağlıklı kalmak için spor yapmanın faydalı olduğunu düşünürüm.	210	4,19	1,133
13. Spor, insanların yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlar.	210	4,22	1,073
17. Spor yapan insanlara saygı duyarım.	210	4,13	1,148
21. Sporun stresi azaltmaya yardımcı olduğunu düşünürüm.	210	4,08	1,113
23. Spor, farklı kültürden insanların kaynaşmalarını sağlayan bir araçtır.	210	4,11	1,032
26. Spor yapmak için bir gerekçeye ihtiyacım olmaz.	210	3,25	1,161
30. Sporun insanın sosyalleşmesine katkı sağladığını düşünürüm.	210	4,10	1,089
Sosyal ve Bireysel Fayda	210	36,12	7,13
Spor Farkındalığı Düzeyi	210	107,92	3,65

Tablo 3.4, katılımcıların spor farkındalığı düzeylerine ilişkin çeşitli ifadelere verdikleri yanıtların betimsel analizini içermektedir. Genel spor farkındalığı düzeyi ortalaması ($x=107,92$) olup, bu da katılımcıların spor farkındalığının orta-üst düzeyde olduğunu göstermektedir.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme Boyutu altında yer alan ifadelerine verilen yanıtların ortalama puanı ($x=66,81$)'dir. Katılımcıların spora ilişkin temel bilgiye sahip oldukları, ancak bu bilgilerin oldukça sınırlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu boyutta en yüksek ortalama ($x=3,57$) puan ile “Spor camiası içinden beş kişinin adını hiç düşünmeden sayabilirim” ifadesine verilmiştir. Bu, katılımcıların spor dünyasında tanınmış figürleri

tanıma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. En düşük ortalama ise ($x=2,60$) puan ile “Spor medyasını günlük olarak takip etmeye çalışırım” ifadesine aittir. Bu durum, sporla ilgili güncel gelişmeleri düzenli takip etme alışkanlığının daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

Sosyal ve Bireysel Fayda Boyutu ortalaması ise ($x=36,12$)’dir ve bu değer, katılımcıların sporun bireysel ve toplumsal faydalarına ilişkin farkındalıklarının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. En yüksek ortalama ($x=4,32$) ile “Çocukların gelişimleri için sporun faydalı olduğunu düşünürüm” ifadesine verilmiş olup, bu da sporun çocuk gelişimine katkısı konusundaki farkındalığın son derece yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, “Spor yapmak için bir gerekçeye ihtiyacım olmaz” ifadesine verilen ortalama puan ($x=3,25$) olup, diğer maddelere kıyasla daha düşüktür. Bu durum, bazı katılımcıların spor yapma konusunda motivasyon eksikliği ya da dışsal gerekçelere ihtiyaç duyabileceğini düşündürmektedir.

Spor Farkındalığı Düzeyi ortalaması ise ($x=107,92$) ile orta düzeyde kaldığı belirlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcılar sporun sosyal ve bireysel faydalarının oldukça farkındadır. Ancak, sporla ilgili bilgi düzeyleri ve bu bilgileri güncel tutma konusunda daha orta düzeyde bir bilinç söz konusudur. Bu durum, spor farkındalığını artırmaya yönelik eğitim ve bilgilendirme çalışmalarının önemli olabileceğini göstermektedir.

Tablo 3.5. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi

	Cinsiyet	N	x	ss	t	p
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Kadın	115	62,24	18,29	-4,092	0,000
	Erkek	95	84,28	17,05		
Sosyal ve Bireysel Fayda	Kadın	115	35,23	7,52	-2,012	0,046
	Erkek	95	37,20	6,51		
Spor Farkındalığı (Top)	Kadın	115	103,17	14,99	-3,547	0,000
	Erkek	95	113,67	14,83		

Tablo 3.5, Katılımcıların spor farkındalığına ilişkin algıları, cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve bağımsız örneklem için t-testi analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, kadın ve erkek katılımcılar arasında spor farkındalığına ilişkin alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda kadın katılımcıların puan ortalaması 62,24 ($ss = 18,29$), erkek katılımcıların ise 84,28 ($ss = 17,05$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda elde edilen t değeri -4,092 olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p <$

0,001). Bu sonuç, erkek katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme düzeylerinin kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda kadınların puan ortalaması 35,23 (ss = 7,52), erkeklerin ise 37,20 (ss = 6,51) olarak bulunmuştur. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır (t = -2,012; p = 0,046). Elde edilen bu sonuç, erkek katılımcıların sporun sosyal ve bireysel faydalarına ilişkin farkındalık düzeylerinin kadınlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel Spor Farkındalığı düzeyi açısından bakıldığında ise kadınların ortalama puanı 103,17 (ss = 14,99), erkeklerin ise 113,67 (ss = 14,83) olarak belirlenmiştir. Bu fark da anlamlı düzeydedir (t = -3,547; p < 0,001). Bu bulguya göre, erkek katılımcıların genel spor farkındalığı düzeylerinin kadınlara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, spor farkındalığına ilişkin tüm boyutlarda erkek katılımcıların kadınlara göre daha yüksek puanlara sahip oldukları ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum, spor farkındalığı algısında cinsiyetin belirleyici bir değişken olabileceğini göstermektedir.

Tablo 3.6. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının yaş değişkenine göre Anavo-testi analizi

		N	x	ss	F	P	Post Hoc Tukey
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	22-25 yaş ⁽¹⁾	36	69,09	18,50	2,760	0,026	1;2/3;4;5;6
	26-30 yaş ⁽²⁾	48	71,15	18,61			
	31-35 yaş ⁽³⁾	37	64,66	19,26			
	36-40 yaş ⁽⁴⁾	42	64,53	17,58			
	41-50 yaş ⁽⁵⁾	37	66,95	17,41			
	51 ve üstü ⁽⁶⁾	10	54,81	16,93			
	Toplam	210	66,80	18,40			
Sosyal ve Bireysel Fayda	22-25 yaş ⁽¹⁾	36	37,22	7,88	3,290	0,007	1;2/3;4;5;6
	26-30 yaş ⁽²⁾	48	38,19	5,67			
	31-35 yaş ⁽³⁾	37	36,54	7,07			
	36-40 yaş ⁽⁴⁾	42	34,09	7,66			
	41-50 yaş ⁽⁵⁾	37	35,87	5,69			
	51 ve üstü ⁽⁶⁾	10	30,10	9,24			
	Toplam	210	36,12	7,13			
Spor Farkındalığı	22-25 yaş ⁽¹⁾	36	111,39	22,38	3,081	0,011	1;2/3;4;5;6
	26-30 yaş ⁽²⁾	48	114,48	19,71			
	31-35 yaş ⁽³⁾	37	107,07	21,06			
	36-40 yaş ⁽⁴⁾	42	102,93	22,98			
	41-50 yaş ⁽⁵⁾	37	107,58	19,89			
	51 ve üstü ⁽⁶⁾	10	89,31	24,63			
	Toplam	210	107,91	21,90			

Tablo 3.5, Katılımcıların spor farkındalığı düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analiz sonuçları, spor farkındalığına ilişkin tüm alt boyutlarda yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Anlamlılık durumunun detaylarını belirlemek için Post Hoc Tukey testi yapılmıştır.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda yaş gruplarına göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F = 2,760$; $p = 0,026$). Ortalama puanlar incelendiğinde, en yüksek ortalamanın 26-30 yaş grubunda ($\bar{x} = 71,15 \pm 18,61$), en düşük ortalamanın ise 51 yaş ve üzeri grupta ($\bar{x} = 54,81 \pm 16,93$) olduğu belirlenmiştir. Post Hoc Tukey testi sonucuna göre, 22-25 yaş grubunun diğer tüm yaş gruplarına göre anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgu, özellikle genç yaş grubundaki bireylerin spor bilgisi düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutuna ilişkin analizde de yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($F = 3,290$; $p = 0,007$). En yüksek ortalama 26-30 yaş grubuna aittir ($\bar{x} = 38,19 \pm 5,67$), en düşük ortalama ise yine 51 yaş ve üzeri grupta görülmüştür ($\bar{x} = 30,10 \pm 9,24$). Post Hoc analize göre 22-25 yaş grubunun diğer tüm yaş gruplarına göre anlamlı fark gösterdiği saptanmıştır. Bu sonuç, sosyal ve bireysel fayda açısından farkındalık düzeyinin özellikle genç yetişkinlerde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel Spor Farkındalığı düzeyinde de yaşa bağlı anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($F = 3,081$; $p = 0,011$). En yüksek ortalama 26-30 yaş grubuna ($\bar{x} = 114,48 \pm 19,71$), en düşük ortalama ise 51 yaş ve üzeri gruba ($\bar{x} = 89,31 \pm 24,63$) aittir. Post Hoc Tukey testi sonuçları, 22-25 yaş grubunun diğer tüm yaş gruplarından anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, genç katılımcıların genel spor farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, spor farkındalığına ilişkin tüm boyutlarda yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunduğu; özellikle 22-30 yaş aralığındaki bireylerin spor farkındalığı düzeylerinin daha yüksek olduğu, buna karşın 51 yaş ve üzerindeki bireylerde farkındalık düzeyinin anlamlı biçimde azaldığı görülmektedir. Bu durum, yaş ilerledikçe sporla ilgili bilgi, algı ve farkındalık düzeylerinde bir düşüş yaşandığını göstermektedir.

Tablo 3.7. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının sporla ilgilenim değişkenine göre Anavo-testi analizi

		N	x	ss	F	P	Post Hoc Tukey
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Sporla ilişkim yok ⁽¹⁾	63	60,31	18,02	5,206	0,002	2;3;4/1
	Katılımcı ⁽²⁾	24	72,37	17,81			
	İzleyici ⁽³⁾	53	69,01	17,66			
	Hem katılımcı hem izleyici ⁽³⁾	70	71,97	17,87			
	Toplam	210	66,80	18,40			
Sosyal ve Bireysel Fayda	Sporla ilişkim yok ⁽¹⁾	63	35,48	6,59	3,408	0,021	2;3;4/1
	Katılımcı ⁽²⁾	24	38,03	7,22			
	İzleyici ⁽³⁾	53	35,36	7,83			
	Hem katılımcı hem izleyici ⁽³⁾	70	38,44	6,95			
	Toplam	210	36,12	7,13			
Spor Farkındalığı	Sporla ilişkim yok ⁽¹⁾	63	102,21	20,16	3,538	0,019	2;3;4/1
	Katılımcı ⁽²⁾	24	110,58	22,32			
	İzleyici ⁽³⁾	53	102,21	22,38			
	Hem katılımcı hem izleyici ⁽³⁾	70	113,97	21,72			
	Toplam	210	107,91	21,90			

Tablo 3.7, Katılımcıların spor farkındalığı düzeyleri, sporla ilgilenim durumlarına göre karşılaştırılmış ve bu doğrultuda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sporla ilgilenim değişkeni, "sporla ilişkim yok", "katılımcı", "izleyici" ve "hem katılımcı hem izleyici" olmak üzere dört gruptan oluşmaktadır. Analiz sonucunda, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey testi gerçekleştirilmiştir.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F = 5,206$; $p = 0,002$). Ortalama puanlar incelendiğinde, "sporla ilişkim yok" diyen katılımcıların ortalaması 60,31 ($ss = 18,02$) ile en düşük düzeydedir. Buna karşılık, "katılımcı" grubunda bu ortalama 72,37 ($ss = 17,81$), "izleyici" grubunda 69,01 ($ss = 17,66$) ve "hem katılımcı hem izleyici" grubunda 71,97 ($ss = 17,87$) olarak ölçülmüştür. Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre, sporla herhangi bir ilgisi olmayan bireylerin diğer tüm gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük spor bilgisine sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, sporla aktif ya da pasif düzeyde ilgilenen bireylerin bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda da sporla ilgilenim durumuna göre anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 3,408$; $p = 0,021$). Ortalama puanlar incelendiğinde, en yüksek ortalamanın "hem katılımcı hem izleyici" grubunda ($\bar{x} = 38,44 \pm 6,95$), en düşük ortalamanın ise "izleyici" grubunda ($\bar{x} = 35,36 \pm 7,83$) olduğu görülmektedir. Post Hoc analizi, "sporla ilişkim yok" grubunun hem katılımcı hem izleyici, katılımcı ve izleyici gruplarına kıyasla

anlamli derecede daha düşük farkindalik sergiledigini gostermektedir. Bu durum, sporla dogrudan ya da dolayli sekilde ilgilenen bireylerin, sporun sosyal ve bireysel faydalarına yonelik daha yuksek bir bilinç geliştirdiklerini gostermektedir.

Genel Spor Farkindaligi düzeyinde yapilan analizde de gruplar arasinda anlamlı farklılık saptanmiştir ($F = 3,538$; $p = 0,019$). "Hem katılımcı hem izleyici" grubunda ortalama spor farkindaligi puanı 113,97 ($ss = 21,72$) ile en yüksek düzeydeyken, "sporla ilişkim yok" grubunda bu ortalama 102,21 ($ss = 20,16$) olarak belirlenmiştir. Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre, sporla hiçbir ilişkisi olmayan bireylerin, diğer üç gruba kıyasla anlamlı biçimde daha düşük genel spor farkindaligina sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, sporla ilgilenim düzeyi arttıkça genel spor farkindaligının da paralel olarak yükseldigini göstermektedir.

Sonuç olarak, sporla ilgilenim durumu, bireylerin spor farkindaligi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Sporla aktif veya pasif sekilde ilgilenen bireylerin, spor bilgisi, sosyal ve bireysel fayda farkindaligi ile genel spor farkindalik düzeyleri, sporla hiç ilgilenmeyen bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksektir. Bu durum, sporla temasın bireylerin farkindalik gelişiminde önemli bir rol oynadigını göstermektedir.

Tablo 3.8. Katılımcıların spor farkindaligi algılarının Medeni durum değişkenine göre t-testi analizi

		N	x	ss	t	p
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Bekar ⁽¹⁾	95	70,43	19,47	-3,092	0,000
	Evli ⁽²⁾	115	64,03	17,24		
Sosyal ve Bireysel Fayda	Bekar	91	36,84	7,23	-2,012	0,046
	Evli	115	34,70	7,07		
Spor Farkindaligi	Bekar ⁽¹⁾	91	114,72	22,74	-3,547	0,000
	Evli ⁽²⁾	115	105,06	20,97		

Tablo 3.8, Katılımcıların spor farkindaligina ilişkin algılarının medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadigını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemeler için t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, tüm alt boyutlarda bekâr ve evli bireyler arasında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda, bekâr katılımcıların puan ortalaması 70,43 ($ss = 19,47$), evli katılımcıların ise 64,03 ($ss = 17,24$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda elde edilen t değeri -3,092 olup bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$). Bu bulgu, bekâr bireylerin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme düzeylerinin evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda da anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t = -2,012$; $p = 0,046$). Bekâr katılımcılar ortalama 36,84 ($ss = 7,23$) puan alırken, evli katılımcıların ortalaması 34,70 ($ss = 7,07$) olarak belirlenmiştir. Bu fark, sporun bireysel ve toplumsal yararlarına ilişkin farkındalığın bekâr bireylerde evlilere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel Spor Farkındalığı düzeyinde de benzer bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bekâr bireylerin ortalama puanı 114,72 ($ss = 22,74$) iken, evli bireylerin ortalaması 105,06 ($ss = 20,97$) olarak hesaplanmıştır. Bu fark, t-testi sonucu itibarıyla istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -3,547$; $p < 0,001$). Bu durum, genel spor farkındalığının bekâr bireylerde evlilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, spor farkındalığına ilişkin tüm boyutlarda bekâr bireylerin evli bireylere kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu ve bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgular, medeni durumun bireylerin spora ilişkin bilgi düzeyleri, fayda algıları ve genel farkındalıkları üzerinde etkili bir değişken olabileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3.9. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının kullandıkları madde değişkenine göre t-testi analizi

	Kullandığınız veya Halen Kullandığınız Maddeler	N	x	ss	t	p
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Yok	131	71,98	16,65	3,234	0,001
	Var (sigara vb.)	79	63,69	18,75		
Sosyal ve Bireysel Fayda	Yok	131	35,84	7,38	-0,730	0,466
	Var (sigara vb.)	79	36,58	6,72		
Spor Farkındalığı	Yok	131	112,38	20,83	2,319	0,021
	Var (sigara vb.)	79	105,23	22,15		

Tablo 3.9, Katılımcıların spor farkındalığı düzeyleri, kullandıkları veya hâlen kullanmakta oldukları maddelere (örneğin sigara) göre karşılaştırılmış ve bağımsız örneklem için t-testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda, madde kullanmayan katılımcıların puan ortalaması 71,98 ($ss = 16,65$), madde kullananların ise 63,69 ($ss = 18,75$) olarak hesaplanmıştır. Yapılan t-testi sonucunda elde edilen t değeri 3,234 olup bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,001$). Bu bulgu, madde kullanmayan bireylerin sporla ilgili bilgi

düzeylerinin ve bilgiyi ayırt etme becerilerinin, madde kullanan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda ise madde kullanmayan katılımcıların ortalama puanı 35,84 (ss = 7,38), madde kullananların ise 36,58 (ss = 6,72) olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,730$; $p = 0,466$). Bu durum, madde kullanımının bireylerin sporun sosyal ve bireysel faydalarına ilişkin algıları üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığını göstermektedir.

Genel Spor Farkındalığı düzeyinde ise madde kullanmayan bireylerin ortalama puanı 112,38 (ss = 20,83), madde kullanan bireylerin ortalama puanı ise 105,23 (ss = 22,15) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen t değeri 2,319 olup fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,021$). Bu sonuç, madde kullanmayan bireylerin genel spor farkındalığı düzeylerinin madde kullananlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, spor farkındalığına ilişkin iki boyutta (spor bilgisi ve genel farkındalık) madde kullanımı anlamlı bir farklılık yaratmakta olup, madde kullanmayan bireyler lehine bir durum söz konusudur. Ancak, sporun sosyal ve bireysel faydalarına yönelik algı düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgular, bireyin yaşam tarzı ve sağlıklı alışkanlıklarının sporla ilgili farkındalık düzeyine etkide bulunduğunu göstermektedir.

Tablo 3.10. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının VKİ değişkenine göre Anova-testi analizi

	VKİ	N	x	ss	F	p	Post Hoc Tukey
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Zayıf ⁽¹⁾	5	64,81	22,83	3,824	0,048	1;2;3/4
	Sağlıklı ⁽²⁾	117	65,50	19,72			
	Şişman ⁽³⁾	81	69,22	16,17			
	Obez ⁽⁴⁾	7	62,14	17,05			
	Toplam	210	66,80	18,40			
Sosyal ve Bireysel Fayda	Zayıf ⁽¹⁾	5	33,00	8,86	4,317	0,027	2;3/1;4
	Sağlıklı ⁽²⁾	117	36,48	6,80			
	Şişman ⁽³⁾	81	36,17	7,24			
	Obez ⁽⁴⁾	7	31,72	9,51			
	Toplam	210	36,12	7,13			
Spor Farkındalığı	Zayıf ⁽¹⁾	5	101,28	28,86	3,899	0,043	2;3/1;4
	Sağlıklı ⁽²⁾	117	107,58	21,87			
	Şişman ⁽³⁾	81	109,74	21,39			
	Obez ⁽⁴⁾	7	97,26	23,97			
	Toplam	210	107,91	21,90			

Tablo 3.10, Katılımcıların spor farkındalığına ilişkin algılarının vücut kitle indeksi (VKİ) düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü

varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. VKİ grupları “zayıf”, “sağlıklı”, “şişman” ve “obez” olmak üzere dört kategoriye ayrılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, tüm alt boyutlarda VKİ değişkenine göre anlamlı düzeyde farklar bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Post Hoc Tukey testi uygulanmıştır.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 3,824$; $p = 0,048$). Ortalama puanlar incelendiğinde, “şişman” grubunun en yüksek ortalamaya ($\bar{x} = 69,22 \pm 16,17$), “obez” grubunun ise en düşük ortalamaya ($\bar{x} = 62,14 \pm 17,05$) sahip olduğu görülmektedir. Post Hoc analiz sonuçlarına göre, "obez" grubunun diğer üç gruba göre anlamlı düzeyde daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, VKİ arttıkça spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme düzeyinde bir azalma olabileceğini göstermektedir.

Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda da gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 4,317$; $p = 0,027$). En yüksek ortalamaya “sağlıklı” VKİ grubuna ait katılımcılar ($\bar{x} = 36,48 \pm 6,80$) sahipken, en düşük ortalama “obez” grubunda ($\bar{x} = 31,72 \pm 9,51$) gözlenmiştir. Post Hoc Tukey testine göre “sağlıklı” ve “şişman” gruplar, “zayıf” ve “obez” gruplardan anlamlı biçimde daha yüksek puanlar almıştır. Bu durum, normal VKİ’ye sahip bireylerin sporun sosyal ve bireysel faydalarına yönelik farkındalıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Genel Spor Farkındalığı düzeyinde de VKİ’ye göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 3,899$; $p = 0,043$). En yüksek ortalama “şişman” gruba ($\bar{x} = 109,74 \pm 21,39$), en düşük ortalama ise “obez” gruba ($\bar{x} = 97,26 \pm 23,97$) aittir. Post Hoc analize göre, "obez" grubunun spor farkındalığı düzeyi, “sağlıklı” ve “şişman” gruplara göre anlamlı derecede daha düşüktür. Bu durum, kilo arttıkça genel spor farkındalığının azalma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, VKİ düzeyinin spor farkındalığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu; özellikle obez bireylerin spor bilgisi, sosyal fayda algısı ve genel spor farkındalığı düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bireyin fiziksel sağlığının sporla ilgili bilişsel ve duyuşsal farkındalık düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Tablo 3.11. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının çocuk sahibi olma değişkenine göre t-testi analizi

	Çocuğunuz var mı?	N	x	ss	t	p
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Evet	106	65,331	17,871	-1,182	0,239
	Hayır	104	68,313	18,879		
Sosyal ve Bireysel Fayda	Evet	106	36,27	6,471	0,316	0,752
	Hayır	104	35,964	7,767		
Spor Farkındalığı	Evet	106	107,13	20,85	-0,535	0,593
	Hayır	104	108,75	22,98		

Tablo 3.11’de Katılımcıların spor farkındalığına ilişkin algılarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme, sosyal ve bireysel fayda ile spor farkındalığı alt boyutlarında, çocuk sahibi olan ve olmayan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda çocuk sahibi olan bireylerin puan ortalaması ($\bar{x} = 65,33 \pm 17,87$), çocuk sahibi olmayanlara ($\bar{x} = 68,31 \pm 18,88$) göre daha düşük olmakla birlikte, bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($t = -1,182$; $p = 0,239$). Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda ise çocuk sahibi olan bireylerin ortalaması ($\bar{x} = 36,27 \pm 6,47$), çocuk sahibi olmayanların ortalamasına ($\bar{x} = 35,96 \pm 7,77$) oldukça yakın olup, aradaki fark anlamlı değildir ($t = 0,316$; $p = 0,752$). Benzer şekilde, spor farkındalığı toplam puanları açısından da çocuk sahibi olan ($\bar{x} = 107,13 \pm 20,85$) ve olmayan ($\bar{x} = 108,75 \pm 22,98$) bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -0,535$; $p = 0,593$). Bu bulgular, katılımcıların spor farkındalığına ilişkin algılarının çocuk sahibi olup olmama durumundan etkilenmediğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, bireylerin ebeveynlik durumu, sporla ilgili bilgi düzeylerini, sosyal-bireysel fayda algılarını ve genel farkındalıklarını belirleyici bir faktör olarak ortaya çıkmamıştır.

Tablo 3.12. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının eğitim düzeyi değişkenine göre Mann Whitney U-testi analizi

	Öğrenim Durumunuz	N	x	ss	U	z	p
Spor Bilgisi ve	Lisans	181	67,49	18,71	2142	-1,589	0,112
Bilgiyi Ayırt Etme	Lisansüstü	29	62,52	15,93			
Sosyal ve Bireysel	Lisans	181	36,26	7,07	2385	-0,788	0,430
Fayda	Lisansüstü	29	35,24	7,53			
Spor Farkındalığı	Lisans	181	108,64	21,96	2242	-1,258	0,209
	Lisansüstü	29	103,39	21,29			

Tablo 3.12’de katılımcıların spor farkındalığı algılarının eğitim düzeyi (lisans ve lisansüstü) değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme boyutunda lisans mezunlarının ortalama puanı ($\bar{x} = 67,49 \pm 18,71$), lisansüstü mezunların ise ($\bar{x} = 62,52 \pm 15,93$) olarak belirlenmiştir. Elde edilen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($U = 2142$, $z = -1,589$, $p > 0,05$). Sosyal ve bireysel fayda boyutunda lisans mezunlarının ortalama puanı ($\bar{x} = 36,26 \pm 7,07$) iken, lisansüstü mezunların puanı ($\bar{x} = 35,24 \pm 7,53$) olarak saptanmıştır. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($U = 2385$, $z = -0,788$, $p > 0,05$). Genel spor farkındalığı puanları incelendiğinde lisans mezunlarının ortalaması ($\bar{x} = 108,64 \pm 21,96$), lisansüstü mezunların ortalaması ise ($\bar{x} = 103,39 \pm 21,29$) olarak bulunmuştur. Gruplar arasındaki fark anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($U = 2242$, $z = -1,258$, $p > 0,05$).

Bu bulgular, eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan katılımcıların spor farkındalığı, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda algılarının benzer düzeylerde olduğunu; eğitim düzeyinin bu değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 3.13. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının kronik hastalık olma durumu değişkenine göre Mann Whitney U-testi analizi

	Kronik rahatsızlığınız varmı	N	x	ss	z	p
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Evet	3	67,33	2,29	-0,081	0,935
	Hayır	207	66,78	18,52		
Sosyal ve Bireysel Fayda	Evet	3	43,33	1,15	-2,288	0,022*
	Hayır	207	36,01	7,12		
Spor Farkındalığı	Evet	3	120,30	0,27	-1,000	0,317
	Hayır	207	107,73	21,99		

*p<0,05

Tablo 3.13’da, Katılımcıların spor farkındalığı algılarının, kronik hastalık sahibi olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, spor farkındalığının bazı boyutlarında kronik hastalık durumu ile anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda kronik hastalığı olan (n = 3) ve olmayan (n = 207) katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (z = -0,081; p = 0,935). Her iki grubun da spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme düzeyleri benzerdir. Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda ise kronik hastalığı olan katılımcıların ortalama puanı ($\bar{x} = 43,33 \pm 1,15$), kronik hastalığı olmayanlara ($\bar{x} = 36,01 \pm 7,12$) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (z = -2,288; p = 0,022). Bu bulgu, kronik hastalığı bulunan bireylerin sporun sosyal ve bireysel faydalarına ilişkin farkındalıklarının, sağlıklı bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Genel Spor Farkındalığı açısından kronik hastalık grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (z = -1,000; p = 0,317). Bu durum, kronik hastalık sahibi olmanın genel spor farkındalığı düzeyini belirgin biçimde etkilemediğini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, kronik hastalık durumu spor farkındalığının sosyal ve bireysel fayda boyutunda anlamlı bir fark yaratmakla birlikte, spor bilgisi ve genel spor farkındalığı üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu durum, kronik rahatsızlığı bulunan bireylerin sporun faydalarına daha fazla önem verdiklerini düşündürmektedir.

Tablo 3.14. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının egzersiz yapma süresi değişkenine göre Anova-testi analizi

		<i>N</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Post Hoc</i> <i>Tukey</i>
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	1-5 yıl ⁽¹⁾	40	68,52	15,39	3,095	0,033	3/1;2
	6-10 yıl ⁽²⁾	22	70,60	15,86			
	11 yıldan fazla ⁽³⁾	23	77,15	19,97			
	Toplam	85	70,83	16,86			
Sosyal ve Bireysel Fayda	1-5 yıl ⁽¹⁾	40	37,97	6,12	3,360	0,026	1;2/3
	6-10 yıl ⁽²⁾	22	40,40	4,18			
	11 yıldan fazla ⁽³⁾	23	36,87	7,58			
	Toplam	85	37,65	6,17			
Spor Farkındalığı	1-5 yıl ⁽¹⁾	40	110,73	18,84	3,633	0,034	3/1;2
	6-10 yıl ⁽²⁾	22	110,25	16,53			
	11 yıldan fazla ⁽³⁾	23	121,05	25,65			
	Toplam	85	113,34	20,28			

Tablo 3.14’de Katılımcıların spor farkındalığı algılarının, egzersiz yapma süresi değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Egzersiz yapma süresi “1-5 yıl”, “6-10 yıl” ve “11 yıldan fazla” olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Analiz sonuçları, spor farkındalığının bazı boyutlarında egzersiz süresine bağlı olarak anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda gruplar arasında anlamlı fark gözlenmiştir ($F = 3,095$; $p = 0,033$). Ortalama puanlar incelendiğinde, egzersiz süresi “11 yıldan fazla” olan katılımcıların ($\bar{x} = 77,15 \pm 19,97$), diğer iki gruba kıyasla daha yüksek spor bilgisi düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre, “11 yıldan fazla” süredir egzersiz yapanlar ile “1-5 yıl” ve “6-10 yıl” arası egzersiz yapan gruplar arasında anlamlı farklar bulunmaktadır.

Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda da egzersiz süresine bağlı olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($F = 3,360$; $p = 0,026$). Bu boyutta, “6-10 yıl” arası egzersiz yapan katılımcıların ($\bar{x} = 40,40 \pm 4,18$) diğer iki gruba göre daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Post Hoc testi, “6-10 yıl” grubunun hem “1-5 yıl” hem de “11 yıldan fazla” gruplarından anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur.

Genel Spor Farkındalığı düzeyinde yapılan analizde de egzersiz süresine göre anlamlı bir fark belirlenmiştir ($F = 3,633$; $p = 0,034$). En yüksek ortalama, “11 yıldan fazla” egzersiz yapanlarda ($\bar{x} = 121,05 \pm 25,65$) görülürken, “1-5 yıl” ($\bar{x} = 110,73 \pm 18,84$) ve “6-10 yıl” ($\bar{x} = 110,25 \pm 16,53$) grupları arasında benzer düzeyde farklar gözlenmiştir. Post Hoc Tukey testi, “11 yıldan fazla” süredir egzersiz yapanların diğer gruplara göre genel spor farkındalığında anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak, egzersiz yapma süresi arttıkça, spor bilgisi, sosyal ve bireysel fayda algısı ve genel spor farkındalığı düzeylerinin yükseldiği belirlenmiştir. Özellikle uzun süreli egzersiz yapan katılımcıların spor farkındalığı daha gelişmiş seviyededir. Bu bulgu, düzenli ve uzun süreli fiziksel aktivitenin spor farkındalığını olumlu etkilediğini desteklemektedir.

Tablo 3.15. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının sağlıklı olma algısı göre t-testi analizi

	Sağlık olduğunuzu düşünüyor musunuz	N	x	ss	t	p
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Evet	156	66,17	18,74	-0,854	0,394
	Hayır	54	68,65	17,40		
Sosyal ve Bireysel Fayda	Evet	156	83,90	16,66	-0,565	0,572
	Hayır	54	85,38	16,65		
Spor Farkındalığı	Evet	156	75,03	15,66	-0,820	0,413
	Hayır	54	77,02	14,35		

Tablo 3.15’de Katılımcıların spor farkındalığı algılarının, kendi sağlık durumlarını “sağlıklı” veya “sağlıklı değil” olarak algılamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme, sosyal ve bireysel fayda ile spor farkındalığı alt boyutlarında, kendi sağlık durumunu sağlıklı olarak değerlendirenlerle değerlendirmeyenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda, kendini sağlıklı olarak gören katılımcıların ortalaması 66,17 ($ss = 18,74$), kendini sağlıklı görmeyenlerin ortalaması ise 68,65 ($ss = 17,40$) olarak belirlenmiş; bu fark anlamlı değildir ($t = -0,854$; $p = 0,394$). Sosyal ve Bireysel Fayda boyutunda ise, sağlıklı olduğunu düşünenlerin ortalaması 83,90 ($ss = 16,66$), sağlıklı olmayanların ortalaması 85,38 ($ss = 16,65$) olup, aradaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t = -0,565$; $p = 0,572$). Benzer şekilde, genel spor farkındalığı düzeyinde de sağlıklı olduğunu düşünenlerin ortalaması 75,03 ($ss = 15,66$), sağlıklı olmadığını düşünenlerin ortalaması 77,02 ($ss = 14,35$) olarak hesaplanmış, bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = -0,820$; $p = 0,413$).

Bu sonuçlar, bireylerin kendi sağlık algılarının spor farkındalığına etkisinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, kişinin kendisini sağlıklı veya sağlıksız olarak değerlendirmesi, sporla ilgili bilgi, fayda algısı ve genel farkındalık düzeylerini belirleyici bir faktör değildir.

Tablo 3.16. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının ekonomik düzey değişkenine göre t-testi analizi

		N	x	ss	F	p
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Gelir giderden az	71	63,98	19,07	1,364	0,258
	Gelir gidere eşit	100	68,68	18,24		
	Gelir Giderden fazla	39	67,13	17,32		
	Toplam	210	66,81	18,39		
Sosyal ve Bireysel Fayda	Gelir giderden az	71	35,44	7,31	0,588	0,556
	Gelir gidere eşit	100	36,30	6,97		
	Gelir Giderden fazla	39	36,90	7,28		
	Toplam	210	36,12	7,13		
Spor Farkındalığı	Gelir giderden az	71	104,77	22,68	1,113	0,331
	Gelir gidere eşit	100	109,56	21,50		
	Gelir Giderden fazla	39	109,44	21,34		
	Toplam	210	107,92	21,89		

Tablo 3.15’de, Katılımcıların spor farkındalığı algılarının ekonomik düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ekonomik düzey, “Gelir giderden az”, “Gelir gidere eşit” ve “Gelir giderden fazla” olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Analiz sonuçları, spor farkındalığının alt boyutları açısından ekonomik düzeye göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda, gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F = 1,364$; $p = 0,258$). Bu bulgu, bireylerin gelir durumlarının sporla ilgili bilgi ve bilgiyi ayırt etme becerileri üzerinde etkili olmadığını göstermektedir. Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda da ekonomik düzeye göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 0,588$; $p = 0,556$). Bu durum, bireylerin sporun sosyal ve bireysel faydalarına yönelik algılarının gelir seviyelerine bağlı olarak değişmediğini ortaya koymaktadır. Genel Spor Farkındalığı açısından yapılan analizde de benzer şekilde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($F = 1,113$; $p = 0,331$). Bu sonuç, genel spor farkındalığı düzeyinin ekonomik durumdan bağımsız olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, katılımcıların ekonomik düzeyleri spor farkındalığı algıları üzerinde belirleyici bir faktör olmamıştır. Bu durum, spor farkındalığının bireylerin gelir durumundan bağımsız olarak geliştiğini düşündürmektedir.

Tablo 3.17. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre Anova-testi analizi

		N	x	ss	F	p	Post Hoc Tukey
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Hiç ⁽¹⁾	27	55,88	22,47	3,299	0,017	2;3;4;5/1
	Günde en az bir kez ⁽²⁾	78	69,41	17,81			
	İki günde bir kez ⁽³⁾	31	69,45	17,39			
	Üç günde bir kez ⁽⁴⁾	43	69,22	17,49			
	Haftada en az bir kez ⁽⁵⁾	31	65,88	15,54			
	Toplam	210	66,80	18,40			
Sosyal ve Bireysel Fayda	Hiç	27	34,89	7,53	3,027	0,028	2;3;4/1
	Günde en az bir kez	78	37,89	7,46			
	İki günde bir kez	31	38,48	8,19			
	Üç günde bir kez	43	37,12	6,87			
	Haftada en az bir kez	31	35,33	5,08			
	Toplam	210	36,12	7,13			
Spor Farkındalığı	Hiç	27	98,07	24,24	3,157	0,022	2;3;4/1
	Günde en az bir kez	78	109,74	22,38			
	İki günde bir kez	31	110,73	23,40			
	Üç günde bir kez	43	111,30	20,91			
	Haftada en az bir kez	31	104,43	16,56			
	Toplam	210	107,91	21,90			

Tablo 3.17'de Katılımcıların spor farkındalığı algılarının egzersiz yapma sıklığına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Egzersiz yapma sıklığı, “Hiç”, “Günde en az bir kez”, “İki günde bir kez”, “Üç günde bir kez” ve “Haftada en az bir kez” olmak üzere beş kategoriye ayrılmıştır. Analiz sonuçları, spor farkındalığının tüm alt boyutlarında egzersiz sıklığına bağlı anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($F = 3,299$; $p = 0,017$). Ortalama puanlar incelendiğinde, egzersiz yapmayan katılımcıların ($\bar{x} = 55,88 \pm 22,47$) spor bilgisi düzeylerinin, düzenli egzersiz yapan gruplara kıyasla anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Post Hoc Tukey testi, egzersiz yapmayan grubun diğer tüm gruplardan (günde en az bir kez, iki günde bir kez, üç günde bir kez, haftada en az bir kez) anlamlı olarak farklılaştığını göstermiştir.

Sosyal ve Bireysel Fayda boyutunda da anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 3,027$; $p = 0,028$). Egzersiz yapmayan grubun ($\bar{x} = 34,89 \pm 7,53$) sosyal ve bireysel fayda algısı, diğer egzersiz yapan gruplara göre anlamlı biçimde daha düşüktür. Post Hoc analiz, egzersiz yapmayanların düzenli egzersiz yapan gruplardan anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Genel Spor Farkındalığı açısından yapılan analizde de egzersiz yapma sıklığına bağlı anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($F = 3,157$; $p = 0,022$). Egzersiz yapmayan katılımcılar ($\bar{x} = 98,07 \pm 24,24$), düzenli egzersiz yapanlara kıyasla genel spor farkındalığı düzeyinde anlamlı olarak daha düşük puan almışlardır. Post Hoc testi, egzersiz yapmayan grubun tüm diğer gruplardan anlamlı biçimde farklı olduğunu göstermiştir.

Bu sonuçlar, egzersiz yapma sıklığının artmasıyla birlikte spor bilgisi, sosyal ve bireysel fayda algısı ve genel spor farkındalığı düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir. Düzenli egzersizin, spor farkındalığını artırmada önemli bir faktör olduğu söylenebilir..

Tablo 3.18. Katılımcıların spor farkındalığı algılarının branş değişkenine göre Anova-testi analizi

	Öğretmenlik branşınız	N	x	ss	t	p
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	Diğer Branşlar	91	67,68	17,48	0,603	0,547
	Özel Öğretim	119	66,14	19,11		
Sosyal ve Bireysel Fayda	Diğer Branşlar	91	36,44	7,30	0,569	0,570
	Özel Öğretim	119	35,87	7,01		
Spor Farkındalığı	Diğer Branşlar	91	109,08	22,41	0,671	0,503
	Özel Öğretim	119	107,03	21,54		

Tablo 3.18’de Katılımcıların spor farkındalığı algılarının öğretmenlik branşlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Öğretmenlik branşları “Diğer Branşlar” ve “Özel Öğretim” olmak üzere iki grup olarak değerlendirilmiştir.

Analiz sonuçları, spor farkındalığının tüm alt boyutlarında öğretmenlik branşına göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme alt boyutunda, “Diğer Branşlar” grubunun ortalaması 67,68 ($ss = 17,48$), “Özel Öğretim” grubunun ise 66,14 ($ss = 19,11$) olarak belirlenmiş olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t = 0,603$; $p = 0,547$).

Sosyal ve Bireysel Fayda alt boyutunda benzer şekilde, “Diğer Branşlar” grubu ortalaması 36,44 ($ss = 7,30$), “Özel Öğretim” grubu ortalaması 35,87 ($ss = 7,01$) olup, aralarındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t = 0,569$; $p = 0,570$).

Genel Spor Farkındalığı açısından da öğretmenlik branşlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($t = 0,671$; $p = 0,503$).

Bu bulgular, katılımcıların öğretmenlik branşlarının spor farkındalığı algılarını etkilemediğini göstermektedir. Başka bir ifadeyle, branşlar arasında spor bilgisi, sosyal ve bireysel fayda algısı ve genel spor farkındalığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık yoktur.

3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri

Tablo 3.19’da, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine ilişkin betimsel analiz sonuçlarına yer verilmiştir

Tablo 3.19. Katılımcılara belirsizliğe tahammülsüzlüğü düzeylerini ilişkin betimsel analiz

	N	Min	Max	x	ss
İleriye yönelik kaygı	210	10,01	38,01	22,82	5,51
Engelleyici kaygı	210	5,00	25,00	14,35	4,54
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	210	15,72	56,76	36,72	9,17

Tablo’ya göre “İleriye Yönelik Kaygı” boyutunda katılımcıların ortalama puanı 22,82 olarak bulunmuştur. Bu boyutta (min: 10,01; maks: 38,01) olarak ölçülmüştür; bu da bazı bireylerin oldukça yüksek düzeyde kaygı yaşadığını ortaya koymaktadır. “Engelleyici Kaygı” boyutunda ise ortalama değer ($x=14,35$)’dir. Bu puan, bireylerin belirsizlik karşısında işlevselliklerinin belirli ölçüde etkilendiğini; ancak genel olarak orta düzeyde bir engellenmişlik hissettiklerini göstermektedir. (Min: 5,00; maks:25,00) olarak kaydedilmiştir. Genel “Belirsizliğe Tahammülsüzlük” düzeyine bakıldığında ise ortalama puan ($x=36,72$) olarak tespit edilmiştir. Bu da genel olarak katılımcıların belirsiz durumlara karşı orta düzeyde bir tahammülsüzlük gösterdiğini ifade etmektedir. Ölçekte en düşük değer (min:15,72) ve en yüksek değer ise (max:56,76) olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların belirsizlik karşısındaki tepkilerinin genellikle orta düzeyde seyrettiği görülmektedir. Özellikle ileriye yönelik belirsizliklerin, diğer alt boyutlara kıyasla daha fazla kaygı oluşturduğu söylenebilir.

Tablo 3.20’de, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük ifadelerine verdikleri yanıtların betimsel istatistikleri sunulmuştur. Her bir ifadeye verilen ortalama puanlar, bireylerin belirsizlik karşısındaki düşünce ve duygularını yansıtmaktadır.

Tablo 3.20. Katılımcılara Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ifadelerini katılım düzeyine ilişkin betimsel analiz

	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeyleri İfadeleri	N	x	ss
1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	210	3,56	1,23
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	210	3,33	1,17
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	210	3,12	1,13
4	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	210	2,85	1,08
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	210	3,20	1,06
6	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	210	3,12	1,18
7	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	210	3,65	2,57
	İleriye yönelik kaygı	210	22,82	5,51
8	Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	210	3,23	1,08
9	Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	210	2,92	1,11
10	Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.	210	3,05	1,13
11	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	210	2,54	1,16
12	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	210	2,64	1,18
	Engelleyici kaygı	210	14,35	4,54
	Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi	210	36,72	9,17

İfadeler tek tek incelendiğinde, katılımcıların en fazla katıldıkları ifadelerden biri “*Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim*” olmuştur ($\bar{x} = 3,65$). Bu durum, bireylerin düzenli ve planlı olma ihtiyacına vurgu yapmakta ve belirsizlikten kaçınmak için kontrol arayışı içinde olduklarını göstermektedir. “*Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar*” ($\bar{x} = 3,56$) ve “*Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur*” ($\bar{x} = 3,33$) gibi ifadeler de yüksek düzeyde katılım gözlemlenmiştir. Bu ifadeler, belirsizliğin bireyler üzerinde stres ve huzursuzluk yarattığını göstermektedir. Buna karşılık, “*En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller*” ($\bar{x} = 2,54$) ve “*Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım*” ($\bar{x} = 2,64$) ifadelerine verilen ortalama puanlar daha düşüktür. Bu da, her ne kadar katılımcılar belirsizlikten rahatsızlık duysa da, tamamıyla belirsizlikten kaçınan ya da tamamen pasif kalan birey profiline uymadıklarını göstermektedir.

Alt boyut ortalamalarına bakıldığında, “İleriye Yönelik Kaygı” ortalaması ($x=22,82$) iken, “Engelleyici Kaygı” ortalaması ($x=14,35$) olarak bulunmuştur. Bu durum, bireylerin belirsizlik karşısında en çok geleceğe yönelik kaygılar yaşadığını, ancak bunun işlevlerini tamamen engelleyecek düzeyde olmadığını göstermektedir.

Genel belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ise ($x=36,72$) ortalama ile orta düzeyde tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, katılımcıların belirsizliğe karşı hassasiyetlerinin var olduğunu, ancak bunun yaşamlarını tümüyle olumsuz etkileyecek boyutta olmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 3.21. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi

	Cinsiyet	N	x	ss	t	p
İleriye yönelik kaygı	Kadın	115	22,98	5,36	0,431	0,667
	Erkek	95	22,65	5,71		
Engelleyici kaygı	Kadın	115	14,54	4,32	0,538	0,591
	Erkek	95	14,20	4,82		
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Kadın	115	37,15	9,02	0,541	0,589
	Erkek	95	36,46	9,38		

Tablo 3.21’de Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili tüm alt boyutlarda kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

İleriye Yönelik Kaygı alt boyutunda, kadınların ortalama puanı 22,98 (ss = 5,36), erkeklerin ortalaması ise 22,65 (ss = 5,71) olarak hesaplanmış; bu fark anlamlı değildir (t = 0,431; p = 0,667).

Engelleyici Kaygı boyutunda da benzer şekilde, kadınların ortalaması 14,54 (ss = 4,32), erkeklerin ortalaması 14,20 (ss = 4,82) olup, aradaki fark anlamlı bulunmamıştır (t = 0,538; p = 0,591).

Genel Belirsizliğe Tahammülsüzlük skorlarında da cinsiyetler arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (kadın $\bar{x} = 37,15 \pm 9,02$; erkek $\bar{x} = 36,46 \pm 9,38$) t = 0,541; p = 0,589).

Bu sonuçlar, cinsiyetin bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Kadın ve erkek katılımcılar, ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve genel belirsizliğe tahammülsüzlük algıları açısından benzer düzeylere sahiptir.

Tablo 3.22. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının yaş değişkenine göre Anova-testi analizi

		N	x	ss	F	P	Post Hoc Tukey
İleriye yönelik kaygı	22-25 yaş ⁽¹⁾	36	22,25	6,68	3,349	0,010	4;5/1;2;3
	26-30 yaş ⁽²⁾	48	22,13	5,50			
	31-35 yaş ⁽³⁾	37	21,81	5,71			
	36-40 yaş ⁽⁴⁾	42	23,87	4,91			
	41-50 yaş ⁽⁵⁾	37	24,05	4,78			
	51 ve üstü ⁽⁶⁾	10	22,90	6,05			
	Toplam	210	22,83	5,51			
Engelleyici kaygı	22-25 yaş ⁽¹⁾	36	12,61	4,31	3,682	0,003	4;5/1;2;3;6
	26-30 yaş ⁽²⁾	48	13,25	4,85			
	31-35 yaş ⁽³⁾	37	13,76	4,33			
	36-40 yaş ⁽⁴⁾	42	16,91	4,16			
	41-50 yaş ⁽⁵⁾	37	16,14	3,95			
	51 ve üstü ⁽⁶⁾	10	12,50	5,28			
	Toplam	210	14,39	4,54			
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	22-25 yaş ⁽¹⁾	36	34,80	9,17	3,622	0,003	4;5/1;2;3;6
	26-30 yaş ⁽²⁾	48	36,67	9,98			
	31-35 yaş ⁽³⁾	37	36,41	9,32			
	36-40 yaş ⁽⁴⁾	42	39,54	8,24			
	41-50 yaş ⁽⁵⁾	37	40,58	8,24			
	51 ve üstü ⁽⁶⁾	10	34,63	10,12			
	Toplam	210	36,84	9,17			

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının yaş gruplarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yaş grupları “22-25”, “26-30”, “31-35”, “36-40”, “41-50” ve “51 ve üstü” olarak kategorize edilmiştir. Analiz sonuçları, belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili alt boyutlarda yaşa bağlı anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

İleriye Yönelik Kaygı alt boyutunda, yaş grupları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ($F = 3,349$; $p = 0,010$). Ortalama skorlar incelendiğinde, 36-40 yaş ($\bar{x} = 23,87$) ve 41-50 yaş ($\bar{x} = 24,05$) gruplarının ileriye yönelik kaygı düzeylerinin, daha genç yaş grupları olan 22-25, 26-30 ve 31-35 yaş gruplarından anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Post Hoc Tukey testi, 36-40 ve 41-50 yaş gruplarının genç yaş gruplarından anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirtmiştir.

Engelleyici Kaygı boyutunda da yaşa göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 3,682$; $p = 0,003$). Bu boyutta, 36-40 yaş ($\bar{x} = 16,91$) ve 41-50 yaş ($\bar{x} = 16,14$) gruplarının puanları diğer yaş gruplarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Post Hoc analiz, bu yaş gruplarının genç yaş gruplarından (1, 2, 3 ve 6) ve 51 ve üstü yaş grubundan anlamlı biçimde farklılaştığını göstermiştir.

Genel Belirsizliğe Tahammülsüzlük skorlarında da yaş grupları arasında anlamlı fark saptanmıştır ($F = 3,622$; $p = 0,003$). Özellikle 36-40 ($\bar{x} = 39,54$) ve 41-50 ($\bar{x} = 40,58$) yaş gruplarının genel belirsizliğe tahammülsüzlük puanları, diğer yaş gruplarına göre anlamlı biçimde daha yüksek bulunmuştur. Post Hoc Tukey testi, bu yaş gruplarının genç ve 51 ve üstü yaş gruplarından farklılaştığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, orta yaş grubundaki katılımcıların (36-50 yaş arası) belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının daha genç ve yaşlı katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, orta yaş döneminin belirsizlik karşısında daha yüksek kaygı ve tahammülsüzlük ile ilişkilendirilebileceğini göstermektedir..

Tablo 3.23. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının sporla ilgilenim değişkenine göre Anova-testi analizi

		N	x	ss	F	P	Post Hoc Tukey
İleriye yönelik kaygı	Sporla ilişkim yok ⁽¹⁾	63	23,74	4,18	3,693	0,017	1/2;3;4
	Katılımcı ⁽²⁾	24	22,28	5,57			
	İzleyici ⁽³⁾	53	21,13	6,07			
	Hem katılımcı hem izleyici ⁽⁴⁾	70	21,80	6,00			
	Toplam	210	22,83	5,51			
Engelleyici kaygı	Sporla ilişkim yok	63	15,15	3,85	3,058	0,036	1/2;3;4
	Katılımcı	24	13,38	4,51			
	İzleyici	53	14,25	5,12			
	Hem katılımcı hem izleyici	70	14,16	4,66			
	Toplam	210	14,39	4,54			
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Sporla ilişkim yok	63	38,52	7,33	3,441	0,023	1/2;3;4
	Katılımcı	24	34,55	9,71			
	İzleyici	53	35,81	10,20			
	Hem katılımcı hem izleyici	70	36,88	9,56			
	Toplam	210	36,84	9,17			

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının, sporla ilgilenme durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Sporla ilgilenim, “Sporla ilişkim yok”, “Katılımcı”, “İzleyici” ve “Hem katılımcı hem izleyici” olarak dört gruba ayrılmıştır.

İleriye Yönelik Kaygı alt boyutunda gruplar arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($F = 3,693$; $p = 0,017$). Sporla ilgilenimi olmayan katılımcıların ($\bar{x} = 23,74 \pm 4,18$) ileriye yönelik kaygı düzeyleri, diğer tüm sporla ilgilenen gruplardan anlamlı olarak yüksektir. Post Hoc Tukey testi, “Sporla ilişkim yok” grubunun diğer üç grup (katılımcı, izleyici ve hem katılımcı hem izleyici) ile anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Engelleyici Kaygı boyutunda da sporla ilgilenim grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F = 3,058$; $p = 0,036$). Sporla ilgilenmeyen grubun ($\bar{x} = 15,15 \pm 3,85$) engelleyici kaygı düzeyleri, diğer gruplara göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Post Hoc analiz bu farkın “sporla ilgilenim yok” grubunun diğer gruplardan farklı olduğunu göstermiştir.

Genel Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları açısından yapılan analizde de anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($F = 3,441$; $p = 0,023$). Sporla ilgilenmeyen katılımcıların ($\bar{x} = 38,52 \pm 7,33$) genel belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, diğer sporla ilgilenim gruplarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Bu bulgular, sporla ilgilenmeyen bireylerin ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve genel belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının, sporla aktif veya pasif olarak ilgilenenlere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, sporla ilgilenimin belirsizlik karşısında tolerans geliştirmede olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir.

Tablo 3.24. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının medeni durum değişkenine göre Anova-testi analizi

		N	x	ss	t	p
İleriye Yönelik Kaygı	Bekar ⁽¹⁾	91	21,55	6,06	3,307	0,033
	Evli ⁽²⁾	115	24,21	5,07		
Engelleyici Kaygı	Bekar ⁽¹⁾	91	13,79	4,70	3,043	0,039
	Evli ⁽²⁾	115	15,47	4,43		
Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü	Bekar ⁽¹⁾	91	35,62	9,65	3,094	0,039
	Evli ⁽²⁾	115	39,31	8,80		

Tablo 3.24’e göre, Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının medeni durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

İleriye Yönelik Kaygı düzeyinde, evli katılımcıların ($\bar{x} = 24,21 \pm 5,07$) bekar katılımcılara ($\bar{x} = 21,55 \pm 6,06$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek kaygı puanına sahip oldukları belirlenmiştir ($t = 3,307$; $p = 0,033$). Engelleyici Kaygı boyutunda da evli bireylerin ($\bar{x} = 15,47 \pm 4,43$) bekar bireylere ($\bar{x} = 13,79 \pm 4,70$) göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($t = 3,043$; $p = 0,039$). Genel Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarında da benzer şekilde, evli katılımcıların ($\bar{x} = 39,31 \pm 8,80$) bekar katılımcılardan ($\bar{x} = 35,62 \pm 9,65$) anlamlı derecede daha yüksek tahammülsüzlük algısına sahip oldukları tespit edilmiştir ($t = 3,094$; $p = 0,039$).

Bu sonuçlar, evli bireylerin bekarlara kıyasla ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve genel belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Medeni durumun, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük algılarında etkili bir değişken olduğu söylenebilir.

Tablo 3.25. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının zararlı madde kullanım durum değişkenine göre t-testi analizi

	Kullandığınız veya Halen Kullandığınız Maddeler	N	x	ss	t	p
İleriye yönelik kaygı	Yok	131	21,67	5,33	-2,587	0,011
	Var (sigara vb.)	79	24,31	5,76		
Engelleyici kaygı	Yok	131	14,33	4,30	-0,236	0,814
	Var (sigara vb.)	79	14,48	4,93		
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Yok	131	36,36	8,93	-1,954	0,034
	Var (sigara vb.)	79	38,81	9,57		

Tablo 3.25'e göre, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri, zararlı madde kullanım durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermektedir.

İleriye Yönelik Kaygı boyutunda, zararlı madde kullanan bireylerin (sigara vb.) kaygı düzeylerinin ortalaması ($\bar{x} = 24,31 \pm 5,76$), kullanmayanların ise ($\bar{x} = 21,67 \pm 5,33$) olarak belirlenmiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t = -2,587$; $p = 0,011$). Bu sonuç, zararlı madde kullanan bireylerin geleceğe dair belirsizliklerden daha fazla kaygı duyduklarını göstermektedir. Engelleyici Kaygı açısından ise zararlı madde kullananların ortalaması ($\bar{x} = 14,48 \pm 4,93$), kullanmayanların ise ($\bar{x} = 14,33 \pm 4,30$) olarak hesaplanmış ve aradaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t = -0,236$; $p = 0,814$). Bu durum, her iki grubun belirsizlikten dolayı engellenme hissini benzer düzeyde yaşadığını göstermektedir. Genel Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanları incelendiğinde, zararlı madde kullananların ortalaması ($\bar{x} = 38,81 \pm 9,57$), kullanmayanların ise ($\bar{x} = 36,36 \pm 8,93$) olarak bulunmuştur. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -1,954$; $p = 0,034$). Böylece, zararlı madde kullanan bireylerin genel olarak belirsiz durumlara karşı daha düşük tolerans sergiledikleri söylenebilir.

Sonuç olarak, zararlı madde kullanan katılımcıların özellikle ileriye yönelik kaygı ve genel belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, belirsizlikle başa çıkma ve stres yönetimi açısından zararlı madde kullanımının bir risk faktörü olabileceğini göstermektedir.

Tablo 3.26. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının zararlı madde kullanım durum değişkenine göre Kruskal Wallis –H testi analizi

		N	x	ss	KW-H	p	Post Hoc Tamhane's
İleriye yönelik kaygı	Zayıf ⁽¹⁾	5	21,00	3,39	3,727	0,016	3;4/1;2
	Sağlıklı ⁽²⁾	117	21,39	5,47			
	Şişman ⁽³⁾	81	23,28	5,43			
	Obez ⁽⁴⁾	7	24,28	7,29			
	Toplam	210	22,83	5,51			
Engelleyici kaygı	Zayıf ⁽¹⁾	5	13,40	4,78	4,100	0,001	3;4/1;2
	Sağlıklı ⁽²⁾	117	14,01	4,29			
	Şişman ⁽³⁾	81	15,46	4,78			
	Obez ⁽⁴⁾	7	15,43	4,62			
	Toplam	210	14,39	4,54			
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Zayıf ⁽¹⁾	5	34,08	8,18	4,362	0,001	3;4/1;2
	Sağlıklı ⁽²⁾	117	34,55	8,92			
	Şişman ⁽³⁾	81	37,30	9,23			
	Obez ⁽⁴⁾	7	39,34	10,82			
	Toplam	210	36,84	9,17			

Tablo 3.26’da, katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının vücut kitle indeksi (VKİ) durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Parametrik varsayımların sağlanmaması nedeniyle nonparametrik analiz tercih edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, İleriye Yönelik Kaygı puanları açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur (KW-H = 3,727; p = 0,016). Ortalama puanlar incelendiğinde, obez ($\bar{x}$ = 24,28) ve şişman ($\bar{x}$ = 23,28) bireylerin ileriye yönelik kaygı düzeyleri, sağlıklı ($\bar{x}$ = 21,39) ve zayıf ($\bar{x}$ = 21,00) bireylere göre daha yüksektir. Engelleyici Kaygı boyutunda da VKİ grupları arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir (KW-H = 4,100; p = 0,001). Şişman ($\bar{x}$ = 15,46) ve obez ($\bar{x}$ = 15,43) bireyler, sağlıklı ($\bar{x}$ = 14,01) ve zayıf ($\bar{x}$ = 13,40) bireylere kıyasla daha yüksek engelleyici kaygı puanına sahiptir. Genel Belirsizliğe Tahammülsüzlük düzeyinde de gruplar arasında anlamlı bir fark belirlenmiştir (KW-H = 4,362; p = 0,001). Obez ($\bar{x}$ = 39,34) ve şişman ($\bar{x}$ = 37,30) katılımcılar, sağlıklı ($\bar{x}$ = 34,55) ve zayıf ($\bar{x}$ = 34,08) bireylere kıyasla daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük algısına sahiptir.

Post Hoc Tamhane testi sonuçları, özellikle şişman ve obez grupların ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve genel belirsizliğe tahammülsüzlük boyutlarında, sağlıklı ve zayıf bireylerden anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir.

Bu bulgular, vücut kitle indeksi arttıkça bireylerin belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve kaygı düzeylerinin yükseldiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, fiziksel sağlık durumunun psikolojik kaygı ve belirsizliğe karşı tolerans üzerinde etkili olabileceği

söylenbilir. Bu sonuçlar, beden algısı ve sağlık durumu ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiye işaret etmektedir.

Tablo 3.27. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre t-testi analizi

	Çocuğunuz var mı?	N	x	ss	t	p
İleriye yönelik kaygı	Evet	106	23,842	4,928	2,817	0,004
	Hayır	104	21,819	6,055		
Engelleyici Kaygı	Evet	106	15,14	4,38	2,824	0,004
	Hayır	104	13,625	4,705		
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Evet	106	38,604	8,568	2,911	0,003
	Hayır	104	35,052	9,756		

Tablo 3.27’de Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizine göre, üç boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur İleriye yönelik kaygı düzeyinde çocuk sahibi olanların ortalaması $23,84 \pm 4,93$ iken, çocuk sahibi olmayanlarda bu değer $21,82 \pm 6,06$ olarak belirlenmiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2,817$, $p = 0,004$).

Engelleyici kaygı boyutunda ise çocuk sahibi olanların ortalaması $15,14 \pm 4,38$ iken, çocuk sahibi olmayanlarda $13,63 \pm 4,71$ olarak gözlemlenmiştir. Bu fark da anlamlı bulunmuştur ($t = 2,824$, $p = 0,004$).

Genel belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde çocuk sahibi olanların puanı $38,60 \pm 8,57$, çocuk sahibi olmayanların puanı ise $35,05 \pm 9,76$ ’dır ve bu fark da anlamlıdır ($t = 2,911$, $p = 0,003$).

Bu sonuçlar, çocuk sahibi bireylerin belirsizliğe karşı daha yüksek düzeyde kaygı ve tahammülsüzlük yaşadıklarını göstermektedir. Çocuk sahibi olmanın getirdiği sorumlulukların ve geleceğe ilişkin belirsizliklerin, bireylerin psikolojik durumunu olumsuz etkilediği ve stres düzeyini artırdığı söylenebilir. Bu durum, çocuk sahibi bireylerin belirsiz durumlarla başa çıkabilme kapasitesinin desteklenmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Tablo 3.28. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının eğitim düzeyi değişkenine göre Mann Whitney U-testi analizi

	Öğrenim Durumunuz	N	x	ss	u	z	p
İleriye yönelik kaygı	Lisans	181	22,98	5,45	2311	-0,926	0,355
	Lisansüstü	29	21,93	5,91			
Engelleyici Kaygı	Lisans	181	14,40	4,63	2555	-0,229	0,819
	Lisansüstü	29	14,28	3,99			
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Lisans	181	36,98	9,20	2410	-0,705	0,481
	Lisansüstü	29	35,93	9,14			

Tablo 3.28’de katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının eğitim düzeyi (lisans ve lisansüstü) değişkenine göre Mann-Whitney U testi sonuçları sunulmaktadır.

İleriye yönelik kaygı boyutunda lisans mezunlarının ortalama puanı ($\bar{x} = 22,98 \pm 5,45$), lisansüstü mezunların ise ($\bar{x} = 21,93 \pm 5,91$) olarak bulunmuştur. Elde edilen fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($U = 2311$, $z = -0,926$, $p > 0,05$). Engelleyici kaygı boyutunda lisans mezunlarının ortalama puanı ($\bar{x} = 14,40 \pm 4,63$) iken, lisansüstü mezunların ortalaması ($\bar{x} = 14,28 \pm 3,99$) olarak saptanmıştır. Gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($U = 2555$, $z = -0,229$, $p > 0,05$). Genel belirsizliğe tahammülsüzlük puanları incelendiğinde lisans mezunlarının ortalaması ($\bar{x} = 36,98 \pm 9,20$), lisansüstü mezunların ortalaması ise ($\bar{x} = 35,93 \pm 9,14$) olarak belirlenmiştir. Bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($U = 2410$, $z = -0,705$, $p > 0,05$).

Bu sonuçlar, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı düzeylerinin birbirine yakın olduğunu ve eğitim düzeyinin bu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 3.29. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının kronik hastalık öyküsüne sahip olma değişkenine göre Mann Whitney U-testi analizi

	Kronik rahatsızlığınız	N	x	ss	z	p
İleriye yönelik kaygı	Evet	3	25,70	5,19	-2,921	0,003
	Hayır	207	22,10	5,52		
Engelleyici kaygı	Evet	3	17,83	8,08	-3,008	0,003
	Hayır	207	13,84	4,49		
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Evet	3	43,43	14,15	-3,024	0,003
	Hayır	207	35,56	9,11		

Tablo 3.29’da katılımcıların kronik hastalık öyküsüne sahip olma durumuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük algıları Mann Whitney U-testi ile analiz edilmiştir.

İleriye yönelik kaygı puanları, kronik hastalık öyküsü olan bireylerde $25,70 \pm 5,19$ iken, hastalık öyküsü olmayanlarda $22,10 \pm 5,52$ olarak bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($z = -2,921$, $p = 0,003$). Engelleyici kaygı düzeyinde ise kronik hastalık öyküsü olanların ortalaması $17,83 \pm 8,08$, olmayanların ise $13,84 \pm 4,49$ ’dur. Bu fark da anlamlıdır ($z = -3,008$, $p = 0,003$). Genel belirsizliğe tahammülsüzlük puanları bakımından kronik rahatsızlığı bulunan bireylerin ortalaması $43,43 \pm 14,15$, hastalık öyküsü olmayanların ortalaması ise $35,56 \pm 9,11$ olarak tespit edilmiştir ve aradaki fark anlamlıdır ($z = -3,024$, $p = 0,003$).

Bu sonuçlar, kronik hastalığı olan bireylerin belirsizlik karşısında daha yüksek düzeyde ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve genel belirsizliğe tahammülsüzlük yaşadığını göstermektedir. Kronik hastalık, bireylerin belirsizliğe karşı psikolojik toleransını azaltan önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

Tablo 3.30. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının egzersiz yapma süresi değişkenine göre Anova Testi analizi

		<i>N</i>	<i>x</i>	<i>ss</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
İleriye yönelik kaygı	1-5 yıl	40	36,22	7,73	1,943	0,150
	6-10 yıl	22	40,28	12,00		
	11 yıldan fazla	23	40,10	8,84		
	Toplam	85	38,32	9,40		
Engelleyici kaygı	1-5 yıl	40	13,35	4,09	1,872	0,160
	6-10 yıl	22	13,37	3,97		
	11 yıldan fazla	23	15,39	4,95		
	Toplam	85	13,91	4,36		
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	1-5 yıl	40	34,13	8,24	1,833	0,166
	6-10 yıl	22	36,18	8,64		
	11 yıldan fazla	23	38,52	9,90		
	Toplam	85	35,84	8,90		

Tablo 3.30’da katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının egzersiz yapma süresi değişkenine göre Anova testi ile analiz sonuçları sunulmuştur.

İleriye yönelik kaygı düzeyleri, 1-5 yıl egzersiz yapanlarda $36,22 \pm 7,73$, 6-10 yıl yapanlarda $40,28 \pm 12,00$, 11 yıldan fazla yapanlarda ise $40,10 \pm 8,84$ olarak ölçülmüştür. Ancak bu gruplar arasında ileriye yönelik kaygı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 1,943$, $p = 0,150$). Engelleyici kaygı düzeyinde, 1-5 yıl egzersiz yapanların ortalaması $13,35 \pm 4,09$, 6-10 yıl yapanların $13,37 \pm 3,97$, 11 yıldan fazla

yapanların ise $15,39 \pm 4,95$ olarak belirlenmiştir. Bu farklılıklar anlamlı bulunmamıştır ($F = 1,872, p = 0,160$).

Genel belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ise 1-5 yıl egzersiz yapanlarda $34,13 \pm 8,24$, 6-10 yıl yapanlarda $36,18 \pm 8,64$, 11 yıldan fazla egzersiz yapanlarda $38,52 \pm 9,90$ şeklindedir. Aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F = 1,833, p = 0,166$).

Sonuç olarak, egzersiz yapma süresine bağlı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı düzeylerinde belirgin bir farklılık gözlenmemiştir. Bu durum, egzersiz yapma süresinin belirsizliğe karşı tolerans ve kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 3.31. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının sağlıklı olma algısı değişkenine göre t-Testi analizi

	Sağlıklı olduğunuzu düşünüyor musunuz	N	x	ss	t	p
İleriye yönelik kaygı	Evet	156	21,76	5,25	-2,698	0,009
	Hayır	54	24,63	6,12		
Engelleyici kaygı	Evet	156	13,76	4,62	-1,701	0,048
	Hayır	54	15,26	4,33		
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Evet	156	35,16	9,15	-2,289	0,019
	Hayır	54	39,42	9,19		

Tablo 3.31’de katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının sağlıklı olma algısı değişkenine göre t-testi analizi sunulmaktadır.

İleriye yönelik kaygı düzeyi, sağlıklı olduğunu düşünen katılımcılarda $21,76 \pm 5,25$ iken, sağlıklı olmadığını düşünenlerde $24,63 \pm 6,12$ olarak bulunmuştur. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -2,698, p = 0,009$). Bu sonuç, sağlıklı olduğunu düşünen bireylerin geleceğe yönelik kaygı düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Engelleyici kaygı puanları, sağlıklı olduğunu düşünenlerde $13,76 \pm 4,62$, sağlıklı olmadığını düşünenlerde ise $15,26 \pm 4,33$ olarak ölçülmüştür. Buradaki fark da anlamlıdır ($t = -1,701, p = 0,048$). Yani, sağlıklı olduğunu düşünenler, belirsiz durumların engelleyici etkisini daha az hissetmektedir.

Genel belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde, sağlıklı olduğunu düşünenlerin ortalaması $35,16 \pm 9,15$, sağlıklı olmadığını düşünenlerde ise $39,42 \pm 9,19$ ’dur. Bu fark da anlamlı bulunmuştur ($t = -2,289, p = 0,019$). Bu da sağlıklı olduğunu düşünenlerin belirsizliğe karşı daha yüksek bir tolerans gösterdiğini ifade etmektedir.

Sonuç olarak, katılımcıların kendilerini sağlıklı algılamaları, belirsizliğe karşı kaygı ve tahammülsüzlük düzeylerinin düşük olması ile ilişkilidir. Sağlık algısının psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Tablo 3.32. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının ekonomik düzey değişkenine göre t-Testi analizi

		N	x	ss	F	p	Post Hoc Tukey
İleriye yönelik kaygı	Gelir giderden az ⁽¹⁾	71	23,44	6,44	4,913	0,005	1;2/3
	Gelir gidere eşit ⁽²⁾	100	23,14	4,80			
	Gelir Giderden fazla ⁽³⁾	39	20,95	5,09			
	Toplam	210	22,83	5,51			
Engelleyici kaygı	Gelir giderden az ⁽¹⁾	71	14,72	4,37	4,804	0,006	1;2/3
	Gelir gidere eşit ⁽²⁾	100	14,75	4,61			
	Gelir Giderden fazla ⁽³⁾	39	12,85	4,45			
	Toplam	210	14,39	4,54			
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Gelir giderden az ⁽¹⁾	71	37,75	9,38	5,507	0,003	1;2/3
	Gelir gidere eşit ⁽²⁾	100	37,53	8,87			
	Gelir Giderden fazla ⁽³⁾	39	33,37	8,98			
	Toplam	210	36,83	9,17			

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının ekonomik düzey değişkenine göre yapılan Anova testi sonuçları incelendiğinde, üç boyutta da anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir.

İleriye yönelik kaygı düzeyinde, gelir giderden az olan katılımcıların ortalaması $23,44 \pm 6,44$, gelir giderine eşit olanların ortalaması $23,14 \pm 4,80$, gelir giderden fazla olanların ise $20,95 \pm 5,09$ 'dur. Anlamlılık testi ($F = 4,913$, $p = 0,005$) sonucunda, gelir giderden az ve gelir giderine eşit olan gruplar ile gelir giderden fazla olan grup arasında ileriye yönelik kaygı düzeyinde anlamlı fark olduğu görülmüştür (Post Hoc Tukey: 1;2/3).

Engelleyici kaygı açısından da benzer bir tablo söz konusudur. Gelir giderden az grubun ortalaması $14,72 \pm 4,37$, gelir giderine eşit olan grubun $14,75 \pm 4,61$, gelir giderden fazla olan grubun ise $12,85 \pm 4,45$ olarak belirlenmiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($F = 4,804$, $p = 0,006$) ve anlamlı fark Post Hoc analizde gelir giderden az ve gelir giderine eşit olan gruplar ile gelir giderden fazla grup arasında tespit edilmiştir (1;2/3).

Genel belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde ise gelir giderden az grubun ortalaması $37,75 \pm 9,38$, gelir giderine eşit olan grubun $37,53 \pm 8,87$, gelir giderden fazla grubun ise $33,37 \pm 8,98$ olarak ölçülmüştür. Anlamlılık testi sonucu ($F = 5,507$, $p = 0,003$) gelir düzeyi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığını göstermektedir. Post Hoc analizde anlamlı fark yine gelir giderden az ve eşit olan gruplar ile gelir giderden fazla olan grup arasında belirlenmiştir (1;2/3).

Sonuç olarak, ekonomik durumu daha düşük olan bireylerin, gelir düzeyi daha yüksek olan bireylere kıyasla ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve genel belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu durum, ekonomik güvencesizlik ve maddi sıkıntıların bireylerin belirsizlik karşısındaki psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkilediğine işaret etmektedir.

Tablo 3.33. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre Anova Testi analizi

		N	x	ss	F	p	Post Hoc Tukey
İleriye yönelik kaygı	Hiç ⁽¹⁾	27	24,56	5,61	2,772	0,045	1/2;3;4;5
	Günde en az bir kez ⁽²⁾	78	22,49	5,59			
	İki günde bir kez ⁽³⁾	31	22,81	6,15			
	Üç günde bir kez ⁽⁴⁾	43	22,58	5,78			
	Haftada en az bir kez ⁽⁵⁾	31	22,58	4,05			
	Toplam	210	22,83	5,51			
Engelleyici kaygı	Hiç ⁽¹⁾	27	15,85	3,38	3,602	0,017	1/2;3;4;5
	Günde en az bir kez ⁽²⁾	78	13,75	4,58			
	İki günde bir kez ⁽³⁾	31	14,23	4,78			
	Üç günde bir kez ⁽⁴⁾	43	14,00	5,03			
	Haftada en az bir kez ⁽⁵⁾	31	15,42	4,16			
	Toplam	210	14,39	4,54			
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Hiç ⁽¹⁾	27	40,07	7,19	3,270	0,028	1/2;3;4;5
	Günde en az bir kez ⁽²⁾	78	35,77	9,31			
	İki günde bir kez ⁽³⁾	31	36,62	9,53			
	Üç günde bir kez ⁽⁴⁾	43	36,16	10,40			
	Haftada en az bir kez ⁽⁵⁾	31	37,86	7,91			
	Toplam	210	36,84	9,17			

Tablo 3.33.'de katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının egzersiz yapma sıklığına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, üç boyutta da anlamlı farklar tespit edilmiştir.

İleriye Yönelik Kaygı boyutunda egzersiz yapma sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılık gözlemlenmiştir ($F = 2,772$, $p = 0,045$). Egzersiz yapmayan bireylerin ($\bar{x} = 24,56 \pm 5,61$) ileriye yönelik kaygı düzeyleri, düzenli egzersiz yapan gruplara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Post Hoc Tukey testi sonuçlarına göre, hiç egzersiz yapmayan grup (1), diğer tüm egzersiz yapan gruplardan (2, 3, 4 ve 5) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Engelleyici Kaygı düzeyi açısından da egzersiz sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($F = 3,602$, $p = 0,017$). Egzersiz yapmayan bireylerin engelleyici kaygı puanı ($\bar{x} = 15,85 \pm 3,38$), özellikle günlük egzersiz yapan bireylere ($\bar{x} = 13,75 \pm 4,58$) göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Post Hoc analizi, egzersiz yapmayan grubun diğer tüm gruplardan (2, 3, 4, 5) anlamlı olarak ayrıldığını göstermektedir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam puanı bakımından da egzersiz sıklığına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($F = 3,270$, $p = 0,028$). Egzersiz yapmayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ($\bar{x} = 40,07 \pm 7,19$), egzersiz yapan bireylerin puanlarına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulguya göre, fiziksel aktivite düzeyi arttıkça bireylerin belirsizlik karşısındaki toleranslarının da arttığı söylenebilir. Post Hoc test sonuçları, egzersiz yapmayan bireylerin diğer gruplardan (2, 3, 4, 5) anlamlı biçimde ayrıldığını ortaya koymuştur.

Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, düzenli egzersiz yapan bireylerin belirsizliğe daha fazla tolerans gösterdiği ve kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Egzersizin hem fiziksel sağlık hem de ruhsal denge üzerinde olumlu etkileri olduğu bu bulgularla desteklenmektedir..

Tablo 3.34. Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüz algılarının branş değişkenine göre Anova Testi analizi

	Öğretmenlik branşınız	N	x	ss	t	p
İleriye yönelik kaygı	Diğer Branşlar	91	21,62	5,79	-3,185	0,023
	Özel Öğretim	119	23,93	5,28		
Engelleyici Kaygı	Diğer Branşlar	91	13,88	4,62	-3,418	0,010
	Özel Öğretim	119	15,27	4,46		
Belirsizliğe tahammülsüzlüğü	Diğer Branşlar	91	34,59	9,37	-3,453	0,010
	Özel Öğretim	119	38,84	8,97		

Katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük algılarının öğretmenlik branşına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen t-testi analizine göre, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

İleriye Yönelik Kaygı puanları branşlara göre anlamlı şekilde farklılık göstermiştir ($t = -3,185$; $p = 0,023$). Özel öğretim alanında görev yapan öğretmenlerin ileriye yönelik kaygı düzeyleri ($\bar{x} = 23,93 \pm 5,28$), diğer branşlardaki öğretmenlere ($\bar{x} = 21,62 \pm 5,79$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, özel öğretim öğretmenlerinin geleceğe dair daha fazla endişe duyduklarını göstermektedir.

Benzer şekilde, Engelleyici Kaygı boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t = -3,418$; $p = 0,010$). Özel öğretim alanında görev yapan öğretmenlerin engelleyici kaygı düzeyleri ($\bar{x} = 15,27 \pm 4,46$), diğer branşlardaki öğretmenlere ($\bar{x} = 13,88 \pm 4,62$) kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksektir. Bu durum, özel

öğretim öğretmenlerinin belirsizlik karşısında daha çok kaygı yaşadıklarını ortaya koymaktadır.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam puanı açısından da anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t = -3,453$; $p = 0,010$). Özel öğretim öğretmenlerinin bu konudaki puanı ($\bar{x} = 38,84 \pm 8,97$), diğer branşlardaki öğretmenlerin puanına ($\bar{x} = 34,59 \pm 9,37$) göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Bu durum, özel öğretim alanında çalışan bireylerin belirsiz durumlarla başa çıkma toleranslarının daha düşük olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, özel öğretim branşında görev yapan öğretmenlerin belirsizlik karşısında daha yüksek kaygı düzeyine sahip olduğu ve belirsizliğe karşı daha düşük tolerans gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu durum, mesleki koşullar, öğrenci profili, iş güvencesi ve çalışma ortamı gibi etkenlerle ilişkili olabilir ve daha fazla araştırmayı gerektirmektedir.

3.4. Spor Farkındalığı ile Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Arasındaki Korelasyon Analizi

Tablo 3.35. Katılımcıların spor farkındalığı ile belirsizliğe tahammülsüz algılarının arasındaki pearson korelasyon analizi

		İleriye yönelik kaygı	engelleyici kaygı	Belirsizliğe tahammülsüzlü ğü
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	r	-,279*	,274*	-,284*
	p	,002	,002	,002
	N	210	210	210
Sosyal ve Bireysel Fayda	r	-,232*	-,311*	-,249*
	p	,006	,001	,004
	N	210	210	210
Spor Farkındalığı	r	-,265*	-,216*	-,224*
	p	,003	,008	,007
	N	210	210	210

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Katılımcıların spor farkındalığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme düzeyi ile ileriye yönelik kaygı ($r = -,279$; $p = ,002$), engelleyici kaygı ($r = -,274$; $p = ,002$) ve genel belirsizliğe tahammülsüzlük ($r = -,284$; $p = ,002$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu durum, bireylerin spora ilişkin bilgi düzeyleri arttıkça belirsizliğe karşı tahammülsüzlük azalma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Sosyal ve bireysel fayda algısı ile ileriye yönelik kaygı ($r = -,232$; $p = ,006$) arasında pozitif, ancak engelleyici kaygı ($r = -,311$; $p = ,001$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r = -,249$; $p = ,004$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu, sporu

sosyal ve bireysel fayda açısından daha olumlu değerlendiren bireylerin belirsizlik karşısında daha dirençli ve daha az engelleyici kaygıya sahip olduğunu göstermektedir. Genel spor farkındalığı ile ileriye yönelik kaygı ($r=-,265$; $p=,003$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=-,224$; $p=,007$) arasında negatif, engelleyici kaygı ($r=-,216$; $p=,008$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu sonuçlar, spor farkındalığı yüksek bireylerin geleceğe dair daha az kaygı hissetse de belirsiz durumlar karşısında daha az engellenmiş hissettiklerini ortaya koymaktadır.



4. TARTIŞMA

Bu araştırmanın bulguları, katılımcıların demografik ve sosyo-ekonomik özelliklerinin spor farkındalık düzeylerine etkisini inceleyen önemli sonuçlar sunmaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu genç yaşlarda, evli ve çocuk sahibi olup, lisans eğitimi almış bireylerden oluşmaktadır. Sosyo-ekonomik düzey açısından çoğunluğun orta gelir seviyesinde olduğu görülmektedir. Bu bulgular, genel olarak katılımcıların genç, eğitilmiş ve orta gelirli bir profil sergilediklerini göstermektedir.

Katılımcıların spor farkındalığı düzeyleri, genel olarak orta-üst düzeyde bulunmuş, özellikle sporun bireysel ve toplumsal faydalarına yönelik farkındalıkların yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, sporla ilgili bilgi düzeylerinin orta seviyede kalması, spor farkındalığının yalnızca faydalar üzerinden şekillendiğini ve bu konuda daha fazla bilgilendirme ve eğitim çalışmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Özellikle spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme düzeyinin, katılımcıların spor dünyası hakkında temel bilgiye sahip olmalarına rağmen, daha derinlemesine bir farkındalık geliştiremediklerini göstermektedir. Sporun sosyal ve bireysel faydalarına dair yüksek farkındalık, daha önceki çalışmalarda da benzer şekilde bulunmuştur (Kirk ve Colquhoun, 2018; Gammage ve Hall, 2014). Bununla birlikte, sporla ilgili bilgi düzeyinin orta seviyede olması, sporun potansiyel faydalarını daha etkin bir şekilde kullanmak adına bilgi artırıcı faaliyetlerin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların spor bilgi ve farkındalık düzeyleri, özellikle sosyal ve bireysel faydalara ilişkin farkındalıkları yüksek seviyelerdeyken, bilgi düzeyleri daha sınırlı kalmıştır. Bu bulgular, literatürdeki mevcut çalışmalarla da örtüşmektedir. Örneğin, Soyer (2020), sporun bireysel faydalarına yönelik farkındalıkların, toplumsal düzeydeki farkındalıklara göre daha belirgin olduğunu belirtmiş ve bu bulguyu bizim çalışmamızdaki "Sosyal ve Bireysel Fayda" boyutuyla benzer şekilde bulmuştur.

Spor farkındalığının cinsiyet, yaş, medeni durum ve sporla ilgilenim gibi faktörlere bağlı olarak değişmesi, spor farkındalığına etki eden demografik ve sosyo-kültürel etmenlerin önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Özellikle erkek katılımcıların, kadınlara göre daha yüksek spor farkındalığına sahip olması, Spörer (2015) ve Koç (2018) tarafından da dile getirilen bir bulgudur. Bu çalışmalarda, erkeklerin spor bilgisi ve farkındalıklarının genellikle kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Kadın ve erkekler arasındaki farklar, literatürde daha önce de yer bulmuş ve cinsiyetin spor farkındalığı üzerinde etkili olabileceği belirtilmiştir (Williams ve Roberts, 2010). Erkeklerin spor bilgisi konusunda

daha yüksek farkındalık göstermeleri, sporun tarihsel olarak erkekler tarafından daha fazla tercih edilen bir etkinlik olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu, kadınların sporla ilgili daha düşük düzeyde bilgi sahibi olmalarıyla açıklanabilir. Ancak, bu alandaki toplumsal değişimlere paralel olarak kadınların spor farkındalıklarının zamanla artması beklenebilir (Hargreaves, 1994). Cinsiyet açısından yapılan analizde, erkek katılımcıların spor farkındalığı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, erkeklerin sporla ilgili daha fazla bilgiye sahip olduğunu ve sporun faydaları konusunda daha yüksek bir farkındalık geliştirdiklerini göstermektedir. Cinsiyetler arasındaki bu fark, kültürel ve toplumsal normlar, sporun erkek egemenliği gibi faktörlerle açıklanabilir. Erkeklerin genellikle sporla daha fazla etkileşimde bulunduğu ve sporu daha fazla bir sosyal aktivite olarak gördüğü düşünülebilir.

Yaş grupları arasındaki farklar, spor farkındalığının yaşla birlikte azaldığını ortaya koymuştur. Özellikle 51 yaş ve üzeri katılımcıların, diğer yaş gruplarına kıyasla daha düşük spor farkındalığına sahip olduğu görülmüştür. Bu, yaşlanmanın, kişilerin sporla ilişkisini zayıflatabileceğini ve yaşlı bireylerin sporun faydalarına dair daha düşük bir algıya sahip olabileceğini düşündürmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte, fiziksel aktiviteye katılımın azalması ve sağlık sorunlarının artması, bu farkındalığı etkileyen etmenler olabilir. Bu durum, yaşla birlikte bireylerin sporla olan ilişkilerinin zayıfladığını ve bunun da farkındalık üzerinde etkili olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu, Yıldız (2017) ve Çolak (2019) tarafından yapılan benzer araştırmalarla paralellik göstermektedir. Çolak (2019), yaşlı bireylerin spor farkındalığının gençlere göre daha düşük olduğunu ve bunun sosyal izolasyon, fiziksel kısıtlamalar gibi faktörlerle ilişkilendirilebileceğini ifade etmiştir. Ayrıca, sporla aktif olarak ilgilenen bireylerin, spor farkındalıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların, spor yapma sıklığı ile spor farkındalığı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, Benli ve Yılmaz (2020) tarafından yapılan çalışmada, spor yapmanın farkındalık oluşturma üzerindeki etkilerini destekler niteliktedir. Bu bulgu, sporla ilgilenmeyen kişilerin, sporun faydaları konusunda daha sınırlı bilgiye sahip olduklarını ve bilincin artırılması gerektiğini göstermektedir. Yaş gruplarının farkındalık düzeyleriyle ilgili bulgular, yaş ilerledikçe spor farkındalığının azaldığını ortaya koymuştur. Bu durum, yaşlı bireylerin sağlık ve sporla ilgili farkındalıklarının düşük olmasının, fiziksel aktiviteyi artırma çabalarını engelleyebileceğini düşündürmektedir. Çeşitli çalışmalarda yaşın, bireylerin sağlıklı yaşam biçimleri ve sporla ilişkili tutumlarını etkileyen önemli bir faktör olduğu vurgulanmıştır (Lubans ve ark, 2010).

Medeni durum değişkenleri de spor farkındalığını etkileyen etmenler arasında yer almaktadır. Medeni durum değişkeni de spor farkındalığı üzerinde etkili olmuştur. Bekar katılımcıların, evli katılımcılara göre daha yüksek spor farkındalığına sahip olduğu bulunmuştur. Bu, bekar bireylerin genellikle daha fazla kişisel zaman ve spor için fırsat bulabiliyor olmaları ile açıklanabilir. Evli ve çocuklu bireyler, aile sorumlulukları nedeniyle spora daha az vakit ayırabiliyor olabilirler. Bekar bireylerin spor bilgisi ve farkındalığının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu, zgrlk, zaman yönetimi ve kişisel motivasyon gibi unsurların, bekar bireylerde daha fazla spor yapma eğilimini tetikleyebileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, Elmas (2018) ve şahin (2020) tarafından yapılan çalışmalarda da benzer şekilde bulgularla desteklenmiştir. Medeni durumun etkisiyle ilgili bulgular, önceki çalışmalarla örtüşmektedir. Bekar bireylerin daha yüksek spor farkındalığına sahip olması, yalnızlık veya boş zamanın spor yapma motivasyonunu artırması gibi faktörlerle açıklanabilir. Bununla birlikte, evli ve boşanmış bireylerin sosyal ve bireysel faydaları daha düşük algılamaları, yaşamın başka alanlarında (rneğin aile sorumlulukları) daha fazla zaman harcamalarından kaynaklanabilir.

Bu çalışmanın bulguları, spor farkındalığının demografik faktörler, kişisel motivasyon ve sporla aktif ilgilenim gibi değişkenlerle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, spor farkındalığını artırmak için hedef kitleye özel eğitim ve bilgilendirme programları geliştirilmesi gerektiği söylenebilir. Örneğin, yaşlı bireyler ve sporla ilgilenmeyen gruplar için farkındalık artırıcı programlar, bu kişilerin spor hakkında daha fazla bilgi edinmelerini sağlayabilir.

Sporla ilgilenen grupların, spor farkındalık düzeylerinin daha yüksek olması da benzer şekilde literatürde sıkça karşılaşılan bir bulgudur (Trost ve ark., 2002). Sporla aktif olarak ilgilenen bireylerin, sporun faydalarına dair daha fazla bilgi edinme ve bu bilgiyi uygulamaya dökme eğiliminde oldukları bilinmektedir. Bu nedenle, sporun yaygınlaştırılması için daha fazla etkileşimli ve katılımcı programların geliştirilmesi önemlidir. Madde kullanımı ile spor farkındalığı arasındaki ilişki, araştırmanın dikkat çekici bir bulgusudur. Madde kullanmayan bireylerin, spor bilgisi ve farkındalık seviyelerinin daha yüksek olması, sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesiyle ilişkili olabilir. Madde kullanımının spor farkındalığı üzerinde negatif bir etki yarattığına dair bulgular, sağlıklı yaşam tarzı benimsemenin teşvik edilmesi gerektiğini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Sporla aktif olarak ilgilenen bireylerin, spor bilgisi ve farkındalık düzeylerinin, sporla ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sporla aktif bir şekilde ilgilenen katılımcılar, sporun faydalarını daha iyi anlamakta ve sporla ilgili bilgilerini güncel tutmaktadırlar. Bu durum, sporla ilgili eğitim ve farkındalık artırıcı programların önemini vurgulamaktadır. Sporun sadece fiziksel sağlıkla değil, sosyal ve bireysel faydalarla da ilişkilendirilmesi, bu farkındalığın artırılmasına yardımcı olabilir.

Madde kullanmayan katılımcıların, madde kullananlara göre daha yüksek spor farkındalığına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgu, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile madde kullanımı arasında bir ilişki olduğunu ve madde kullanımının, bireylerin sporla ilgili farkındalıklarını olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Madde kullanımı, genel sağlık durumunu bozabileceği için, sporla ilgili farkındalığın da azalmasına yol açabilir.

Bu bulgular, spor farkındalığının artırılması adına yapılacak çalışmaların farklı demografik gruplara göre özelleştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Özellikle yaşlı bireyler, kadınlar ve madde kullanan bireyler için spor farkındalığını artırmaya yönelik eğitim ve farkındalık programları geliştirilmelidir. Ayrıca, sporun toplumsal ve bireysel faydalarına dair daha fazla bilgi sağlanarak, bu farkındalık tüm topluma yayılabilir.

Bu araştırmada, öğretmen belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini farklı demografik değişkenlere göre incelendi. Araştırmanın bulguları, katılımcıların genel olarak orta düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Ancak, belirli alt boyutlarda (İleriye Yönelik Kaygı, Engelleyici Kaygı) farklı derecelerde tahammülsüzlük gözlemlenmiştir. Bu bulgular, daha önce yapılan benzer araştırmalarla tutarlıdır ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin bireysel özelliklere ve dışsal faktörlere göre değişebileceğini göstermektedir.

Katılımcıların ileriye yönelik kaygı düzeyinin diğer boyutlara göre daha yüksek olması dikkat çekicidir. İleriye yönelik kaygı, özellikle belirsiz bir geleceğe dair endişeleri ifade etmektedir. Bu bulgu, bireylerin gelecekteki belirsizliklerden kaynaklanan kaygıyı daha yoğun bir şekilde yaşadığını göstermektedir. Araştırmada, 36-50 yaş grubundaki bireylerin daha fazla kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Bu, orta yaş grubunun genellikle sorumluluklar ve kariyer hedefleriyle daha fazla ilgilenmesi nedeniyle geleceğe dair belirsizliklere daha duyarlı olduklarını gösteriyor olabilir. Bu bulgu, Arslan ve arkadaşlarının (2021) yaptığı çalışmadaki bulgularla paralellik göstermektedir; bu çalışmada da yaş ilerledikçe geleceğe yönelik kaygının arttığına dikkat çekilmiştir.

Engelleyici kaygı düzeyleri de yaşa göre değişkenlik göstermektedir. 36-50 yaş grubunun, diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek engelleyici kaygı seviyelerine sahip olması, bu bireylerin belirsiz durumlarla karşılaştıklarında daha fazla işlevsel zorluk yaşadıklarını düşündürmektedir. Bu durum, ilerleyen yaşla birlikte bireylerin belirsizlik karşısındaki esnekliklerinin azaldığını ve daha fazla kaygı yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Genç bireylerin daha düşük engelleyici kaygı seviyeleri ise onların belirsizlikle başa çıkma konusunda daha fazla esneklik gösterdiklerini düşündürülebilir.

Cinsiyet, medeni durum ve sporla ilgilenme gibi demografik değişkenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerine etkisi de incelenmiştir. Cinsiyet açısından yapılan analizlerde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum, belirsizlik karşısında kadın ve erkeklerin benzer düzeyde kaygı yaşadıklarını gösteriyor olabilir. Ancak medeni durum açısından evli bireylerin daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olmaları dikkat çekicidir. Evli bireylerin, çocuk sahibi olma ya da sorumluluklar gibi faktörler nedeniyle belirsizliğe karşı daha az toleranslı olmaları, psikolojik güvenlik ihtiyacıyla açıklanabilir. Bu bulgu, daha önce yapılan çalışmalarda, evli bireylerin yaşamlarının belirsizliklerle daha fazla şekillendiği ve bu nedenle kaygılarının arttığı sonucuyla tutarlıdır (Özdemir ve Demirtaş, 2019).

Sporla ilgilenen bireylerin belirsizliğe daha fazla tolerans gösterdiği bulunmuştur. Sporun, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı ve stresle baş etme becerilerini geliştirdiği literatürde yaygın bir görüştür. Bu bulgu, sporla ilgilenmenin bireylerin kaygıyı yönetme ve belirsizlikle başa çıkma konusunda olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu, Baltaoğlu ve Uğur (2020) tarafından yapılan benzer çalışmalarda da desteklenmektedir.

Zararlı madde kullanan bireylerin belirsizliğe karşı daha fazla kaygı ve tahammülsüzlük yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Zararlı madde kullanımı, psikolojik esneklik ve stresle baş etme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu bulgu, literatürde zararlı madde kullanımının kaygı ve belirsizlikle baş etme becerilerini olumsuz etkileyen bir faktör olduğu yönündeki görüşle uyumludur (Aydın, 2017). Zararlı madde kullanan bireylerin, belirsiz durumlarla başa çıkmada daha fazla zorluk yaşadıkları söylenebilir.

Vücut kitle durumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişki de önemli bir bulgu sunmaktadır. Obez ve şişman bireylerin, sağlıklı ve zayıf bireylere göre daha yüksek kaygı ve engelleyici kaygı seviyelerine sahip olmaları, beden algısının ve fiziksel sağlık durumunun psikolojik durum üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, bedensel algıların psikolojik iyilik hali üzerinde önemli bir rol oynadığını ve belirsizliğe

karşı duyulan kaygının vücut durumu ile ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Benzer sonuçlar, beden imajı ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen literatürle tutarlıdır (McKinley, 2019).

Eğitim düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Lisansüstü bireylerin ve lisans düzeyindeki göre daha kaygı seviyelerinin benzer olduğu, eğitim düzeyinin belirsizlikle baş etme becerilerini etkilemediğini gösteriyor. Bu durum, eğitilmiş bireylerin daha yüksek beklentilere sahip olmaları ve belirsizlikleri daha fazla analiz etme eğiliminde olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmanın bulguları, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere ve kişisel özelliklere bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Belirsizlikle baş etme yeteneği, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını, yaşadıkları sorumlulukları ve yaşam tarzlarını etkileyen önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bulgular, öğretmen adaylarının kaygı ve belirsizlikle baş etme becerilerini geliştirmeleri için psikolojik destek ve eğitim programlarına ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, öğretmen adaylarının spor farkındalık düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük durumlarının demografik değişkenler bağlamında anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Katılımcıların büyük kısmı genç, eğitilmiş ve orta gelir düzeyine sahip bireylerden oluşmakta, spor farkındalıkları genel olarak orta-üst seviyede bulunmuştur. Sporun sosyal ve bireysel faydalarına dair yüksek bir farkındalık olmasına rağmen, spor bilgisi düzeyinin sınırlı kalması dikkat çekicidir.

Araştırmada cinsiyet, yaş, medeni durum, sporla ilgilenim ve madde kullanımı gibi değişkenlerin spor farkındalığını ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkilediği görülmüştür. Erkeklerin, bekarların ve sporla ilgilenen bireylerin daha yüksek spor farkındalığına sahip oldukları; yaş ilerledikçe ve madde kullanımı bu farkındalığın azaldığı saptanmıştır. Aynı şekilde, sporla ilgilenen bireylerin belirsizlikle baş etme konusunda daha dirençli oldukları; orta yaş grubundakilerin ise ileriye yönelik ve engelleyici kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Medeni durum, eğitim düzeyi ve vücut kitle indeksi değişkenlerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle obez bireylerin ve yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların daha fazla kaygı yaşadığı gözlemlenmiştir.

Bu sonuçlar, spor farkındalığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük konularında topluma yönelik bilgilendirme ve farkındalık artırma programlarının, özellikle dezavantajlı gruplara (kadınlar, yaşlı bireyler, madde kullanıcıları vb.) odaklanarak tasarlanması gerektiği düşünülmektedir.

Katılımcıların spor farkındalığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük algıları arasındaki ilişki olduğu görülmektedir. Analiz bulgularına göre, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme düzeyi ile ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve genel belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Bu durum, bireylerin spora ilişkin bilgi düzeyleri arttıkça belirsizlik karşısında daha az kaygı ve tahammülsüzlük yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, sporun sosyal ve bireysel fayda algısı ile ileriye yönelik kaygı arasında pozitif, ancak engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuç, sporu fayda odaklı değerlendiren bireylerin belirsizlik karşısında daha dirençli olduklarını ve daha az engelleyici kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Genel spor farkındalığı ile ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı ve

belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki anlamlı negatif ilişkiler de, spor farkındalığı yüksek bireylerin geleceğe dair kaygılarının daha düşük, belirsiz durumlarda ise daha az engellenmiş hissettiklerini desteklemektedir. Bu sonuçlara göre spor farkındalığının hem bireysel hem de psikolojik dayanıklılık açısından olumlu etkiler sağlayabileceği ön görülebilir.

Çalışma sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir

Öncelikle öğretmen adaylarının spor farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik üniversitelerde zorunlu veya seçmeli dersler kapsamında farkındalık temelli spor etkinlikleri, seminerler ve atölye çalışmaları planlanabilir. Bu etkinliklerde sporun yalnızca fiziksel sağlık üzerindeki etkileri değil, aynı zamanda zihinsel esneklik, stres yönetimi ve sosyal dayanıklılık gibi çok yönlü katkıları da vurgulanabilir.

Üniversite kampüslerinde sporun bir yaşam biçimi olarak benimsenmesini desteklemek amacıyla spor alanlarının erişilebilirliği artırılmalı, öğrencilere yönelik düzenli spor etkinlikleri ve sosyal katılımı teşvik eden organizasyonlar düzenlenebilir.

Belirsizlikle baş etmede güçlük yaşayan bireyler için üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışma birimleri bünyesinde grup çalışmaları ve bireysel danışmanlık hizmetleri sunulması önerilmektedir.

Bu çalışmaların, öğrencilerin stres yönetimi, problem çözme ve karar verme becerilerini geliştirmeye yönelik olması önemlidir. Ayrıca cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik değişkenler dikkate alınarak dezavantajlı gruplara yönelik özel programlar tasarlanmalıdır.

Çalışmanın sınırlı bir örnekleme gerçekleştirilmiş olması nedeniyle, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırmak amacıyla farklı bölgelerden ve farklı branşlardan öğretmen adaylarını kapsayan geniş ölçekli araştırmalar yapılması gerekebilir. Bu çalışmanın sınırlı bir örnekleme yapıldığı göz önünde bulundurularak, genellenebilirliği artırmak adına farklı bölgelerden ve disiplinlerden farklı öğretmenlerin gruplarını kapsayan yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Bunun yanı sıra öğretmen adaylarının spor farkındalığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük konusundaki düşüncelerini, tutumlarını ve deneyimlerini derinlemesine ortaya koyabilmek için görüşmeler, odak grup çalışmaları ve diğer nitel araştırma yöntemleriyle desteklenen çalışmalar yürütülebilir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda spor farkındalığının artırılmasına yönelik eğitim ve bilinçlendirme programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Sporla ilgili bilgi düzeyinin

yükselmesi, bireylerin belirsizlik karşısında daha dirençli olmalarını ve kaygı düzeylerini daha iyi yönetmelerini sağlayabilir. Bu bağlamda üniversiteler, spor kuruluşları ve ilgili kurumlar aracılığıyla sporun sosyal, bireysel ve psikolojik faydalarını vurgulayan etkinlikler düzenlenebilir. Ayrıca spor farkındalığı ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiden hareketle, spor eğitimleri ile psikolojik dayanıklılığı geliştiren programların entegre edilmesi faydalı olacaktır. Böylece bireylerin stresle başa çıkma ve kaygıyı yönetme becerileri desteklenebilir. Bunun yanında, sporu sosyal ve bireysel faydaları açısından olumlu değerlendiren bireylerin belirsizlik karşısında daha dirençli oldukları göz önüne alındığında, toplumsal düzeyde sporun teşvik edilmesi ve bireylerin bu süreçte aktif katılımlarının sağlanması da önemli bir öneri olarak değerlendirilebilir.

Son olarak, topluma yönelik bilgilendirme ve farkındalık programlarının geliştirilmesi önem arz etmektedir. Bu programlarda sporun yaşam kalitesi ve ruh sağlığına katkısı, belirsizlikle baş etme becerileri ve stres yönetimi konuları ele alınmalı; programlar özellikle kadınlar, ileri yaş grupları ve madde kullanım riski taşıyan bireyler gibi dezavantajlı kesimlere odaklanacak şekilde tasarlanabilir.

Öğretmen adaylarının spor farkındalık düzeylerinin yükseltilmesi için üniversitelerde seçmeli veya zorunlu dersler kapsamında farkındalık odaklı spor etkinlikleri, seminerler ve atölye çalışmaları düzenlenebilir.

Özellikle belirsizlikle baş etmede zorluk yaşayan bireyler için rehberlik ve psikolojik danışma birimleri bünyesinde destekleyici grup çalışmaları yapılabilir. Bu sayede bireylerin stres yönetimi ve karar verme becerileri gelişebilir.

Sporun sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda zihinsel esnekliğe ve sosyal dayanıklılığa katkısı olduğu vurgulanarak, üniversite kampüslerinde sporun bir yaşam biçimi haline gelmesi teşvik edilebilir.

Cinsiyet ve medeni durum gibi demografik değişkenler dikkate alınarak özel programlar geliştirilebilir.

Öğretmen adaylarının spor farkındalığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük konusundaki düşüncelerini, tutumlarını ve deneyimlerini daha iyi anlamak için görüşme ve odak grup gibi nitel yöntemlerle destekleyici araştırmalar yapılması önerilir.

6. KAYNAKLAR

- Akçamete, G.** 1998. Türkiye’de özel eğitim. İçinde: Süleyman E. (Ed.), *Özel eğitim* (197-207). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Akyüz, E.** 2021. *Çocuk hukuku*. Ankara: Pegem A Akademi.
- Altunya, N.** 2006. *Gazi Orta Öğretmen Okulu ve Eğitim* (1926- 1980). Gazi Eğitim Enstitüsü: Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Amman M. T.** 2000. *Spor sosyolojisi. Sporda sosyal bilimler*. (Ed: C. İkizler), İstanbul. Alfa Yayınları.
- Anshel, M. H., ve Kaissidis, A. N.** 1997. Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport. *Journal of Sport Behavior*, 20(3), 208–220.
- Arnold, P. J.** 1997. *Sport, ethics and education*. Cassell.
- Ataman, A.** 1997. Türkiye’de özel eğitime yeni yaklaşımlar. *Milli Eğitim Dergisi*, 136, 22-23.
- Ataman, A.** 2005. *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim: özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Ataman, A.** 2011. *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitime giriş*, Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Aydemir, M., Çiftçi, M.** 2008. Bloom taksonomisine göre öğretim hedeflerinin sınıflandırılması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 55–70.
- Aydın, A.** 2015. *Özel Eğitim Sınıflarında Sınıf Yönetimi*. Ankara: Vize Yayıncılık.
- Bacanlı, H.** 2005. *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bailey, R.** 2006. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Bailey, R.** 2006. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., Petitpas, A.** 2009. Physical activity: an underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 6(3), 269–285.
- Bandura, A.** 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Başaran, İ. E.** 1983. *Eğitim Bilimine Giriş*. Kadioğlu Matbaası.

- Batu, S., Kırcaali İftar, G.** 2006. *Kaynaştırma*, Ankara: Kök Yayıncılık
- Baykoç Dönmez, N.** 2018. *Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim. N. Baykoç Dönmez (Editör). Öğretmenlik programları için özel eğitim ve kaynaştırma. (İkinci Baskı).* Ankara: İzge Yayıncılık.
- Baysen, E.** 2006. *Eğitimde öğrenme öğretme süreci.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Beck, J. S.** 2011. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Benli, S., Yılmaz, A.** 2020. Üniversite öğrencilerinin spor yapma alışkanlıklarının farkındalık düzeylerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 112–125.
- Biddle, S. J. H., Asare, M.** 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Billingsley, B. S.** 2004. Promoting teacher quality and retention in special education. *Journal of Learning Disabilities*, 37(5), 370–376.
- Binnet, A., ve Simon, T.** 2007. Anormal çocuklar. (S. E. Siyavuşgil, Çev.) İstanbul Devlet Basım Evi.
- Birrer, D., Röthlin, P., Morgan, G.** 2012. Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al.** 2004. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., ve Krathwohl, D. R.** (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain.* New York: David McKay.
- Brown, A.** 2009. Sport and social capital: Crossing the boundaries between individualism and collectivism. *International Review for the Sociology of Sport*, 44(2-3), 231–246. <https://doi.org/10.1177/1012690209333470>
- Brown, K. W., Ryan, R. M.** 2003. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buhr, K., ve Dugas, M. J.** 2002. The Intolerance of Uncertainty Scale: Psychometric properties. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931–945.
- Carleton, R. N.** 2016. Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5–21.

- Carleton, R. N.** 2016. Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., ve Asmundson, G. J. G.** 2006. Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105–117.
- Carter, G.C. ve Shannon, J.R.,** 1940, Adjustment and Personality Traits of Athletes and Nonathletes, *School Review*, 48, 127-130.
- Cavkaytar, A., Melekoğlu, M. ve Yıldız, G.** 2014. Geçmişten günümüze özel gereksinimli olma ve zihin yetersizliği: dünyada ve Türkiye’de kavramların evrimi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Eğitim Özel Sayısı*, 111-122.
- Chambers, R., Gullone, E., Allen, N. B.** 2009. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Coakley, J.** 2015. *Sports in society: Issues and controversies* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Coalter, F.** 2007. *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.
- Coalter, F.** 2013. *Sport for development: What game are we playing?* Routledge.
- Conley, S., ve You, S.** 2017. Key influences on special education teachers' intentions to leave: The effects of administrative support and teacher team efficacy in a path analysis. *Educational Management Administration ve Leadership*, 45(3), 521–540.
- Craft, L. L., Perna, F. M.** 2004. The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104–111.
- Csikszentmihalyi, M.** 1990. *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Row.
- Çakır, Ö. S.** 2000. Öğretmen yetiştirmede teoriyi pratiğe bağlayan mikro-öğretimin Türkiye’deki üç üniversitede durumu. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 62-68.
- Çankıran, E.** 2019. Özel eğitim öğretmenlerinde tükenmişlik düzeyi ve etkileyen faktörler. *Uluslararası Liderlik Çalışmaları Dergisi: Kuram ve Uygulama*, 2(2), 30–47.
- Çelenk, S.** 2016. Eğitimde davranış değişikliği ve karakter eğitimi. *Journal of International Social Research*, 9(44), 15–20.
- Çitil, M., Karakoç, T., Küçüközyiğit, M. S.** 2018. Özel eğitim lisans dersinin öğretmen adaylarının bilgi düzeylerine ve engellilere yönelik tutumlarına etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 815-833

- Çoknaz, H.** 1998. *Takım ve Bireysel Spor Antrenörlerinin İş Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Çolak, B.** 2019. Yaşlı bireylerde fiziksel aktivite farkındalığı ve sosyal izolasyon ilişkisi. *Gerontoloji Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 45–58.
- Dağlı, G.** 2015. *Eğitimde planlama ve değerlendirme*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, G. T., ve Türkçapar, Ü.** (2021). Öğretmen Adaylarının Spor Farkındalıklarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 112-124.
- Demirtaş, Z., Arslan, M., Güven, M.** 2016. Özel eğitim kurum yöneticilerinin karşılaştıkları sorunlar. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(4), 161–182.
- Dindar, H., Demir, M. K.** 2006. Eğitimde değerlendirme sürecinde Bloom Taksonomisi'nin önemi. *Milli Eğitim Dergisi*, 171, 41–52.
- Doğan, S., Koçak, A.** 2014. Okul yöneticisinin liderlik davranışları ile öğretmen motivasyonu arasındaki ilişki. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 263–280.
- Donnelly, J. E.,** 2016. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Donnelly, J. E., Lambourne, K.** 2011. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52, S36-S42. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>
- Dugas, M. J., Buhr, K., ve Ladouceur, R.** 2004. Generalized anxiety disorder: A cognitive-behavioral model and its implications for treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 18(2), 131–150.
- Dugas, M. J., ve Robichaud, M.** 2007. *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge.
- Eccles, J. S., Barber, B. L.** 1999. Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10-43. <https://doi.org/10.1177/0743558499141003>
- Eime, R. M.,** 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(98).
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., Payne, W. R.** 2013. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

- Ekeland, E., Heian, F., ve Hagen, K. B.** 2005. Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomized controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792–798.
- Elling, A., De Knop, P., Knoppers, A.** 2001. The social integrative meaning of sport: A critical and comparative analysis of policy and practice in the Netherlands. *Sociology of Sport Journal*, 18(4), 414-434. <https://doi.org/10.1123/ssj.18.4.414>
- Elmas, F.** 2018. Üniversite öğrencilerinde medeni durumun fiziksel aktivite düzeyine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 33–42.
- Emra, Y.** 2018. Öğretim programlarında bilişsel alan hedeflerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 17(2), 90–102.
- Engelli Hakları.** 2015. <http://www.eyh.gov.tr/upload/>, Çevrimiçi, 14.11.2024.
- Erkal, M.** 1992. *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Filiz Kitap Evi.
- Erkal, M., Güven, Ö., Ayan, D.,** 1998. *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul: Der Yayınları.
- Ertürk, S.** 1972. *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Yelkentepe Yayınları.
- Fergus, T. A., Bardeen, J. R.** 2013. The role of intolerance of uncertainty in stress–anxiety–depression relationship. *Personality and Individual Differences*, 55(7), 917–922.
- Fergus, T. A., ve Spada, M. M.** 2017. Cyberchondria: Examining relations with problematic Internet use and metacognitive beliefs. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 24(6), 1322–1330.
- Fişek, K.** 1998. *Türkiye’de ve dünyada spor yönetimi*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Fişek, K.** 1985. *100 Soruda Türkiye’de spor tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayinevi.
- Fletcher, D., Sarkar, M.** 2013. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Fox, K. R.** 1999. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., Deakin, J.** 2005. Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Fredricks, J. A., Eccles, J. S.** 2004. Parental influences on youth involvement in sports. *Developmental Psychology*, 40(5), 698-713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.5.698>
- Funk, D. C.** 2002. Consumer behavior in sport and events: Marketing action. *Sport Marketing Quarterly*, 11(1), 17-27.

- Funk, D. C., James, J.** 2001. The Psychological Continuum Model: A conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport. *Sport Management Review*, 4(2), 119–150. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(01\)70072-1](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(01)70072-1)
- Funk, D. C., James, J. D.** 2006. Consumer loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 20(2), 189–217. <https://doi.org/10.1123/jsm.20.2.189>
- Funk, D. C., Mahony, D. F., Ridinger, L. L.** 2002. Characterizing consumer motivation as individual difference factors: Augmenting the Sport Interest Inventory (SII) to explain level of spectator support. *Sport Marketing Quarterly*, 11(1), 33–43.
- Galli, N., Vealey, R. S.** 2008. Bouncing back from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335.
- Gammage, K. L., Hall, C. R.** 2014. Social and individual benefits of physical activity: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 371–387.
- Gardner, F. L., Moore, Z. E.** 2007. *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gersten, R., Keating, T., Yovanoff, P., Harniss, M. K.** 2001. Working in special education: Factors that enhance special educators' intent to stay. *Exceptional Children*, 67(4), 549–567.
- Gezgin, M. F. ve Amman, T.** 1993. *Temel eğitimde yararlılık açısından spor olgusu*. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor II. Ulusal Sempozyumu, Manisa, 234–237.
- Gibson, H. J.** 1998. Sport tourism: A critical analysis of research. *Sport Management Review*, 1(1), 45–76. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(98\)70009-2](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(98)70009-2)
- Gratton, C., ve Taylor, P.** 2000. *Economics of Sport and Recreation*. Spon Press.
- Griffith, C.R.**, 1930. A Laboratory for Research in Athletics, *Research Quarterly*, 1, 34–40.
- Güçlü, S.** 2005. *Kurumlara sosyolojik bakış*. İstanbul: Birey Yayıncılık, İstanbul.
- Gültekin, M.** 2001. *Öğretim ilke ve yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Gündüz, M.** 2009. Öğretmenlik mesleğine giriş. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Güven, M.** 2009. Milli eğitim bakanlığı müfettişlerinin okul rehberlik hizmetleri ve denetimiyle ilgili görüşleri. *Journal of International Social Research*, 2(9).
- Hargreaves, J.** 1994. Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sports. *Psychology Press*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G.** 2011. *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G.** 2006. *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G.** 2011. *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Higham, J.** 1999. Sport as an avenue of tourism development: An analysis of the positive and negative impacts of sport tourism. *Current Issues in Tourism*, 2(1), 82-90. <https://doi.org/10.1080/13683509908667832>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., Kramer, A. F.** 2008. Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Hodge, K., Lonsdale, C., Jackson, S. A.** 2010. Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 24(4), 386-402.
- Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., Asnaani, A.** 2009. How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 389-394.
- İnal, A. N.** 2000. *Beden Eğitimi ve spor bilimine giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık.
- Jha, A. P., Krompinger, J., Baime, M. J.** 2007. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109-119. <https://doi.org/10.3758/CABN.7.2.109>
- Kabat-Zinn, J.** 1994. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J.** 2003. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J.** 2005. *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. Hyperion.
- Kaptan, S.** 1998. *Bilimsel araştırma ve istatistik teknikleri*. Ankara: Tekışık Yayınları.
- Kaya, N.G.** 2016. *Üstün Yetenekli Öğrencilerin Öğretmenlerine Yönelik Seçim Teorisi*
- Keten, M.** 1993. *Türkiye 'de spor*, Ankara: Polat Ofset.
- Kılıç, D.** 2009. *Eğitim Bilimine Giriş*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kidd, B.** 2008. A new social movement: Sport for development and peace. *Sport in Society*, 11(4), 370-380. <https://doi.org/10.1080/17430430802019295>
- Kirk, D., Colquhoun, D.** 2018. Physical activity and sport participation: A sociocultural perspective. *Sociology of Sport Journal*, 35(3), 314-323.

- Kirk, S., Gallagher, J., Coleman, M. R.** 2017. Özel gereksinimli çocukların eğitimi. *Türkiye’de özel eğitim çalışmaları*
- Koç, Y.** 2018. Cinsiyet değişkenine göre spor bilgisi ve tutumu üzerine bir araştırma. *Spor ve Toplum Dergisi*, 6(1), 74–89.
- Kuan, T.F.** 2007. *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*. Routledge.
- Kumpfer, K. L.** 2002. Factors and processes contributing to resilience. In M. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179–224). Springer.
- Kuru, E.** 2000. *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Ladouceur, R., Talbot, F., Dugas, M. J.** 2000. Behavioral treatment and cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 61(Suppl 11), 37-43.
- Lazarus, R. S., Folkman, S.** 1984. *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, J. H., ve Cranford, J. A.** 2008. Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents’ internalizing and externalizing behaviors? A study of Korean adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96(3), 213–221.
- Lei, X.** 2006. An analysis of higher-order thinking. *Educational Perspectives*, 39(2), 12–17.
- Levermore, R.** 2011. Sport-for-development and peace: A critical sociology. *Routledge*.
- Lisha, N. E., Sussman, S.** 2010. Relationship of high school and college sports participation with alcohol, tobacco, and illicit drug use: A review. *Addictive Behaviors*, 35(5), 399-407. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.12.032>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Callister, R.** 2010. The effectiveness of physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review. *Health Education Research*, 25(4), 749-762.
- Magill, R. A.** 2011. *Motor learning and control: Concepts and applications* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Mahmood, J.R.** 2016. Spor Pazarlaması Kapsamında Irak Spor Kulüplerinin Geliştirilmesi Üzerine Bir Araştırma, *Yüksek Lisans Tezi*, Süleyman Demirel Üniversitesi
- Masten, A. S.** 2001. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Mcauley, E., Blissmer, B., Marquaz, D.X., Jerome, G.J., Kramer, A. F., Katula, J.,** 2000. Social Relations, Physical Activity, and Well-Being in Older Adults, *Preventive Medicine*, 31, 608-617.

- MEB** 2018. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Yönetmeliği, <http://mevzuat.meb.gov.tr>, Çevrimiçi, 01/12/2020.
- MEB** 2020. 25 Mayıs 2020 tarihinde <https://orgm.meb.gov.tr/>. adresinden erişilmiştir
- MEB** 2021. *Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği*. <https://orgm.meb.gov.tr>
- MEB.** 2018b. Milli Eğitim istatistikleri örgün eğitim 2017/'18. 08.11.2018 tarihinde https://sgb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_09/06123056_meb_istatistikleri_orgun_egitim_2017_2018.pdf adresinden alınmıştır
- Misener, L., Mason, D. S.** 2006. Creating community networks: Can sporting events offer meaningful sources of social capital? *Managing Leisure*, 11(1), 39-56. <https://doi.org/10.1080/13606710500417895>
- Moallem, M.** 2007. Accommodating individual differences in the design of online learning environments: A comparative study. *Journal of Research on Technology in Education*, 40(2), 217–245.
- Moore, Z. E.,** 2014. Mindfulness and acceptance strategies in sport and performance. *Current Opinion in Psychology*, 5, 180–186.
- Mutlu, C., Aşçı, F. H.** 2012. Spor yapma nedenleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(4), 10–20.
- Özsoy, Y., Özyürek, M., Eripek, S.** 2001. Özel eğitime muhtaç çocuklar, Ankara: Karatepe Yayınları.
- Öztürk, D.,** 2011. Spor Organizasyonları Düzenleyen İl Temsilcilerinin Karşılaştıkları Problemlerin Araştırılması (Ege Bölgesi Örneği), *Yüksek Lisans Tezi*, Muğla Üniversitesi.
- Özyürek, M.** 2008. Nitelikli öğretmen yetiştirmede sorunlar ve çözümler: Özel eğitim örneği. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 189-226.
- Pedersen, P. M., Thibault, L.** 2014. *Contemporary sport management* (5th ed.). Human Kinetics.
- Peluso, M. A. M., ve Andrade, L. H. S. G.** 2005. Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61–70.
- Preuss, H.** 2004. *The economics of staging the Olympics: A comparison of the games 1972-2008*. Edward Elgar Publishing.
- Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J. M., López-Zafra, E.** 2016. Sources of stress in teachers: A meta-analytic study. *International Journal of Stress Management*, 23(3), 293–311.
- Putnam, R. D.** 2000. *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon Schuster.

- Rees, T., ve Hardy, L.** 2000. An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347.
- Resmî Gazete** 1982. Türkiye Cumhuriyeti Anayasası. 9/11/1982 tarihli ve 17863 Mükerrer sayılı Resmî Gazete’de yeniden yayımlanmıştır.
- Salmon, P.** 2001. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., Akça, M. Ş.** 2014. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Sarkar, M., Fletcher, D.** 2014. Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Schmidt, R. A., Lee, T. D.** 2011. *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D.** 2013. *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.
- Selçuk, Z., Özcan, D., Kayılı, G.** 2004. *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Senemoğlu, N.** 1997. *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Yayınları.
- Sezgin, O.** 2013. Eğitimde psikolojik açıdan normale duyulan ihtiyaç, normalin ölçüsü ve çeşitleri. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 241- 258
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., Freedman, B.** 2006. Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sharma, R. A., Yadav, R. S., Yadav, L. P.** 2008. *Advanced educational psychology*. New Delhi: R. Lall Book Depot.
- Shields, D. L., Bredemeier, B. J.** 2009. *True competition: A guide to pursuing excellence in sport and society*. Human Kinetics.
- Sibley, B. A., ve Etnier, J. L.** 2003. The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243–256.
- Siegel, D. J.** 2007. *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. W. W. Norton Company.
- Simpson, E. J.** 1972. The classification of educational objectives in the psychomotor domain. *Bensenville, IL: Gryphon House*.

- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., Chinapaw, M. J.** 2012. Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
- Smith, A., Westerbeek, H.** 2007. Sport as a vehicle for deploying corporate social responsibility. *Journal of Corporate Citizenship*, (25), 43-54. <https://doi.org/10.9774/GLEAF.4700.2007.su.00007>
- Smith, R. E.** 2003. Sport psychology: Concepts and applications. McGraw-Hill.
- Soyer, F.** 2020. Bireylerin spor yoluyla kazanabileceği sosyal faydaların farkındalığı üzerine bir araştırma. *Toplum ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 211–227.
- Sönmez, V.** 1994. *Öğretim ilke ve yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Spaaij, R.** 2012. Beyond the playing field: Experiences of sport, social capital, and integration among Somalis in Australia. *Ethnic and Racial Studies*, 35(9), 1519-1538. <https://doi.org/10.1080/01419870.2011.610948>
- Sperling, A.P.,** 1942, Relationship Between Personality Adjustment and Achievement in Physical Education Activities. *Research Quarterly*, 13, 351-363.
- Starcevic, V., Berle, D.** 2013. Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13(2), 205-213. <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>
- Sünbül, A. M., Arslan, C.** 2020. Öğretmenlerde tükenmişlik, stres ve başa çıkma yolları. *Eğitim ve Psikoloji Dergisi*, 35(1), 45–60.
- Şahan, H., Aybek, A.** 2020. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının spor farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 145–162.
- Şahin, A.** 2020. Medeni durum ve fiziksel aktivite ilişkisi: Evli ve bekar bireylerin karşılaştırılması. *Spor Psikolojisi Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 90–102.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... Posner, M. I.** 2007. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152–17156. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707678104>
- TDK (Türk Dil Kurumu)** 2022, Türk Dil Kurumu Sözlükleri, <https://sozluk.gov.tr> [Erişim Tarihi: 7 Kasım 2022].
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., Lau, M. A.** 2002. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275–287. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.2.275>

- Tek, T.**, 2006, Türkiye'de Uluslararası Spor Organizasyonları Düzenleyen Federasyonların Karşılaştıkları Problemler, *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi.
- Thune, J.B.**, 1949, Personality of Weightlifters, *Research Quarterly*, 20 (3), 296-306.
- Toydemir, A.** 2019. Eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin çocuk ihmal ve istismarına ilişkin bilgi ve farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Trail, G. T., James, J. D.** 2001. The motivation scale for sport consumption: Assessment of the scale's psychometric properties. *Journal of Sport Behavior*, 24(1), 108-127.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A., Sallis, J. F., Brown, W.** 2002. Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Trudeau, F., Shephard, R. J.** 2008. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Turgut, M. F.** 1984. *Eğitimde ölçme ve değerlendirme metotları*. Ankara: Saydam Matbaası.
- Uyar, Y., Sunay, H.** 2020. Spor Farkındalığı Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(1), 46-58
- Ültanır, G.** 2005. *Eğitim bilimlerine giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Wann, D. L.** 2006. Understanding the positive social psychological benefits of sport team identification: The Team Identification-Social Psychological Health Model. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 10(4), 272-296. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.10.4.272>
- Weed, M.** 2009. Progress in sports tourism research? A meta-review and exploration of futures. *Tourism Management*, 30(5), 615-628. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2008.11.005>
- Weinberg, R. S., ve Gould, D.** 2014. *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Weiss, M. R.** 2008. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Fitness Information Technology.
- Williams, L., Roberts, P.** 2010. Gender and sport participation: A systematic review of the literature. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 269-276.
- World Health Organization**, 2025. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.

- World Health Organization.** 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.
- Yıldız, M.** 2017. Yaş gruplarına göre spor farkındalığının karşılaştırılması. *Spor Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 150–162.
- Yıldız, Ö., Yalçın, İ.** 2021. Özel eğitim öğretmenlerinde psikolojik sağlamlık ve mesleki tükenmişlik: Spor yapmanın aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(60), 145–160.



ÖZGEÇMİŞ



EKLER

Ek 1. Veri Toplama Araçları

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun.						
1	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2	Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3	İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5	Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7	Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8	Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	1	2	3	4	5
9	Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10	Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışmam.	1	2	3	4	5
11	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12	Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

İleriye yönelik kaygı boyutu maddeleri 1, 2, 3, 4, 5, 6, ve 7. maddeler, Engelleyici kaygı boyutu maddeleri ise 8, 9, 10, 11 ve 12. maddelerdir.

SORULAR	Kesinlikle	Katılmıyorum	Orta Derecede	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
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.					

Faktör1: Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme (1,3,5,6,7,9,10,11,12,14,15,16,18,19,20, 22,24,25,27, 28 ve 29)

Faktör2: Sosyal ve Bireysel Fayda (2,4,8,13,17,21,23, 26 ve 30)