



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GELENEKSEL SPORLAR VE OYUNLAR
ANA BİLİM DALI

GELENEKSEL SPORLAR İLE
UĞRAŞAN SPORCULARIN SPOR
FARKİNDALIKLARININ FARKLI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Vildan Büşra ÖZKOÇ

GAZİANTEP
2025

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GELENEKSEL SPORLAR VE OYUNLAR ANA BİLİM DALI

**GELENEKSEL SPORLAR İLE UĞRAŞAN
SPORCULARIN SPOR FARKINDALIKLARININ
FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Vildan Büşra ÖZKOÇ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fikret ALINCAK

GAZİANTEP, Ocak 2025

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GELENEKSEL SPORLAR VE OYUNLAR ANA BİLİM DALI

Tezin Başlığı: Geleneksel Sporlar İle Uğraşan Sporcuların Spor Farkındalıklarının
Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Adı ve Soyadı: Vildan Büşra ÖZKOÇ

Tez Savunma Tarihi: 10/01/2025

Prof. Dr. Fikret ALINCAK danışmanlığında hazırlanan bu tez tarafımızca okunmuş,
kapsam ve niteliği açısından oybirliği ile bir Yüksek Lisans tezi olarak kabul
edilmiştir.

Jüri Üyeleri:

İmzası

Prof. Dr. Mustafa ÖZDAL (Jüri Başkanı)

Prof. Dr. Fikret ALINCAK

Doç. Dr. M. Hakan MAYDA

Bu tezin gerekli şartları sağlayarak yukarıda belirtilen jüri tarafından Yüksek Lisans
tezi olarak kabul edildiğini onaylarım.

Prof. Dr. Fikret ALINCAK

Enstitü ABD Başkanı

Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Mehmet SOĞUKÖMEROĞULLARI

SBE Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

* Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,

* Tüm bilgi, belge ve değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,

* Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

*Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,

*Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

İmza:.....

Adı ve Soyadı: Vildan Büşra ÖZKOÇ

Öğrenci Numarası: 220583111004

Tezin Savunma Tarihi: 10/01/2025

ÖZET

GELENEKSEL SPORLAR İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN SPOR FARKINDALIKLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

ÖZKOÇ, Vildan Büşra

Yüksek Lisans Tezi

Geleneksel Sporlar ve Oyunlar Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fikret ALINCAK

Ocak, 2025, 67 sayfa

Bu araştırma, geleneksel sporlar ile uğraşan sporcuların spor farkındalıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırma evrenini farklı illerde geleneksel sporlar ile uğraşan sporcular, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 285 (158 Kadın, 127 Erkek) sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Uyar ve Sunay (2020) tarafından geliştirilen “Spor Farkındalığı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, veri setlerinin normallik sınamaları yapılmıştır. Skewness-Kurtosis değerleri -1.5 ile 1.5 arasında olduğu için veri setlerinin normal dağılım gösterdiği varsayılarak parametrik testler uygulanmıştır. İkili gruplar için Independent Sample t testi, çoklu gruplar için One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Verilerin anlamlılığı 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, araştırmaya katılan bireylerin spor farkındalıklarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı, yaş değişkeni açısından farklılaşma olduğu ve yaş seviyesi yüksek olanların spor farkındalığı düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların spor farkındalıklarında eğitim düzeyi açısından farklılaşma olduğu ve lisansüstü eğitime sahip olanların diğerlerinden yüksek puan elde ettikleri görüldükten, medeni durum ve gelir durumu açısından herhangi bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma grubunun spor farkındalığının ailede spor yapma durumu değişkeni açısından farklılaşma olduğu ve spor yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların spor farkındalığı düzeylerinin ailenin spor yapmalarını destekleme düzeyi açısından farklılık olmadığı görüldükten, geleneksel sporları isteyerek yapma ve geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnuniyet düzeyi değişkenleri açısından farklılaşma olduğu, geleneksel sporları isteyerek yapanların ve geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnun olmayanların spor farkındalıklarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Geleneksel sporlar, Sporcu, Spor farkındalığı

ABSTRACT

EXAMINATION OF SPORTS AWARENESS OF ATHLETES ENGAGED IN TRADITIONAL SPORTS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

ÖZKOÇ, Vildan Büşra

MA Thesis

Department of Traditional Sports and Games

Thesis Advisor: Prof. Dr. Fikret ALINCAK

January, 2024, 67 Pages

This research is a descriptive study conducted to examine the sports awareness of athletes engaged in traditional sports in terms of different variables. The research population consists of athletes who are engaged in traditional sports in different provinces, and the sample group consists of 285 (158 female, 127 male) athletes selected on the basis of volunteerism. “Sports Awareness Scale” developed by Uyar and Sunay (2020) was used as a data collection tool in the study. SPSS 24.0 program was used to analyze the data. The arithmetic averages and standard deviations of the data were calculated and normality tests of the data sets were performed. Since the Skewness-Kurtosis values were between -1.5 and 1.5, parametric tests were applied assuming that the data sets were normally distributed. Independent Sample t test was used for paired groups and One Way ANOVA analysis was used for multiple groups. The significance of the data was evaluated at 0.05 level. As a result of the research, it was seen that the sport awareness of the individuals participating in the research did not differ in terms of gender variable, there was a differentiation in terms of age variable and those with higher age level had higher levels of sport awareness. In addition, it was determined that there was a difference in the participants' sports awareness in terms of education level and those with postgraduate education had higher scores than the others, while there was no differentiation in terms of marital status and income status. It was determined that the sports awareness of the research group differed in terms of the variable of doing sports in the family and there was a significant difference in favor of those who do sports. At the same time, while it was seen that there was no difference in terms of the level of the participants' sports awareness levels in terms of the level of family support for sports, it was concluded that there was a differentiation in terms of the variables of willingly doing traditional sports and satisfaction level with the facilities related to traditional sports, and it was concluded that the sports awareness of those who willingly do traditional sports and those who are not satisfied with the facilities related to traditional sports are more positive.

Keywords: Traditional sports, Athlete, Sports awareness

ÖNSÖZ

Günümüzde yaşamımızın içinde önemli bir etkinliği olan spor faaliyetleri gün geçtikçe artmaktadır. Toplumlar, kişinin bedensel gelişimi başta olmak üzere sosyal, zihinsel ve psikolojik gelişiminde de spor etkinliklerine büyük önem vermektedir. Bu anlamda ortaya konulan araştırmalarda sporun insanların gelişiminde büyük rol oynadığı görülmektedir.

Özellikle toplumun gelişebilmesi açısından gerek insanlarda gerekse de toplumda spor farkındalığının oluşturulabilmesi gerekmektedir. Ülkemizde, sporun topluma yaygınlaştırılması, sporun evrensel değerlerinin topluma benimsetilmesi, çağdaş spor bilincinin topluma kazandırılması sağlar. Ayrıca sağlıklı bir spor farkındalığının oluşması ve sağlık açısından bir problemi olmayan insanlar kazandırılması öncelik olarak insan toplulukları içerisindeki her bölümde spor ile ilgili farkındalıkların oluşması ile sağlanabilir. Bunun yanında son yıllarda geleneksel sporların yaygınlaşması ve ilgili etkinliklerin artması toplumda büyük bir birliktelik sağlamaktadır. Dolayısıyla yapılan bu çalışma, ülkemizde spor farkındalığının artması ve geleneksel sporların daha yaygın hale gelmesi açısından önemlidir.

Sevgili ailem ve biricik eşim; Bu dönüm noktasına ulaşırken desteklerinizin ve varlığınızın ne kadar kıymetli olduğunu bir kez daha fark ediyorum. Yüksek lisans yolculuğum boyunca yanımda olup bana güç verdiniz. Sürecin her anında bana destek olduğunuz için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Sayın danışmanım, çok kıymetli hocam Prof. Dr. Fikret ALINCAK Yüksek lisans sürecimin başladığı ilk andan tamamlanmasına kadar geçen sürede benim için gösterdiğiniz özverili destek, değerli yönlendirmeleriniz ve sabrınız için çok teşekkür ederim. Bu zorlu yolculukta, sizin rehberliğiniz sayesinde hem akademik anlamda hemde kişisel olarak çok şey öğrendim. Yolumuzu aydınlatan bilgi ışığınız hiç sönmesin.

Vildan Büşra ÖZKOÇ

Ocak 2025

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
EKLER LİSTESİ.....	vii
KISALTMALAR.....	viii

GİRİŞ

A.Araştırmanın Konusu ve Problemi	1
B.Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
C. Araştırmanın Yöntemi	3
C.1. Evren ve örneklem:	3
C.2. Veri Toplama Araçları	4
C.3. Veri Toplama Süreci	4
C.4. Verilerin Analizi	5
<u>D. Sayıtlılar.....</u>	6
<u>E.Hipotezler.....</u>	6
<u>F.Sınırlılıklar</u>	7
<u>G.Tanımlar</u>	7

I. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Geleneksel Sporlar	8
1.1.1. Geleneksel Spor ve Oyunlarının Tanımı.....	8
1.1.2. Geleneksel Sporlar Kavramı	10
1.1.3. Geleneksel Sporların Önemi	12
1.1.4. Geleneksel Sporların Faydaları	13
1.2. Spor Kavramı.....	15

1.2.1. Sporun Tanımı	15
1.2.2. Sporun Önemi ve Amacı.....	16
1.2.3. Sporun İnsanların Gelişimi Üzerine Etkileri.....	18
1.3. Farkındalık Kavramı	20
1.3.1. Farkındalığın Tanımı	24
1.3.2. Farkındalık Türleri.....	25
1.3.3. Farkındalığın Özellikleri.....	26
1.3.4. Farkındalık Türleri.....	29
1.3.5. Spor Farkındalığı	30

II. BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

2.1. Bulgular	33
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	38
KAYNAKLAR.....	53
EKLER.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	67

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ait kişisel özelliklerin dağılımı	3
Tablo 1. Verilere ait çarpıklık basıklık değerleri.....	5
Tablo 2. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)	33
Tablo 3. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların yaş değişkeni açısından karşılaştırması(anova sonuçları)	33
Tablo 4. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların eğitim durumu değişkeni açısından karşılaştırması(anova sonuçları).....	34
Tablo 5. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)	35
Tablo 6. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların gelir durumu değişkeni açısından karşılaştırması(anova sonuçları).....	35
Tablo 7. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların ailede spor yapma durumu açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)	35
Tablo 8. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların aileniz spor yapmanızı destekliyor mu değişkeni açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)	36
Tablo 9. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların geleneksel sporları isteyerek yapma durumları açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları).....	36
Tablo 10. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnuniyet düzeyi değişkeni açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)	37

EKLER LİSTESİ

EK 1. Kişisel Bilgi Formu	65
EK 2. Spor Farkındalığı Ölçeği.....	66
EK 3. Etik Kurul İzin Formu.....	67



KISALTMALAR

Sd- Standart Dağılım

Ss- Standart Sapma

Sfö- Spor Farkındalığı Ölçeği



GİRİŞ

A.Araştırmanın Konusu ve Problemi

Spor, bireylerin sosyal alanlarda aktif olarak yer almasına ve böylece sosyalleşmesine katkıda bulunan bir etkinliktir. Spor, modern toplumları bir araya getirerek, farklı toplulukları, kültürleri, renkleri birlikte çeşitli etkinlikler yapmaya ve etkileşimde bulunmaya teşvik eder ve böylece sosyal ilişkileri güçlendirir. Spor, bireyleri kendi sınırlı çevrelerinden çıkararak, büyük dünyanın farklı bölümleri ile iletişime girmelerine ve karşılıklı etkileşimler oluşturmalarına imkân tanır. Bu açıdan, spor, farklı milletlerden ve farklı düşünce ve inançlardan insanların yeni ilişkiler kurmasına ve yeni arkadaşlık iletişimlerini geliştirmesine olanak sağlar ve sosyal kaynaşmaya destek verir. Sportif faaliyetler, sadece spor yapanları değil, aynı zamanda bu faaliyetleri izleyenleri, yönetenleri ve işletenleri de sıcak ilişkilerle sosyalleşme sürecine katar. Spor renk, dil, ırk, din ayrımı yapmaksızın insan ilişkilerini geliştirerek bireylerin sosyal bir toplum oluşturmaya katkı sağlar. Sporun bu inanılmaz etkisi kendisini daha çekici hale getirerek insanlar arasındaki çatışma ve gerilimi en aza indirir böylece farklı sosyal sınıftaki bireylerin aynı takım ya da grupta bir aile bilinci oluşturmaya katkı sağlar. Birçok araştırmacıya göre spor sosyal değişim açısından toplumlar arasında bir katalizör işlevi görmektedir (Küçük ve Küçük, 2021).

Farkındalık kişinin kendini daha iyi tanıması ve bu yolla doğruları bulmaya yönelten bir uyanma sürecidir (Kabat-Zinn, 2009). Spor farkındalığı ise; “sporun bireysel ve toplumsal faydalarını öğrenme, başka kategorilerle ilişkilendirme, hayata geçirme ve çevresini bilinçlendirme” olarak tanımlanabilir (Uyar ve Sunay, 2020).

Farkındalık insanların karşılaştığı veya yaşadığı olaylara karşı duyarlı ve bilinçli olmasıdır. Günümüzde istenilmeyen davranışların bireylerin farkındalık

düzeylerinin düşük olduğundan dolayı ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bireyin farkındalık düzeyindeki artış, bireyin öğrenme seviyesinin artmasını sağlaması ya da olaylara karşı bakış açısı her zamankinden farklı olarak algılaması olarak söylenebilir (Dökmen, 2002). Farkındalık öğrenilebilen bir beceri olduğu bilinmektedir. Farkındalık etrafımızdaki gerçekleşen olaylara ve günlük yaşanan olaylara, geçmişte edindiğimiz deneyimlerimizi, düşünce ve inançlarımızın yaşantımızı bulanıklaştırmadan bakabilme yetisidir. Farkındalık bireyin mevcut olan ana odaklanmasına ve anlık yaşantılarına yönelmesiyle ilgilidir. Bu açıklama basit gibi görünse de aslında farkındalık çok yönlü bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple literatürde farkındalık farklı yönleriyle ele alan tanımlar bulunduğu görülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

Günümüzde dünyada yaşanan olumsuz olaylara karşı farkındalık oluşturulabilmek adına geniş kitlelere hitap eden ve yoğun ilgi duyulan spor yoluyla farkındalık yaratılmaya çalışılmaktadır Teknolojinin ve sosyal medyaların hızla büyümesi içerisinde büyük kitleler barındırması sebebiyle spor dâhil birçok alan farkındalık çalışmaları yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı; Geleneksel sporlar ile uğraşan sporcuların spor farkındalıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Literatür incelendiğinde geleneksel sporlar ile uğraşan sporcular üzerine spor farkındalıklarına yönelik yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapacağımız çalışma ile geleneksel sporlar ile uğraşan sporcuların spor farkındalıkları düzeylerini belirlemek amaçlanmaktadır.

B.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Günümüzde dünyada yaşanan olumsuz olaylara karşı farkındalık oluşturulabilmek adına geniş kitlelere hitap eden ve yoğun ilgi duyulan spor yoluyla farkındalık yaratılmaya çalışılmaktadır Teknolojinin ve sosyal medyaların hızla büyümesi içerisinde büyük kitleler barındırması sebebiyle spor dâhil birçok alan farkındalık çalışmaları yapılmaktadır. Son yıllarda ırkçılığı önleyici, alkol uyuşturucu kullanımı azaltma ve kadına şiddeti önlemeye yönelik yapılan birçok spor yoluyla ve hatta futbol yoluyla farkındalık çalışmaları yapıldığı bilinmektedir.

Geleneksel sporlar ile uğraşan sporcuların spor farkındalıklarının gerek başarıları gerekse de toplumda spor bilincini yaygın hale getireceği düşünüldüğünden bu araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Günümüz eğitim anlayışında ve spor etkinliklerinde bireylerin tutumları ve farkındalıkları da sürece dâhil edilmelidir. Çünkü bireyin herhangi bir şeye karşı tutumu, o hedefe ulaşmasını kolaylaştırır ve o amaca olan ilgisini artırır. Buradan hareketle geleneksel sporlar ile uğraşan sporcuların spor farkındalıklarının farklı değişkenler açısından incelenmesi için yapılan bu çalışmanın mevcut durumun ortaya konmasına ve literatüre de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

C. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, Geleneksel sporlar ile uğraşan sporcuların spor farkındalıklarının; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir durumu, ailede spor yapma durumu, aile spor yapmalarını destekliyor mu, geleneksel sporları isteyerek yapma durumları, geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnuniyet düzeyi gibi değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Mevcut durumu ortaya çıkarmak için betimsel (soru) ve ilişkisel taramalar kullanılmıştır. Betimsel tarama modelleri, geçmişte ya da şimdi var olan bir durumu betimlemeyi amaçlar. Araştırma konusu olan olay, birey veya nesne kendi koşulları içinde tanımlanmaya çalışılır. Herhangi bir şekilde onlara etki veya değiştirme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2014).

C.1. Evren ve örneklem:

Araştırma evrenini farklı illerde geleneksel sporlar ile ilgilenen bireyler, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 285 kişi oluşturmaktadır. Araştırma grubuna ait çalışmada ele alınan kişisel özellikler tablo 1’ de verilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ait kişisel özelliklerin dağılımı

Değişken		N	%
Cinsiyet	Erkek	130	44,5
	Kadın	70	55,5
Oyun oynama süresi	1 saat	76	32,6
	2 saat	63	32,9
	3 saat	35	20,2
	4 saat ve üzeri	26	14,2

Düzenli spor yapma	Evet	126	54,3
	Hayır	74	45,7
Anne eğitim düzeyi	İlkokul	32	19,0
	Ortaokul	37	26,7
	Lise	85	31,2
	Lisans ve üstü	46	16,6
Baba eğitim	İlkokul	29	12,5
	Ortaokul	40	19,0
	Lise	79	35,6
	Lisans	52	23,7
Sosyal medya türü	Facebook	17	8,6
	Twitter	39	4,2
	Instangram	86	40,7
	Tiktok	42	30,9
	Snapchat	16	15,7

C.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla, araştırmacılar tarafından hazırlanan 9 maddelik kişisel bilgi formu ile Uyar ve Sunay (2020) tarafından geliştirilen “Spor Farkındalık Ölçeği (SFÖ)” kullanılmıştır. Ayrıca, yöntemin alfa değeri 0.94'tür. "Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme" boyutu 21 maddeden oluşurken (1.-21. maddeler arası), "Sosyal ve Bireysel Fayda" boyutu 9 maddeden oluşuyordu (22.-30. maddeler arası). En düşük puan 30, en yüksek puan 150'dir. Ölçekteki puanlar spor farkındalığını artırırken, puanlar düştüğünde farkındalık da düşer. Buna göre, ölçeğin puan aralıkları 30- 53 arasında "hiç farkında değil", 54 - 77 arasında "hiç farkında değil", 78 - 102 arasında "orta düzeyde farkında", 103 - 126 arasında "farkında" ve 127 - 150 arasında "tamamen farkında", şeklinde belirlenmiştir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır

C.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmada veriler, katılımcılarla bire bir erişim sağlanarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde toplam 308 katılımcıya ulaşılmış, ancak 285 katılımcının verileri analiz sürecine dâhil edilmiştir. Veri toplama araçları katılımcılara dağıtılmadan önce, araştırmanın konusu, amacı ve kullanılan araçların içeriği hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Katılımcılar, ölçme araçlarını doldururken yaklaşık 20-25 dakika harcamış ve bu süreçte yönelttikleri sorulara gerekli açıklamalar yapılarak dönüt verilmiştir. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş, hiçbir katılımcı çalışmaya katılmaya zorlanmamıştır. Ayrıca, anketlerin uygulanması

ve toplanması sırasında gizlilik ilkesi titizlikle korunmuş ve katılımcıların gönüllü olmasına özellikle dikkat edilmiştir.

C.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 24.0) programında kodlanarak analiz edilmiştir. Verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, veri setlerinin normallik sınamaları yapılmıştır (Bkz. Tablo 3.2.). Verilerin Skewness-Kurtosis değerlerine bakılmış, değerler -1.5 ile 1.5 arasında olduğu için veri setlerinin normal dağılım gösterdiği varsayılarak parametrik testler uygulanmıştır. İkili gruplar için Independent Sample t testi, çoklu gruplar için One Way ANOVA analizi, iki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Verilerin anlamlılığı 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Verilere ait çarpıklık basıklık değerleri

Faktör	N	Min	Skewness
Spor Bilgisi ve Bilgiyi Ayırt Etme	285	1,00	-,557
Sosyal ve Bireysel Fayda	285	1,00	-1,095

Yapılan normallik testinde çarpıklık ve basıklık (Skewness-Kurtosis) değerlerinin -1,5+1,5 arasında normal dağılım gösterebileceği belirlenmiştir (Tabachnick, Fidell ve Ulman, 2007).

D. Sayıtlar

1. Geleneksel sporlar ile uğraşan sporcuların spor farkındalıklarına yönelik durumlarının belirlenmesinde kullanılacak ölçek uzman görüşleri doğrultusunda alan taraması yapıldıktan sonra en belirleyici ölçek olarak seçilmiştir.
2. Geleneksel sporlar ile uğraşan sporcular; kişisel bilgiler formunda yer alan sorularla, spor farkındalığı ölçeğinde yer alan soruları samimi ve doğru bir şekilde yanıtlamışlardır.
3. Çalışmada kullanılan “Spor Farkındalığı Ölçeği” Geleneksel sporlar ile ilgilenen sporcuların durumunu belirlemede yeterlidir.
4. Araştırmaya katılan örneklem grubu, evreni temsil etmektedir.
5. Veri toplama aracının amacına yönelik olduğu düşünülmektedir.
6. Uygulama sırasında kullanılan ölçme aracı konusunda, başvurulmuş uzmanların kanıları yeterlidir.

E. Hipotezler

- H₁. Araştırma grubunun spor farkındalığı cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
- H₂. Araştırma grubunun spor farkındalığı yaş değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
- H₃. Araştırma grubunun spor farkındalığı eğitim durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
- H₄. Araştırma grubunun spor farkındalığı medeni durum değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
- H₅. Araştırma grubunun spor farkındalığı gelir durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
- H₆. Araştırma grubunun spor farkındalığı ailede spor yapma durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
- H₇. Araştırma grubunun spor farkındalığı aile spor yapmalarını destekleme durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

H₈.Araştırma grubunun spor farkındalığı geleneksel sporları isteyerek yapma durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

H₈.Araştırma grubunun spor farkındalığı geleneksel sporları ile ilgili tesislerden memnuniyet düzeyi durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?

F.Sınırlılıklar

1.Bu araştırma 2024 yılında farklı illerde geleneksel sporlar ile ilgilenen 285 bireyin ölçek sorularına gönüllü olarak cevap vermesiyle gerçekleşmiştir.

2.Araştırmada kullanılan ölçekler ve içerdikleri alt boyutlar ile sınırlıdır.

G.Tanımlar

Spor: Takım veya fertlerin; gösteri, eğlence, sağlık ya da macera için uyguladıkları, insanların bilişsel, duygusal ve fiziksel gelişimlerini belirli bir antrenman programı etrafında gerçekleştiren, yarışmaya ve rekabete dayanan bilişsel aynı zamanda psiko-motor aktivite gerektiren uygulamalar olarak da bilinmektedir (Sunay, 2010).

Geleneksel sporlar: Geleneksel sporlar, resmi veya olimpiik bir statüye sahip olmayan, belirli zamanlarda ve mekânlarda halk tarafından gerçekleştirilen, eğlence sağlamayı ve rekabet duygusunu tatmin etmeyi amaçlayan sportif etkinliklerdir (Aydın, 2009).

Farkındalık: İnsanların kendisi dışında meydana gelen olaylara karşı duyarlı ve bilinçli olmasıdır. Bilinç, farkında olma, çevredeki nesne ve olayları algılama halidir (Şahin, 2009, s:26).

I.BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.Geleneksel Sporlar

1.1.1. Geleneksel Spor ve Oyunlarının Tanımı

Dini ve milli ritüelleri içerisinde tutan geleneksel Türk sporları içerisinde Türk örf adet ve geleneklerindeki yardımseverlik, misafirperverlik örneklerinin sergilendiği ortamı sağlayan sportif organizasyonlardan oluşabilmektedir. Geleneksel spor organizasyonlarının temel amacı kazanmanın ön planda olmadığı ama yarışmayı esas alan ve fair play ruhunun en güzel örneklerinin sergilendiği sportif aktivitelerdir (Atabeyoğlu, 2000).

Geleneksel spor oyunları, kaynaklandıkları toplumun kültürel kimliğinin, halk geleneğinin ve kültürünün bir parçasıdır. Bazı geleneksel spor oyunları binlerce yıldır yapılmakta ve çeşitli sosyal toplulukların bel kemiğini oluşturmaktadır. Bu oyunlar ortaya çıktıkları bölgelerde yaşayan halkın spor ve rekreasyon alanındaki yaratıcılığının bir ifadesidir. Geleneksel spor oyunları, özel bir fiziksel hazırlık ve eğitim olmaksızın herkesin (genç, yaşlı, erkek ve kadın) katılabileceği eğlencelerdir. Bununla beraber belirli geleneksel spor oyunları bireylerin fiziksel yeteneklerinin, güçlerinin ve olgunluklarının bir gösterimini temsil etmekte ve toplumda yüksek bir konuma sahip olmalarını sağlamaktadır (Ćurčić, vd., 2020: 44).

Geleneksel Türk sporları, ülkemizde köklü bir geleneksel kültür zinciri içinde önemli bir yere sahiptir. Bu sporlar iki farklı biçimde icra edilmektedir. Bunlardan ilki, halk arasında düğünler ve çeşitli özel günlerde düzenlenen yerel etkinliklerdir. İkincisi

ise federasyonlara bağılı olarak organize edilen resmi etkinliklerdir (Karahüseyinoğlu, 2008a).

Geleneksel spor oyunları, ritüel bir karaktere sahip olabilen boş zaman ve eğlence amaçlı etkinliklerdir. Bu oyunlar küresel miras çeşitliliğinin bir parçası olmakla birlikte bölgesel veya yerel kimlikten meydana gelmekte ve bireysel veya toplu bir şekilde uygulanmaktadır. Geleneksel spor oyunları, uygulamalarında ve organizasyonlarında popüler bir karaktere sahiptir, ancak spora dönüştürüldüğünde tek tip ve kurumsal olma eğilimindedir (Bronikowska ve Groll, 2015: 2).

Geleneksel olsun ya da olmasın sporlar ve oyunlar, genel anlamda incelemeye tabi tutulduğunda veya uygulamaya konulduğunda bugün yaygın kabul gören bir ifade olarak oyun kavramı çerçevesinde değerlendirilmektedirler. Örneğin dört yılda bir gerçekleştirilen Dünya Olimpiyatları kendi bünyesinde spor müsabakasını barındırmasına rağmen Olimpiyat Oyunları şeklinde anıldığı, Dünya Göçebe Oyunları'nın adlandırılmasında da oyunlar ibaresi kullanıldığı görülmektedir. Altay Türklerinin iki yılda bir gerçekleştirdiği ve Türk dünyası açısından değerlendirildiğinde önemli bir etkinlik olan El Oyun yani Ulusal Oyunlar da aynı bu iki organizasyonda olduğu gibi içerisinde hem spor hem de oyunları barındırmasına rağmen oyunlar olarak ifade edilmektedir (Plavskaya, 2012).

Geleneksel spor oyunları, Türklerin bozkır göçebe yaşam tarzına göre şekillenmiş, milli ve kültürel özelliklerine göre ortaya çıkmış, milli, dini ve eğlence törenlerin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Türk halklarının sanat, edebiyat, örf, adet ve gelenek göreneklerinin oluşmasında geleneksel spor oyunları önemli bir yer teşkil etmektedir. Geleneksel spor oyunları Türklerin yaşam tarzlarının her evresinde yer almakla beraber çok yönlü işlevlerde kullanılmıştır. Dolayısıyla bu oyunlar oynandığı topluluklarda millet olma bilincini güçlendirmekte, milli duyguları tatmin etmekte, aynı ritüellerden zevk alan halkları kaynaştırmakta, kolektif hafızayı canlandırmakta ve arketip kültür kodlarını uyandırarak karşımıza çıkmaktadır (Türkmen, 2019: 15).

1.1.2. Geleneksel Sporlar Kavramı

Kültürün bir unsuru olarak spor, bireyleri ve toplumların düşünce ve davranışlarını biçimlendirmekte ve diğer kültür unsurlarını da etkileyerek milli özellikleri kazandırmaktadır. Sporun, kültürel unsurların taşınmasındaki rolü ancak gelecek kuşaklara aktarılan uygulamalar dikkate alındığında görülecektir. Toplumda yapılan bütün hareketler toplum tarafından değerlendirilir, norm ve değerleri oluşturulur ve sonraki nesillere aktarımı sağlanır. Toplumda kabul gören ve sürekliliği olan, hareketlerin ve davranışların tekrarlanması onların gelenekselleştiğinin göstergeleridir (Güven, 1992; 1993).

Geleneksel Türk sporları, geçmişten günümüze ulaşmayı başarmış, bazıları ise zamanla yok olmuş ya da yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kalmıştır. Günümüzde yaşatılmaya devam eden bu sporlar, rekabeti teşvik etmenin yanı sıra keyifli vakit geçirmeyi de amaçlamaktadır. Rekreatif amaçlar taşıyan ve gelenekselleşerek günümüze kadar değişerek ya da olduğu gibi korunarak ulaşan ritüelleri barındıran sportif etkinliklerdir. Türk toplumları, kültürel farklılıklardan beslenerek bu geleneksel sporları uzun yıllar boyunca sürdürmüşlerdir (Karahüseyinoğlu, 2008b).

Genellikle aynı topraklar üzerinde yaşayan, aralarında dil, tarih, duygu, ülkü, gelenek ve görenek birliği olan insan topluluğuna halk (millet, ulus) denir (TDK, 2021). Halkları oluşturan bu birlik ve birikimin en önemli unsurlarından biri ise hiç kuşkusuz geleneksel spor ve oyunlardır. Geleneksel sporlar ve oyunlar, tarih boyunca toplumların ve toplulukların yaşam tecrübesi ve bu tecrübeyi besleyen coğrafi ortam ile ortaya çıkmış, zamanın süzgecinden geçerek ideal şeklini almış olan değerlerini yaşatan faaliyetlerdir. Daha açık bir ifadeyle tarihin bugüne taşıdığı bilgilerin ve tecrübenin ışığında geçmişin avcılık, savaş teknikleri, yiğitlik, giyim kuşam ve yemek kültürü gibi pek çok ögesini sportif ve kültürel faaliyetler ile gelecek kuşaklara aktaran değerlerdir. Ünlü sosyolog T. Adorno'nun deyimiyle “bir toplumun kültürünü özetlemenin en mükemmel aracı geleneksel spor oyunlarıdır” (Adorno, 1997). Zaten oyun olgusu da kültürel aktarımın en önemli unsurudur.

Geleneksel sporlar, Türklerin savaşçı, cesur, özgürlükçü ve dayanıklı ruhunu ortaya koyan, aynı zamanda eğlence, rekabet, eğitim ve sağlık amaçlı yapılan oyunlardır (Gül vd., 2018).

Geleneksel sporlar ve oyunlar toplumu oluşturan bireylerin kolektif duygularını beslemekle birlikte ortak hâfızanın ürünleri olarak ta fonksiyon göstermektedirler. Ayrıca aynı geleneksel oyun ve sporlardan beslenen bireyler, geleneksel spor ve oyunların temelinde aidiyet geliştirebilmektedirler. Yine geleneksel sporlar ve oyunların toplumların değişime ve dejenerasyona karşı direnç sembolleri olarak işlev gördüğünü de söylemek mümkündür (Beşirli, 2015).

Sporsal ve Oyun çalışmalarıyla sanata dönüşen hareket kavramı güzeli, hoş olanı, ritim kavramı gibi nitel sıfat ve hükümlerle önem bulur (Orhun, 1998). Sporsal harekette temel olarak ritim olgusu; Genel anlamda olgu ve kozmik olarak insanî ve insan dışı olay ve olguları kapsar. Bütün varlığı kapsayan ve içine alan bu durumun açıklamaları, metafiziğe ait yorumlardan, biyomekaniksel açıklamalara değin uzanmaktadır. Sporsal hareketlerde ki ritim, insan doğasını oluşturan fiziksel ve zihinsel sürecin bir motorik eşgüdümüdür. Ayrıca Fiziksel ve zihinsel süreç motorik bir eşgüdüm olmakla birlikte bunların işlevsel olarak bir birleşimidir (Yoncalık, 2004; Orhun, 1998).

Geleneksel olsun ya da olmasın sporlar ve oyunlar, genel anlamda incelemeye tabi tutulduğunda veya uygulamaya konulduğunda bugün yaygın kabul gören bir ifade olarak oyun kavramı çerçevesinde değerlendirilmektedirler. Örneğin dört yılda bir gerçekleştirilen Dünya Olimpiyatları kendi bünyesinde spor müsabakasını barındırmasına rağmen Olimpiyat Oyunları şeklinde anıldığı, Dünya Göçebe Oyunları'nın adlandırılmasında da oyunlar ibaresi kullanıldığı görülmektedir. Altay Türklerinin iki yılda bir gerçekleştirdiği ve Türk dünyası açısından değerlendirildiğinde önemli bir etkinlik olan El Oyun yani Ulusal Oyunlar da aynı bu iki organizasyonda olduğu gibi içerisinde hem spor hem de oyunları barındırmasına rağmen oyunlar olarak ifade edilmektedir (Plavskaya, 2012).

Geleneksel sporlar ve oyunlar toplumu oluşturan bireylerin kolektif duygularını beslemekle birlikte ortak hâfızanın ürünleri olarak ta fonksiyon

göstermektedirler. Ayrıca aynı geleneksel oyun ve sporlardan beslenen bireyler, geleneksel spor ve oyunların temelinde aidiyet geliştirebilmektedirler. Yine geleneksel sporlar ve oyunların toplumların değişime ve dejenerasyona karşı direnç sembolleri olarak işlev gördüğünü de söylemek mümkündür (DEK, 2021).

1.1.3. Geleneksel Sporların Önemi

Geleneksel spor ve oyunların destanlarda, edebiyatta ve bilimsel çalışmalarda tanımlanması ve UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne eklenmeleri bu spor ve oyunların yüksek kültürel önemini vurgulamaktadır. Geleneksel spor oyunlarının geleneksel kültür için düşünülemez olan zaman ölçümleri, puan ödülleri, ağırlık ve yaş kategorilerine göre bölünmeler içeren spor müsabakaları olarak düzenlenmeleri özgünlük kaybına yol açmakta bu nedenle oyunların geleneksel formlarını korumak önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra zengin kültürel malzemeler barındıran geleneksel spor oyunları sürdürülebilir gelişiminin, dünya ekonomisinin en dinamik olarak gelişen kümesi olan etkinlik turizminin önemli bir konusu olarak değerlendirilmektedir (Kylasov, 2019: 1).

Toplumları bir arada ve güçlü tutan sahip oldukları ortak değerlerdir. Bu ortak değerlerden biri olan geleneksel spor oyunları toplumların davranış ve iletişim özelliklerini yansıtan yani yaşam tarzlarını gösteren önemli unsurlardır. Türk halklarının geleneksel spor ve oyunları köklü bir geçmişi olan Türk kültürünün önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Eski Türk halklarında iyi at binen, kılıç sallayan, ok atan, güreş tutan, yiğit, yürekli ve güzel ahlaklı kişilere 'Alp' denirdi. Türk kültüründe 'Alplık', Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün sporculara söylediği 'zeki, çevik ve güzel ahlakı' temsil etmektedir. Bu durumda 'zeki, çevik ve güzel ahlaklı' nesillerin yetiştirilmesinde ve Türk kültürünün devam ettirilmesinde geleneksel Türk spor oyunları son derece önemlidir (Tamer, 2017: 49).

Türk halklarının önemli derecede spor kültürüne sahip olmalarının nedeni, zorlu göçebe yaşam koşullarının ve Türk töresinin meydana getirdiği köklü geleneği, eğitimöğretim metotları ve askeri alandaki dehasıdır. Bununla beraber binicilik, atıcılık, okçuluk, avcılık, kılıç, yaya koşuları, güreş, gürz ve topuz kullanma, labut atma, çoğen/ polo, cirit, tepük, gökbörü, tomak ve matrak gibi geleneksel Türk

sporlarında büyük aşamlar kaydeden Türkler bu sporları gelenekselleştirmişler, bazılarını ise kurumsal hale getirmişlerdir (Begiç ve Kaya, 2019: 419).

Geleneksel spor oyunları, spor kültüründe insanların yaratıcılığının bir sonucu olarak, spor ve rekreasyon alanında halk yaratıcılığının bir ifadesidir. Bu oyunlar genellikle kırsal alanlarla ilgilidirler. Geleneksel spor oyunlarının önemi, kırsal, dini, kültürel, spor ve rekreasyonel, turizm ve etkinlik turizminin turist arzı ve tanıtımının bir unsuru olarak yansıtılmaktadır. Bu oyunlar, kırsal ve kültürel turizm destinasyonlarında potansiyel bir turizm ürünü olarak özellikle önemlidir (Bjeljac, vd., 2020: 13). Ayrıca geleneksel spor oyunlarına yönelik etkinlikler sayesinde spor mirası korunmakta, etnografik kırsal ve kültürel turizm gelişmekte, ata mirası ve kolektif hafıza gelecek kuşaklara aktarılmakta ve geleneksel sporlarla uğraşan turistlere tatil deneyimi sunulmaktadır (Ćurčić, vd., 2020: 48). Küreselleşmeyle beraber sınırların ortadan kalktığı günümüzde post modern dokulara artan ilgiyle birlikte “kü-yerel” olgular barındıran geleneksel spor oyunları da tüm dünyada dikkatleri çekmektedir. Büyük spor etkinlikleri birçok şehir, bölge ve ülke için turizm stratejilerinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Kellett ve Hede, 2008: 94). Dolayısıyla geleneksel spor oyunları turizm açısından önemli bir turist çekme unsuru olmaktadır.

1.1.4. Geleneksel Sporların Faydaları

Geleneksel Türk sporları, Türk kültürünün önemli bir parçasıdır ve tarih boyunca Türk milletinin sosyal, kültürel ve fiziksel yaşamında büyük bir rol oynamıştır. Bu sporlar, yalnızca fiziksel aktiviteler değil, aynı zamanda sosyal etkileşimin, kültürel kimliğin ve milli birlikteliğin de sembolleridir.

1.Kültürel Mirasın Korunması: Geleneksel Türk sporları, Türk kültürel mirasının korunmasında önemli bir role sahiptir. Bu sporlar, geçmişten günümüze aktarılan gelenek ve göreneklerin yaşatılması açısından büyük önem taşır. Özellikle genç nesillerin bu sporlarla tanıştırılması, kültürel sürekliliğin sağlanmasında kritik bir rol oynar.

2.Sosyal Etkileşim ve Birliktelik: Geleneksel sporlar, sosyal etkileşim ve toplumsal birlikteliğin güçlendirilmesine katkı sağlar. Panayırılar, festivaller ve özel günlerde düzenlenen spor etkinlikleri, toplumu bir araya getirerek sosyal bağları kuvvetlendirir. Bu etkinlikler, insanların ortak bir hedef doğrultusunda bir araya gelmesini sağlar.

3.Fiziksel ve Zihinsel Gelişim: Geleneksel sporlar, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkıda bulunur. Özellikle yağlı güreş, cirit ve okçuluk gibi sporlar, fiziksel dayanıklılık, hız, çeviklik ve stratejik düşünme becerilerini geliştirir. Bu sporlar, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel olarak güçlenmelerine yardımcı olur.

4. Milli Kimliğin Oluşumu: Geleneksel Türk sporları, milli kimliğin ve aidiyet duygusunun oluşmasında önemli bir yere sahiptir. Bu sporlar, Türk milletinin tarihsel deneyimlerini ve değerlerini yansıtarak milli kimliğin güçlenmesine katkıda bulunur.

5. Rekreasyon ve Eğlence: Geleneksel sporlar, aynı zamanda bir rekreasyon ve eğlence aracı olarak da önemli bir yere sahiptir. Bu sporlar, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmelerine ve eğlenmelerine olanak tanır. Geleneksel spor etkinlikleri, katılımcılara ve izleyicilere keyifli anlar yaşatır (Yıldıran, 2002).

Geleneksel Türk sporları, Türk kültürünün ayrılmaz bir parçasıdır ve toplumsal, fiziksel, zihinsel ve kültürel açıdan büyük bir öneme sahiptir. Bu sporların yaşatılması ve gelecek nesillere aktarılması, kültürel mirasın devamlılığı açısından kritik öneme sahiptir. Toplum içinde gerçekleştirilen her hareket, toplum tarafından onaylanıp gelecekteki nesillere aktarılmaz. Bireyler ve toplum, kendi norm ve değerlerini devreye koyarak bir süzgeçten geçirir. Bunların bazılarını sonraki nesillere aktarırken, bazılarını tarihin derinliklerinde saklar. Toplumda kabul görmüş ve sürekliliği olan hareketlerin ve davranışların tekrarlanması, onların gelenekselleştiğini gösterir. Türk milletinin diğer milletlerden ayrışmasının önemli unsurlarından biri olan Türk halk kültürü; Türklerin göç edip yerleştikleri, devlet kurup egemen oldukları tüm bölgeleri kapsar. Türk halk kültürü, Anadolu'da geleneksel yaşamı sürdüren toplulukların yüzyıllar boyunca kendi dil, kültür ve beğenileriyle oluşturup yaşattıkları kültürün ortak adıdır. Türklerin yaşadığı yerlere ve kültürel yapıya ait spor ve benzeri fiziksel aktiviteler de Türk halk kültürünün unsurları arasındadır. Geçmişten günümüze, kaybolmuş veya halen yaşatılmakta olan, rekreasyonel amaçlar taşıyabilen ve gelenekselleşmiş sportif faaliyetleri, günümüzde "geleneksel Türk sporları" olarak adlandırmak mümkündür. Bu sporlar, Türk toplumunun uzun yıllar süren kültürel pratikleri arasından süzülüp gelmiştir. Geleneksel Türk Sporları'nın oluşumunda, Türklerin yaşam biçimi, doğuştan getirdiği özellikler ve yaşadıkları bölgelerin coğrafi özelliklerinin yansımalarını görmek mümkündür (Güven, 1993).

Geleneksel Türk sporları, daha çok panayırlar, şenlikler, özel eğlence törenlerinde yapılmış, resmi veya halk tarafından gönüllü kişilerin organize edilmesiyle ve yine halk tarafından kuşaklara aktarılmasıyla günümüze taşınmıştır (Yıldıran, 2002).

1.2. Spor Kavramı

1.2.1. Sporun Tanımı

Spor, bireyin zevk ve istek duyduğu, yarışma amaçlı veya olmayan, belli bir plan dâhilinde gerçekleştirdiği bedensel faaliyetlerdir. Spor, bireyin bedensel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunur. Ayrıca, kişisel gelişim, toplumsal uyum ve iş verimliliği gibi alanlarda da fayda sağlar (Armağan, 1982).

Spor insanın psikolojik ve fiziksel sağlığını geliştirmek, kişiliğinin gelişimine katkıda bulunmak, yetenek ve beceri geliştirerek uyum yeteneğini arttırmaya ve kişiler arası ilişkilerini geliştirip sosyalleşmek amacıyla yapılan faaliyetlerdir (Özmen, 1999).

Spor, bireyin topluma uyum sağlamasını, ruhsal ve bedensel sağlığını geliştirmesini, rekabet ortamında bulunarak kazanma ve kaybetme duygularını öğrenmesini sağlayan; karakter gelişimini destekleyen ve eğitim camiası tarafından önerilen bir disiplindir. Aynı zamanda, seyir zevki yüksek bir etkinlik, enerjiyi dengeleyen ve biçimlendiren mücadeleci bir yaklaşım, yöneticiler tarafından belirli amaçlar doğrultusunda kullanılan bir yöntem ve bireye haz ile doyum sağlayan oyun güdüsünün kurallara dayalı bir ifadesi olarak tanımlanmaktadır (Saçaklı, 1991).

Spor, belirli olaylar çerçevesinde motorik özelliklerin yarıştırılması durumudur. Psikomotor, fizyolojik, kinetik veya biyomekanik olarak genel bir yaklaşımla motorik özellikleri tanımlamak olasıdır (Buse ve ark., 2021).

Spor; önceden belirlenmiş belli kurallardan oluşan tek ya da birçok kişiden oluşan bireysel veya takım halinde oynanabilen bedensel ya da zihinsel etkinliklere verilen isim olarak tanımlanmaktadır. Spor yapmakta amaç stres atmak, keyif almak,

mücadele ederek fiziksel ve ruhsal sınırları zorlayarak en iyiye ulaşmaya çalışmaktır. Bireysel veya takım halinde oynanan sporun birçok çeşidi mevcuttur. Aletler yardımıyla atarak, atlayarak, koşarak, zıplayarak ya da hayvanlarla araç gereçlerle sportif etkinlikler ve faaliyetler yapılabilmektedir (Hürriyet com, 2023).

1.2.2. Sporun Önemi ve Amacı

Spor, bireylerin sosyal alanlarda aktif olarak yer almasına ve böylece sosyalleşmesine katkıda bulunan bir etkinliktir. Spor, modern toplumları bir araya getirerek, farklı toplulukları, kültürleri, renkleri birlikte çeşitli etkinlikler yapmaya ve etkileşimde bulunmaya teşvik eder ve böylece sosyal ilişkileri güçlendirir. Spor, bireyleri kendi sınırlı çevrelerinden çıkararak, büyük dünyanın farklı bölümleri ile iletişime girmelerine ve karşılıklı etkileşimler oluşturmalarına imkân tanır. Bu açıdan, spor, farklı milletlerden ve farklı düşünce ve inançlardan insanların yeni ilişkiler kurmasına ve yeni arkadaşlık iletişimlerini geliştirmesine olanak sağlar ve sosyal kaynaşmaya destek verir. Sportif faaliyetler, sadece spor yapanları değil, aynı zamanda bu faaliyetleri izleyenleri, yönetenleri ve işletenleri de sıcak ilişkilerle sosyalleşme sürecine katar. Spor renk, dil, ırk, din ayrımı yapmaksızın insan ilişkilerini geliştirerek bireylerin sosyal bir toplum oluşturmaya katkı sağlar. Sporun bu inanılmaz etkisi kendisini daha çekici hale getirerek insanlar arasındaki çatışma ve gerilimi en aza indirir böylece farklı sosyal sınıftaki bireylerin aynı takım ya da grupta bir aile bilinci oluşturmaya katkı sağlar. Birçok araştırmacıya göre spor sosyal değişim açısından toplumlar arasında bir katalizör işlevi görmektedir (Küçük ve Küçük, 2021).

Toplumun sağlığı, her zaman öncelikli bir konudur. Sağlığı, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak korumanın en önemli yollarından biri de düzenli spor yapmaktır. Çünkü sporun sağlığı korumak ve vücudu zinde kılmak mümkün olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Olumsuz durumlardan kurtulmak, vücudu sağlıklı ve zinde tutmak, zihni en yüksek seviyede çalıştırmak için spor yapmak bir gereklilik haline gelmiştir. Sporun temel felsefesinde; yarışma amacının yanında sağlığını koruma düşüncesi de bulunmaktadır ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya teşvik edilmektedir. Düzenli spor; iş performansının artmasına, daha enerjik olmaya, öz güvenin gelişmesine, motivasyonun yükselmesine, stresin azalmasına, düzenli beslenme ve uyku alışkanlığı kazanmaya, insanlarla kolay dostluk vdadaşlık kurmaya,

yardımlaşma duygularını geliştirmeye, birlikte çalışmaya ve sosyalleşmeye büyük katkı sağlamaktadır. Kısacası sporun temel amacı; hareketsiz bir hayatın neden olduğu organik, psikolojik ve bedensel sorunları önlemek veya azaltmak ve beden sağlığının temelini oluşturan fizyolojik kapasiteyi arttırmak, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun süre korumaktır (Karabulut ve Altun, 2018).

Sporla uğraşan bireyler, kültürel ve sosyal birikimlerinin spor yapılan ortam sayesinde artması sebebiyle, sporun zihinsel ve fiziksel kazanımlarına ek olarak çevresel faktörlerin etkisi ile sosyal ve psikolojik olarak da yarar sağlamaktadır. Spor yapan insanlar uzun bir süre spor mekânlarında vakit geçirmeleri nedeniyle çevredeki zararlı alışkanlıklarında korunmakla ve zararlı toplumsal çevreye maruz kalmamaktadırlar. Spor bilimleri bu yönüyle sadece bir alanla ilgilenmemesinin ötesinde, birçok bilime yarar sağlayan bir uğraş olmaktadır. Günlük yaşamımızda spor ekonomik, sosyolojik, psikolojik ve fizyolojik bakımdan önümüze çıkarak değerlendirilmektedir. Sporun genel olarak dört temel amacı vardır:

- ❖ Bedensel gelişim
- ❖ Sinir (kas) gelişimi
- ❖ Zihinsel gelişim
- ❖ Duyusal ve sosyal gelişim (Erciş, 2012).

Bedensel Gelişim: İnsan vücudunun genel olarak kalıtsal gelişmesi, yapılan spor aktiviteleri ve egzersizleri neticesinde kas iskelet sisteminde kalp dolaşım sisteminin ve birçok organ sağlığı ve dayanıklılığı gelişmesi olarak gösterilmektedir. Solunum, dolaşım, kuvvet, sürat, kas gelişimi, esneklik, sürat, hız ve genel olarak anatomik gelişim gibi özelliklerin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Bu gelişim soyut bir gelişim değildir ve bu gelişimi sağlayan sportif hareketler içerisinde simgelenen kavramlara bağlı olarak, fizik gelişimi birlikte diğer gelişimler de sağlanmaktadır (Algan, 2022).

Sinir- Kas gelişim: Fiziksel aktivitelerle yapılan hareketler sonucunda yetenek ve motor becerilerin gelişmesi olarak gösterilmektedir. Kas ve eklemlerin esnekliğinin geliştirilmesi, kondisyon, dayanıklılık, hız, denge gibi fiziksel hareketlerin ve reflekslerin gelişmesini ön planda tutmaktadır (Gezer, 2014).

Zihinsel gelişim: Farklı oyun ve aktiviteler sayesinde, öğrenme için gerekli algılama, karar verme, problem çözme, akıl yürütme, kıyaslama gibi temel kavramların gelişmesidir. Faydalı alışkanlıkların edinilmesi; kendine yetme, liderlik, başkalarına yardım, cesaret, olaylar arası ilişki kurabilme becerisi, çevreye uyum sağlayabilme, karşılaştırma yapabilme, değerlendirme yapabilme ve sonuç çıkarma gibi kavramların geliştirilmesi sağlanabilmektedir (Algan, 2022).

Sosyal gelişim: Bireylerin toplumla uyumlu olmasını sağlayan önemli bir araç, karmaşık, dengesiz ve gergin tepkilerin düzenli ve anlaşılabilir bir şekilde ortaya çıkmasıdır. Spor etkinlikleri, oyun kuralları ve davranış biçimleriyle toplumun simgelerini ve kurallarını farklı yollarla yansıttığı için, bireyler bunları fark edebilir, kabul edebilir ve uygulayabilir. Ayrıca, bu etkinlikler sayesinde bireyler toplumun kurallarını ve demokrasiyi öğrenebilir, yetenek ve performanslarıyla çevrelerince saygı görebilir, başarı ve performans arasındaki ilişkiyi kavrayabilir, kendiliklerini geliştirebilir (Algan, 2022).

Böylece, sporun kişilere sadece duysal, sosyal ve psikolojik faydalar sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda çevik, güçlü, dayanıklı, sağlıklı bir vücut kazandırabileceği ve analitik düşünme becerisini geliştirip, yaratıcı düşünce, problem çözme, hızlı ve sağlıklı karar verme gibi yetenekleri kolaylaştırabileceği ifade edilmektedir (Gezer, 2014).

1.2.3. Sporun İnsanların Gelişimi Üzerine Etkileri

Spor, birden fazla yönüyle hem insan hem de toplum adına birden çok yarar sağlamaktadır. Bireylerin psikolojik, zihinsel ve fiziksel anlamda pozitif olarak geliştirmeyi amaçlayan spor etkinliklerinde, birinci aşama kişisel olarak yapılacak etkinlikler önemli bir rol oynamaktadır. Kişilerin yapmış olduğu fiziksel etkinlikler, sürekli olarak devamlılık sağlaması halinde bireyin daha sağlıklı bir fiziki ve ruhsal yapıya bürünmesinde önemli bir faktör olacaktır (Şentürk, 2012).

Bireylerin spor aktivitelerine katılmaları ve bu aktivitelerin sosyal gelişim ve değişimi destekleyen bir unsur olması, sporun sosyal gelişime etkilerinin temelini oluşturmaktadır. Sporun psiko-sosyal yararlarının ortaya çıkmasında, insanların spor

ortamlarında kendilerini rahatça ifade edebildikleri bir mekân bulmalarının önemli bir rolü vardır (Şeker, 2020). Ayrıca, sporun özgün toplumsal kuralları, değerleri, iletişim simgeleri ve süreçleri de, sporun sosyal yararlarının ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır (Bulgu, 2013).

Spor, insanların sosyal ve bireysel karakterlerini geliştiren bir etkinliktir. Spor yapan insanlar arkadaşlık, saygı, dayanışma, kurallara uyum, kendine güven, mücadele, düzen, disiplin, sağlık, beden farkındalığı, saldırganlık kontrolü ve rakibe saygı gibi değerleri kazanırlar (Duman ve Kuru, 2010). Bu nedenle, gelişmiş ülkeler sporu önemser ve çocuklara spor kültürü aşılar. Spor, insanları birlikte etkinlik yapmaya teşvik eder. Spor, insanlara rekabet, çalışma, cesaret ve mücadele becerileri kazandırır. Spor, insanların sosyal sorumluluk duygusunu ve toplumsal uyumunu artırır (Akgül, 2014; Şahan, 2008).

Spor, kültürel özellikler barındırdığı gibi farklı kültürlerden aldığı özellikleride bulunmaktadır. Günümüzde Türkiye’de genellikle karşılaştığımız spor branşları batıdan gelse de kendi kültürümüze ait devam ettirdiğimiz sporlar unutulmamalıdır. Sıklıkla özel zamanlarda gördüğümüz kültürel sporlar özellikle festival vb. aktivitelerde bizimle buluşur. Bu aktivitelerde milli duygular ortaya çıktığı gibi sadece bu sporlar değil, bütün bireysel ve takım sporları ülkelerarası yarışmalarda ülke bazında temsil edildiğinden bunlarda milli olgular oldukça yüksek seviyede gözlemlenir (Gökaşan, 2013).

Oyuncuların bulunmuş olduğu spor koşulları, bireysel yetenekleri çerçevesinde faaliyet göstererek, rakibinin de farkına varmayı, aynı koşullarda rekabet ederek mağlubiyeti kabul etmeyi ve bu sırada galibiyete karşı da aynı davranışı göstermeyi, zaman kullanımını doğru yapması ve sadece zamana karşı değil doğaya karşı da mücadele ederek gücünü doğru seviyede kullanmayı sporcuya öğretir. Birden fazla yönü bulunan spor, sadece rekreasyon etkinliği değil aynı zamanda çağdaş eğitim sistemi aracı olarak karşımıza çıkar. Bu zaman da bireyleri hayata hazırlayarak zorluklarla başa çıkma gücü kazandırır (Dağlıoğlu, 2013).

Bu gelişmelerden yola çıkarak sporun, fiziksel ve ruhsal sağlığın gelişimine katkı sunmasının yanı sıra karakter oluşumuna, kişiliğin oluşumuna, temel bilgi, beceri

ve yeteneklerinin geliştirilerek toplumla uyumlu hale gelmesine yardım ettiği gibi bu sayede sosyalleşerek kültürel veya kültürlerarası dayanışma, kaynaşma ve barış duygusunun ortaya çıkartılmasını sağlayan, aynı zamanda rekabetçi yönüyle heyecan veren bir faaliyet olduğunu belirtmek mümkündür (Durualp, 2020).

1.3. Farkındalık Kavramı

Acar (2004, s.56) farkındalık kavramını, bireylerin duyu organlarını kullanarak çevresiyle veya başka bir bireyle etkileşime geçerken içinde bulunduğu durumu sezmesi olarak tanımlamıştır. Başka bir ifade ile farkındalık, bütün eylemlerin başlangıçta mevcut hali ile zihnin tamamına işleyen iç görüdür (Maharaj, 1993). Bilişsel ve duyuşsal bir etkinlik olan farkındalık kavramı, dikkat sürecini içeren zihinsel değerlendirme olarak da ifade edilmektedir (Thera, 2008).

Bireylerde farkındalık durumu oluştuğunda, kişilerin zihinlerinde yeni bilişsel şemalar oluşmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Zihinde yeni bir şema oluştuğunda ise evrene ve çevremize dair bilinç düzeyinde artma olur (Eski, 2010). Ancak çevremizde olan her şeyin her zaman farkına varmak mümkün değildir. Farkında olma durumunun gerçekleşmesi için, yeni uyarıcının zihinde var olan şemalarla bağdaşması, yeni uyarıcıya duyuşsal olarak tepki gösterme ve yeni uyarı ile etkileşimde bulunma unsurlarının sağlanması gerekmektedir (Dökmen, 2002, s.125).

Farkındalık üzerine yapılan araştırmalara göre, farkındalıkla ilgili ilk metinler budizmden kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, farkındalık, budizmden farksız olarak kişinin kendini daha iyi tanımasına ve bu şekilde doğruları bulmaya yönelik bir uyanma sürecidir. Budizm'e göre farkındalık, bireyin kendini farkında olması ve evrendeki yerini sorgulayarak içinde bulunduğu durumu anlamasıdır. Bu şekilde bir kişi, şuur veya şuursuzluk durumlarında karşılaşılabileceği tüm olasılıkların farkında olarak yaşayış ve davranışlarını düzenleyebilir (Kabat-Zinn, 2009). Bu yöntem, farkındalık meditasyonu olarak bilinir ve bedende meydana gelen hislere ve duygulara odaklanarak nefes ve zihnin düzenlenmesini içerir. Kabat-Zinn'e (2005) göre, meydana gelen bu değişimler, bir kişinin durumu yargısız bir şekilde onaylamasıyla gerçekleşir.

Farkındalık kavramı hakkında yapılan incelemelere bakıldığında budizm menşeli kitabelerde karşılaşıldığı görülmektedir. Genel bakımdan incelendiğinde ise farkındalık kavramı budizm’den farklı olarak bireyin kendisi hakkında bilgi sahibi olması ve bu yöntem ile hakikati bulmasına yönelik bir aydınlanma zamanıdır. Budizm yönünden incelediğinde ise bireyin kendisini bilip kâinattaki konumunu bulmaya yönelik şuur oluşturma biçimidir. Birey, oluşturduğu bu şuurunu kullanarak hayatında karşılaşılabileceği fırsatların farkındalığı doğrultusunda yaşantısını ve davranış biçimlerini organize edebilir (Kabat-Zinn, 2009).

Farkındalık meditasyonu denilen bu teoride, nefesin düzenli alıp verilmesi, bilinçli olma durumu, vücutta meydana gelen duygu ve hislere konsantre olmak koşuluyla zihnin toparlanmasını kapsamaktadır. Metabolizmadaki bu farklılıklar kişinin içinde bulunduğu durumları koşulsuz şekilde kabul etmesiyle oluşmaktadır (Kabat-Zinn, 2005). Gözlem yapılamayan bir yapıda olan farkındalık soyut yapıda olup, aynı yaşantı içinde olsalar dahi kişiler arası farklılık gösteren bir yapıya sahiptir. Farkındalık kavramının bu özelliği bireyin kendi içsel yaşantısında tecrübe ettiği davranış kalıpları, tekrar, öğrenme ya da tekrar etme süreciyle alakalı olup tüm bireylere özgü farklı bir farkındalık algısı geliştirdiğini göstermektedir (Atalay, 2007).

Bireyin farkındalık durumunun artması, kişinin öğrenme kapasitesinin artması veya olaylara farklı bir pencereden bakabilmesi tarzında düşünülmektedir. Yaygın olarak “fark etme, bir bilinçlilik ya da “bilinç, bir fark etme sürecidir” şeklinde tanımlar yapılmaktadır. Farkındalık tanımının birçok alan ile ilişkilendiriliyor olması kavramlarında da ilişki içerisinde bulunduğu alana özgü yapılması sonucu doğurmakta olup, birden fazla farkındalık tanımı yapılmasına imkân vermektedir (Dökmen, 2002).

Hayes ve Wilson (2003), farkındalık kavramlarının farklı alanlarda çeşitlendirilmesi konusunda, aynı kavramın bir tanımda bir yöntem olarak aktarıldığı, başka tanımlarda psikolojik bir sürece değindiğini açıklamıştır. Farkındalık kavramı sonuç olarak sosyal yaşantılar sonucu kazanılan tecrübelerden faydalanılarak olaylar hakkında değerlendirme yapılması sürecidir. Farkındalık kavramlarının çeşitlilik gösteriyor olması, farkındalık kavramının belirli bir alanla kısıtlanmaması gerektiğini göstermektedir. Kavramlara bakıldığında “ana odaklanma, kabullenme, yargısızlık ve gözlem” öğelerinin kavramların ana temasını meydana getirdiği belirtilebilir.

Farkındalık tanımı ile ilgili alan yazını araştırıldığında tanımın açıklanması hususunda ortak bir nokta da buluşulamadığı sonucuna varılmıştır (Çatak ve Ogel, 2010).

Farkındalığın etkili olabilmesi için birey farkındalığını tabii bir gözlem olarak yaşayabilmesi sonucu oluşur (Akkoyun, 2005). Bireyin zihninde oluşmakta olan his ve sezgileri ne şekilde ve nasıl yorumlaması hakkında yardımcı olmayı farkındalık kavramı sağlamaktadır. Birey zihninde oluşan düşünce kalıplarını idrak etmek isterse, zihin yapısına odaklanıp zihninde canlanan figürleri analiz ederek ulaşabilir. Kısacası “birey hem zihindir hem de zihnin gözlemcisi” durumundadır (Hanh, 1987).

Baltzell ve Summers (2017), farkındalığa tesir etmekte olan unsurları, “konsantrasyon”, “duru görüş”, “zihnin muhafazası” ve “zihin dengesi” olmak üzere 4 başlık altında toplamıştır.

Konsantrasyon Farkındalık, “akılda bir şeyi tutmak” adına odaklanma yeteneğini ilerletir. Farkındalık yeteneğinin ilerlemesiyle beraber, birey hangi unsura önem vermesi gerektiğini net bir şekilde analiz yaparak, amacına daha net bir biçimde konsantre olabilir ve ilerleyen süreçlerde bu durumu kalıcı hale getirebilir. Pek çoğumuz bilincimizde oluşmakta olan konulara, problemlere veya fikirlere istemsiz bir biçimde tesir altında kalma yönelimindeyizdir. Fakat başarıya ulaşmak adına gerekli kıldığımız hususlara karşı farkındalığımızı şuurlu bir biçimde devam ettirmemiz gereklidir. Fakat aklımız, beklentilerimiz, isteklerimiz, endişelerimiz veya başka bireylerden aldığımız uyarıcı faktörlerden basit bir biçimde tesir altında kalabilir. Beklenti ve endişelerin oluşması oldukça doğaldır, fakat farkındalık kavramı, oluşan bu endişelerin tespit edilmesi ve bu duygular ile nasıl başa çıkabilmesi adına oldukça önem arz etmektedir. Konsantre kavramının ehemmiyeti bireyin dikkatine adapte olmasını sağlayarak, kuşku, endişe veya yanılgılarla vaktini ve enerjisini gereksiz tüketmesine engel olmaktadır.

Duru Görüş Birey kendi dünyasında oluşturduğu olumsuz düşüncelerden arındığında ve direkt olarak tecrübelerine başvurduğunda olan olayları şeffaf bir biçimde değerlendirebilecektir. Duru görüş durumunda olan bireyin zihninde oluşan olayların tam olarak anlamlandırılması keskin bir hakikatle ve duyarlı bir biçimde belirlenir. Farkındalığın özelliklerinden bir tanesi de sporcunun sergilemiş olduğu performans parametresini sekteye uğratmadan, eş zamanlı olacak şekilde belli bir alanda konsantre olmasını temin eder olarak belirli alanlara odaklanmasını sağlar.

Farkındalık halindeki birey duru görüş sayesinde tüm görüsel hürriyet temin ederek zihnin aydınlanmasını sağlar.

Zihnin Muhafazası Farkındalığın bu özelliği kolluk kuvvetinin sınır kapısındaki kaçak geçişlere engel olmasındaki özen ve konsantre olmasına örnek gösterebilir. Bu işlevde birey bilinçlendikçe farkındalık, bilincimizde oluşan istem dışı fikirlerin çeşitlerini takip eder. Zihnin muhafazası istendik bir biçimde devam ettiği sürece bireyin davranışları otomatik hale gelir ve işlevleri daha kolay şekilde gerçekleştirebilir. Bu süreçte birey olumlu ya da olumsuz düşüncelerin farkında olup kendisi için hangi düşüncenin yararlı olacağının ayrımını yapacak hale gelir. Zihnin muhafazası yöntemi zararlı düşünceleri engellemez fakat zararlı düşüncelere karşı zihnin onay vereceği cevaplar sunmak adına başka bir yöntem oluşturur. Zihin bireyi bu yöntem ile kötü fikirlerden ve bu fikirlerin oluşturacağı tahribattan uzak tutar.

Zihin Dengesi Fikirler sıklıkla şuurda belirir ve fikirler içinde basit bir biçimde yok olur. Fikirlerin kapasitesi olmazsa hisleri, duyguların ve bundan dolayı farkındalığın zihinde belirginleşmesi imkânlı olamaz. Aklımızda gerçekleşen fikirlerin tamamına yanıt üretemeyiz. Bazı zamanlar gerçekleştirdiğimiz yanlışları, kendimize iyi hissettirmeyen durumları ve düş kırıklıklarımızı yalnız iç değerlendirme yaparak atlatabiliriz. Zihin dengesi kolay yolu seçerek çevresindekilere veya elindeki olanaklara karşı bahane üretmesini engeller. Bireyin tecrübe ettiği durumlar perspektifini başkalaştırarak, daha mantıklı ve realist olmasına imkân kılar (Baltzell ve Summers, 2017).

Bu durumun yanı sıra kaliteli farkındalık düzeyi oluşturulması için temkinli olunması gerekli durumlar mevcuttur. Farkındalık kavramı bazı zamanlarda “akış” olarak açıklanmıştır. Sözü geçem “akış” terimi, devamlılık arz etmekte olan birçok durumdan bilgi sahibi olma biçiminde oluşmasıdır. Akışta herhangi bir düzen yoktur farkında olunan her bilgiyi kaydetmeye gerek yoktur. Kimi zaman ara verimiz kimi zaman duraksarız. Her alana göre farkındalıklarımız bulunmakla birlikte her alana ait farkındalığımız eş değer seviyededir. Düşsel güç, algısal ve bedensel safhaların bir tanesinde ya da iki tanesinde ötekine veya ötekilerine oranla daha çok vakit ayırırız. Farkında olduğumuz durumlar sadece içinde bulduğumuz zamana aittir. İçinde bulunduğumuz an şimdiki zaman ve şimdi mekân kavramını kapsamaktadır. İçerik bakımından gelecek zaman kavramına ait olabilecek yalnızca hayal gücüne ilişkin

farkındalıktır. Karmaşık bir yaşantıya sahip olan farkındalık yaşamdır ve belirli bir zamanda birçok farklı öğeler kapsamaktadır. Birden fazla değişik unsur aklımızda toplandığı zaman beyin içindeki bağlantıları istemli ve istemsiz bir biçimde toplayarak anlam kazandırmaya çabalamaktadır. Birey bir birimlik sürede birden fazla uyarıyı bir bütün olarak idrak edebilmektedir. Örnek verecek olursak derste öğretmenini dinleyen bir öğrenci dışarıdan gelen araba seslerini, arkadaşının kalem açmasını, sınıfın sıcaklığını algılayabilmektedir. Birey beyninde oluşan sinyallerin arasından eylemde bulunacağı iş için gerekli olan anlamlı bir bütünlük sağlamak için gerekli gördüğü sinyallerden seçerek elverişli olanının hangilerinin olduğunu saptamaktadır. Kişinin beyninde meydana gelen süzgeçten geçirme ve tefrik etme işlevi sıklıkla kişinin istemsizce ve bilinç dışı gerçekleştirdiği bir olaydır. Farkındalık kavramı spot lambalarını andırmaktadır. Yani; belli bir zamanda şahsımızın ya da etrafımız değişik bir kısmını ışıklandırabiliriz. Yapılan bu iş kendi sorumluluğumuza aittir. Ne zaman hangi konuya karşı farkındalık kazanacağımıza kendimiz kararlaştırırız. Müsabaka ya da yarışta bir durumu algılayıp diğer durumu idrak edemiyorsak bu kişinin tercihidir. Farkındalık belirli bir andaki kapsamı ile kısıtlıdır. Belirli bir zaman içerisinde birçok nesnenin farkında olunması hususunda sıkıntı çekeriz. Bir an içerisinde sadece bir husus hakkında spot aydınlatması yapabiliriz. Fakat belirlenmiş bir zamandaki farkındalığımızı belirli bir hususa yönlendirmiş olsak dahi arta kalan kısımda farkındalık potansiyelini devam ettirebilir. Tercih yapmamız durumunda farkındalık oluşturabileceğimiz alanın tamamı potansiyel farkındalık alanı olarak görülmektedir. Belirli bir zamandaki oluşan farkındalıklarımız, yalnızca potansiyel farkındalıklarımızın bir bölümüdür. Farkına varmayı seçtiğimiz bir konu olduğunda, diğer konunun farkında olmaktan caymış oluruz (Akkoyun, 2005). Ayrıca, Bishop vd. (2004), psikolojik bir süreç olan farkındalık uygulamayla ilerletilebilen ve farkındalığın tesirinin meditasyon kaynaklı hamleler ile geliştirebildiği söylenmiştir.

1.3.1. Farkındalığın Tanımı

Farkındalık, toplumu oluşturan her birey için bireysel olarak sorumlu olmak, sosyal sorunlara duyarsız olmamak, bu sorunları çözmek için araştırma yapmak ve bu sorunları çözmek için sorumlu olmaktır. Toplumsal farkındalık, sadece bireysel

olaylara karşı bilinçli olmak yerine her kesime karşı sorumluluk hissetme, olayları algılama ve bilinçli olma durumudur (Kuş, 2014).

Farkındalık insanların karşılaştığı veya yaşadığı olaylara karşı duyarlı ve bilinçli olmasıdır. Günümüzde istenilmeyen davranışların bireylerin farkındalık düzeylerinin düşük olduğundan dolayı ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bireyin farkındalık düzeyindeki artış, bireyin öğrenme seviyesinin artmasını sağlaması ya da olaylara karşı bakış açısı her zamankinden farklı olarak algılaması olarak söylenebilir (Dökmen, 2002). Farkındalık öğrenilebilen bir beceri olduğu bilinmektedir. Farkındalık etrafımızdaki gerçekleşen olaylara ve günlük yaşanan olaylara, geçmişte edindiğimiz deneyimlerimizi, düşünce ve inançlarımızın yaşantımızı bulanıklaştırmadan bakabilme yetisidir. Farkındalık bireyin mevcut olan ana odaklanmasına ve anlık yaşantılarına yönelmesiyle ilgilidir. Bu açıklama basit gibi görünse de aslında farkındalık çok yönlü bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple literatürde farkındalık farklı yönleriyle ele alan tanımlar bulunduğu görülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

1.3.2. Farkındalık Türleri

Farkındalığın birçok farklı işlevi ve niteliği olduğu için çeşitli kategorilere ayrılmıştır. Bununla birlikte, genel olarak bakıldığında, bu sınıflandırmalar "hatırlama, ayırmama ve dikkat" üzerine kurulmuştur. Bu bağlamda Akkoyun (2005), farkındalık türlerini üç kategoriye ayırıyor: algısal farkındalık, bedensel farkındalık ve hayal gücüne ilişkin farkındalık;

1. Algısal Farkındalık: Duyu organlarımız aracılığıyla aldığımız duyuların farkındalığıdır. Dokunsal olarak hissettiklerimiz, işittiklerimiz, kokladıklarımız, tattıklarımız ve gördüklerimiz gibi.

2. Bedensel Farkındalık: Bir anda bedenimizde ne olup bittiğini ve ne durumda olduğumuzu anlamak için çok sayıda alıcı var. Ayakta kramp, midede yanma veya baş ağrısı gibi. Acı ve rahatsızlık durumlarında daha çabuk farkındalık oluşurken, rehabet ve rahatlama durumlarında daha geç farkındalık oluşabilir.

3. Hayal Gücüne ilişkin Farkındalık: Bireyin içinde yaşadığı, hayal ettiği ve kurguladığı şeylerin farkındalığıdır. İster istemez, insanlar sürekli olarak geçmiş ya da gelecekle ilgili düşüncelere girerler. Bununla birlikte, bazı durumlarda bunların

farkında değildir. Çünkü bu fikirler birdenbire bireyin zihninde belirebilir. Etrafta bulunan herhangi bir nesne, koku veya renk bu fikrin ortaya çıkmasına neden olabilir.

1.3.3. Farkındalığın Özellikleri

Farkındalığın Özellikleri Farkında olma durumu, duyuşsal ve bilişsel bir süreçtir. Farkında olma eylemi gerçekleştiğinde, bireyin zihninde imge kalıpları oluşmaktadır. Birtakım imgelerin oluşması sonucu bireyin bilinçlenmesine katkıda bulunmaktadır. Farkında olma durumu, kişinin dünyaya, kendisine ve sosyal çevresine karşı algısal farkındalığının artması demektir. Bir uyarıcı algılayabilmemiz için o uyarıcının belirli bir eşiğin üzerinde olup duyu organlarımıza iletebilecek kuvvete olması lazımdır. Duyu organlarına iletilen her uyarıcının farkına varmak güçtür. Önümüze yeni çıkan bir uyarıcı faktörü anlamlandırabilmemiz adına; bu uyarıcıyı zihnimizde var olan zihinsel imgelerle tanımlamaya, bağdaştırmaya; bu uyarıcı ile birlikte heyecan duyulup (duygusal yaşantı geçirmeye); bu uyarıcıyla iletişim kurulma isteği duyulması en önemli gerekliliklerdendir. Farkında olma bu öğelerin tamamından meydana gelmektedir (Dökmen, 2002).

Farkındalık, zihnin doğal bir işlevi olsa dahi, bunun en iyi biçimde oluşması için bazı önemli özellik ve işlevlerin incelenmesi lazımdır. Zihinde kendiliğinden gelişen bir işlev olan farkındalığın en verimli şekilde oluşabilmesi adına birtakım olmazsa olmaz işlev ve özelliklerin incelenmesi lazımdır. Farkındalık kavramının, yargısızlık (non- judgemental), yalın dikkat (bare - attention) ve tasarlanmışkasıtlı (intentional) olmak üzere 3 temel özelliği bulunmaktadır.

1.3.3.1. Yargısızlık

Dikkatli olmak, yargısız olmak demektir. Dikkat unsuru tam gerçekleştiğinde gündelik yaşantımızda karşımıza çıkan olayların kabullenilmesi anlamına gelmektedir. Hiçbir eylemde bulunmadan gerçekleşen olayların zihinde anlam kazandırılıp sonra değerlendirmesinin yapılp faydalı olup olmadığına karar verilmesidir. Bu fark edilme özelliği bireyin ivedi bir şekilde eyleme geçmek yerine içsel olarak zihninde mantıklı cevap verebiliyor olması veya bu cevapların hazırlanması adına ön hazırlık yapacak zamanı yaratması olarak ifade edilebilir. Örnek

verecek olursak bir futbolcu dizinde bir ağrı olduğunu anlayabilir. Bu durum direk eve gidip yatma isteği uyandırabilir. Fakat sporcunun dikkatini toplayıp bunun spor yaşantısı için olumsuz bir durum oluşturacağını tedavi olup kendi bedenine iyi bakmakla yükümlü olduğunu özümseyebilmesi ilk uyanan istek olan eve gidip yatma durumuna son verip tedavi olması sürecinde yardımcı olacaktır. Yargısızlık durumunda birey karar aşamasına geçmeden dikkatlilik olgusu maksimum seviyede olup içinde bulunduğu durumun farkına varmalı ve buradan yola çıkarak en gerekli olan kararın uygulanması gerekmektedir. Birey yargısızlık durumunda gerçekleşmekte olan olayı ve geçmiş yaşantılarında oluşturmuş olduğu tecrübelerini harmanlayarak seçeceği kararın ne sonuçlar doğuracağına tahin etmeye çalışmaktadır. Bu durumda birey tutumlarını ve karakteristik özelliğini değerlendirerek kara verme eylemini gerçekleştirir (Baltzell ve Summers, 2017).

Brown vd. (2007) tarafından, bireyler birinci aşamada istek ya da hedefleri doğrultusunda kötü, iyi veya tarafsız biçimde yargılayarak analiz ederler. Oluşan tepkiler genellikle zihindeki bağlantıları geçmiş dönemlerdeki oluşan tecrübelerle şekil alır ve bireyin yapmış olduğu yargılamalardan ötürü olay, geçmişte oluşturulan imgelere empoze edilmektedir. Bu şekilde oluşan işleme bireyi daha önceden edinmiş olduğu tecrübelerle karşı duyarlı hale getirmiş olur. Bireyin yargısızlık zamanında olaylara göstermiş olduğu reaksiyonlar daha realist olup olay karşısında karara varma eylemine pozitif etkilemektedir. Birey yargısızlık özelliğinden dolayı diğer dikkati etkileyen uyaranlara karşı gelebilmekte olup duygu durum bozukluğu yaşamamaktadır. Bu olay bireyin genel farkındalığının gelişimini etkilemektedir.

1.3.3.2. Yalın dikkat

Özümüzü yatkınlıklarımıza ve huylarımıza bakarak karar değişimi almaktan vazgeçirdiğimizde, hemen tecrübelerimiz aktif olur ve bizi değerlendirme başlar. Farkındalık sürecinin bu safhasında yalın dikkat faktörü aktif olur ve tecrübelerimizi denetlemeyi sağlar. Farkındalık hususu, burada meydana gelebilecek bir hatayı net bir şekilde fark etmemize imkân sunar. Bu yanılmaların sebebi sıklıkla huylarımız ve hayata bakış tarzımızdır. Voleybolda bir smaç bir puandan farklı bir anlam ifade etmez. Standart koşullar dâhilinde çok sayıda birey kendi tecrübelerini taleplerini, hırs ve kinlerine kurban vererek asıl olanın ne olduğunu anlayamaz. Bireylerde var olan hisler hakikatte olan olayları açıkça anlayabilmemizi kısıtlamaktadır. Oysa birey

duygularının bütün engellemelerinden uzak durarak birey yalın dikkat sayesinde basketboldaki şut parametresini analiz ettiğinde oradaki beceri ve marifetleri kavrayabilir. Bu aşamada bireyin esas kazanımı kötü düşünceler ve ön yargılardan arınıp özünü özgür bırakmasıdır. Bu yanılgılar sıklıkla denetimsiz hislerden ve huylardan meydana gelmektedir. Yalnız farkındalık durumuna ulaşmış bireye bu yanılgılar kişiye o an bu yanılgılar bariz ve belirgin şekilde görünerek hata yapmasına engel teşkil eder. Örneğin smaç kullanan voleybolcunun smaç sırasında blok yediğini varsayalım. Voleybolcu farkındalık durumunda ise yalın dikkat ona bloktan kaçması gerektiğini ifade edecektir. Başka bir örnek verecek olursak bir voleybolcunun farkındalık durumunda olumsuz düşüncelerden arınık bir şekilde müsabakaya gireceğini varsayalım. Sporcu rakip takımı, sahayı, topun nasıl geleceğinin farkında olup çevreden gelebilecek herhangi bir olumsuz hareketin motivasyonunu ve adapte oluşunun bozulmasına imkân tanımayacaktır. Olumsuz durumlar ile karşılaşılması rağmen farkındalık duyguları bireye optimal seviyede performans göstermesi gerektiğini hatırlatacaktır. Müsabaka anında sporcuya geri bildirim saplayıp bir sonraki servisin nereden ve ne şekilde geleceğinin ona göre hazır bulunulması gerekliliğini bildirebilir. Bu bölümde yalın dikkat kavramının sporcu üstündeki tesiri fark göstermektedir. Yalın dikkat faktörü aracılığıyla sporcular müsabaka zamanında stres baskısı hissetmeden ve etkilenmeden değişen müsabaka koşullarına adapte olacaktır. Özetle yalın dikkatin genel kuralı, zamanın her bir saniyesinin bile farkında olup nerede ne zaman nasıl tepki vermesi için gerekli zaman ve kuvvetinin var olduğu fikridir.

1.3.3.3. Tasarlanmış kasıtlı farkındalık

Farkındalık durumunun nitelikli olması dikkatli olma düşüncemiz aracılığı ile tayin edilir. Bireyin farkında olmak isteği tek başına yeterli olmayacaktır. Bunun yanında farkındalığın şartlarını sağlaması gerekmektedir. Aksi takdirde zihin kişiye istenilen yanıtları sağlamayacaktır. Farkındalığın niteliklerinden yararlanmak için ulaşılmak istenen hedeflere yönelik planlama yapılması gerekmektedir. Standart koşullarda akıl tabii Normal şartlar altında zihnin doğal enerjisi düşünce veya akıl noksanlığı meylinde olacağı düşünülmektedir. Bu olayın engellenebilmesi adına kasti bir biçimde farkındalık kavramına ehemmiyet gösterilmesi lazımdır. Yoksa bu beceriyi iletirmek olanaksızdır. Kasti bir biçimde farkındalık alıştırmalarına adım atıldığında belirli düzeyde farkındalık geliştirildiğinde, başlanıldığı ve belirli bir

farkındalık seviyesine ulaşıldığında, alıştırmalar askıya alınsa dahi farkındalık davranışın süregeldiğine tanık olunabilir (Baltzell ve Summers, 2017).

1.3.4. Farkındalık Türleri

Farkındalık kavramının birden fazla fonksiyonu ve görevi olduğundan dolayı birçok çeşitte bölümlendirilmiştir. Fakat bütünsel olarak incelendiğinde bu bölümlendirme genelde “hatırlama, ayırsama ve dikkat” unsurlarından oluştuğu gözlemlenmektedir. Farkındalık kavramının bu boyutundaki en büyük kazanç bireyin en büyük korkusu olan yaşamını yitirmek korkusuna direnç olup bu duyguyu yenmektir. Bireyin korktuğu duygular istemli bir biçimde biçimselleştirilerek bireyin zihnine tesir edecek ve yok edecek biçimde pratik edilir. Birey için bu basamağın en gerekli iki ögesi odaklanma ve farkındalık olgusunun oluşumu incelenir. Bireye bir sonraki aşamada yaşamın elbet bir gün son bulacağı duygusu kazandırılır ve bu hususta bilinçlenmesine yardımcı olunur. Son olarak bunlara ek olarak bireye ahlak, cömertlik ve bilgelik kavramlarının kişiye ait bir özellik olduğu ve bu sebepten ötürü ömrü süresince emniyette olması ve pozitif düşünceyi tercih etmesi sağlanarak ölümle ilişkili korkuları giderilir (Kuan, 2007).

Bu kapsamda Akkoyun (2005), farkındalığın çeşitlerini “algısal farkındalık”, “bedensel farkındalık” ve “hayal gücüne” ait olmak üzere üç çeşit olarak ele alırken, Kuan (2007), farkındalık kavramını belirli bir aşama sırasında olacak biçimde, “temel farkındalık”, “koruyucu farkındalık”, “iç gözlemsel farkındalık” ve “bilinçli kavramsal anlama” olmak üzere dört başlık olarak ele almıştır incelemiştir. Akkoyun (2005) farkındalığı çeşitlerine göre üç bölümde ele almaktadır;

1.3.4.1. Algısal farkındalık

Farkındalığın duyu organları aracılığı ile almakta olduğumuz duyularla ilişkili farkındalık türüdür. Duyabildiğimiz, tadabildiklerimiz, dokunabildiklerimiz, görebildiğimiz ve koklayabildiklerimiz gibi.

1.3.4.2. Bedensel farkındalık

İnsan bedeninde uyarıcıları algılayabilmek için pek çok sayıda alıcı vardır. Rastgele bir zamanda bedenimizde oluşan uyarıcıları algılayabildiğimiz farkındalık

türüdür. Bu istemsiz uyarıcılara örnek verecek olursak bacakta baş gösteren kasılma, karnımızda kramp ya da başta ağrı oluşu vs. Sıklıkla sancı ve hastalık meydana geldiğinde olması gerekenden hızlı şekilde farkındalık oluşumu gerçekleşirken, gevşeklik ve uyuşukluk durumunda ise farkındalık oluşumu daha yavaş olabileceği düşünülmektedir.

1.3.4.3. Hayal gücüne yönelik farkındalık

. Kişinin zihninin içerisinde tasarladığı, planladığı, düş kurduğu ögeler ile oluşan farkındalık türüdür. Bireyler ister istemez zihinde geçmiş yaşantısına veya geleceği ile ilgili fikirlerle zihnini doldurur. Kişi sıklıkla bu durumun farkına varamaz. Zihindeki bu fikirler aniden ortaya çıkabilir. Ortaya çıkabilecek herhangi bir görsel, işitsel ya da duyuşsal bir öge düşüncenin meydana gelmesine sebep olabilir.

1.3.5. Spor Farkındalığı

Spor farkındalığı toplum için vazgeçilmez bir yapı taşıdır. Spor bilincine sahip olunması durumunda ruhen, bedenlen ve zihnen sağlıklı nesillerin meydana geldiği görülecektir. Bu özelliklere sahip olması durumunda her anlamda refah standartlarının yükselmesine katkı sağlayacaktır. Bu kolaylığın sağlanması ancak en alt basamaktan başlanarak sporu eğitimin bütün kademelerinde zorunlu olarak müfredata konulması, spor alanına stratejik yatırımların sürdürülebilirlik çerçevesinde yapılması, spor uzmanlarının çağdaş dünyada değişimleri takip etmeleri, spor bilinci ile ilgili devlet politikalarının olması sonucu pek çok paydaşın ortak akıl ile hareket etmeleri sonucu potansiyel bir spor farkındalığı ülkemiz çapında meydana gelmesi kaçınılmaz bir durum haline gelir (Aydın, 2008).

Ülkemizde çağdaş anlamda spor bilinci herkesin beklentisini karşılayacak çok faktörlü seçme özgürlüğünün yanı sıra şiddetten uzak sosyal mesajın yanında sağlıklı beraber yaşam kalitesinin artması önem taşımaktadır (Devlet Planlama Teşkilatı, 2000). Mustafa Kemal Atatürk'ün spor farkındalığına bakış açısı ise sporun tüm ülkede yayılmasının teşvik edilmesi, kitlelere yayılması ve devletin herhangi bir cinsiyet ayrımı gözetmeksizin spor faaliyetlerinin yurdun dört bir köşesine erişimini sağlama, ülkede spor tesislerinin kentlerden olmak üzere kırsal kesimlere

vatandaşların erişmesinin en doğal vatandaşlık hakkı olduğunu belirterek modern bir toplumun spor farkındalığına erişmesiyle ilişkilendirmiştir (Karaküçük, 1991).

Uluslararası olimpiyat komitesinin bir birimi olan spor ve çevreden sorumlu komitesinin yayımlanan raporunda spor yoluyla kadın sporunun desteklenerek popüler hale 12 getirilmesi, sosyal eşitsizliğe karşı tepki dile getirme, spor aracılığı ile çeşitli insan hakları ihlallerinin gündeme getirilmesi, küresel boyutta mesaj verilmesi gibi spor aracılığı ile dünyada bir farkındalık oluşturmayı amaçlamaktadır. Olimpiyat oyunlarının dünya çapındaki etkisinin yanı sıra düzenlenen şehirler üzerinde de pek çok etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler yerel yönetimler ve sporun bütün paydaşlarının dikkatini çekerek sosyal hayatta bireylerde farkındalık oluşturmaktadır (Yıldız ve Aydın, 2013).

Spor Farkındalığı Günümüzde sporun yaygınlaşması, şuurlu ve sıhhatli gençlik yetişmesi adına sporun ehemmiyetinin ortaya çıkması ile kişileri bu konuda kişileri bu konuda eğitmek önem arz etmektedir. Çağımızda yaşanan ve süratli bir şekilde gelişen pasif yaşantının tüm insanlığın sağlığını tehdit etmesi ve bu problemin çözülmesi bağlamında en ergonomik kaynak olan sporun tesiri ortaya çıkmıştır. Özellikle dijital çağın gelişimi ve sosyal platformun etkileşimiyle tüm bilimlerde farkındalık hususu ile ilgili çalışmalar yürütülmekte olup dijital platformların aracılığı ile de edinilen bilgiler süratli bir biçimde dağılmaktadır. Dijital platformların bu hızlı gelişiminden yararlı bir şekilde faydalanıldığında, sosyal çevrenin bilinçlenmesi sürat kazanmakta olup, kazandırılmasını arzu ettiğimiz düşünceler basit bir biçimde nakledilmektedir. Kişinin spor hususunda aydınlanması hem kişiye hem de içinde yaşamış olduğu topluma kazanım sağladığından ötürü çağımızda büyük önem arz etmektedir. Spor bilimi üzerine bireylerin ve toplumların bilinçlendirilmesi amaçlanan davranışların kazandırılıp uygulanması spor farkındalığının en önemli amaçlarındandır. Spor vasıtasıyla farkındalık ve spor farkındalığı tanımları bizlere semantik (anlam bilimsel) açıdan farklı anlamlar doğurmaktadır. Spor vasıtasıyla farkındalık kavramı daha çok geneli kapsamaktayken, spor farkındalığı kavramı ise özeli kapsayarak bireysel bir anlamı vardır. Bu iki kavram içerik bakımından birbiriyle benzese de kavram karmaşasına sebep vermemek adına iki farklı tanım olarak tanımlamasının gerekliliğini vurgulamaktayız. Şu sebeple toplumları bir araya getiren kişilerin ortaklaşa fikri toplumsal belleği oluşturmaktadır. Bireyde oluşturulan davranış

değişikliğinin benimsenmesi ve özümsemi gerekmekte olup daha sonra bunun topluma yansıtılması sonucu toplumlarda davranış değişikliği oluşturulması amaçlanır. Bunun sonucunda toplumda davranış değişikliğini kullanan ve destekleyen insanların var olması gerçekleştirilecektir. Bunun sayesinde ortaklaşa yapı oluşturularak kazandırılması beklenen tutum veya davranışa etki edecektir. Bu konuya bir örnek verecek olursak spor ile ilgili sosyal sorumluluk adıyla geliştirilen faaliyetler ve projeler söylenebilir. Spor farkındalığını öğrencilerde geliştirip spora yönlendirmek adına Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde yapılan “Okullar Sporla Daha Güzel” spor projesi, engelli vatandaşlara dikkat çekmek vasıtasıyla “Mutlu Çarşambalar” projesi, erken yaşlarda spora teşvik amacıyla “İlkokullarda Spor Dalı Eğitimi” bu projeler örnek teşkil etmektedir (www.gsb.gov.tr ve www.olimpiyatkomitesi.org.tr)



II. BÖLÜM

BULGULAR VE TARTIŞMA

2.1. Bulgular

Tablo 2. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)

Faktör	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
SBBAE	Kadın	158	3,3243	,92442	-1,180	,227
	Erkek	127	3,4758	1,18696		
SBF	Kadın	158	3,9276	1,21146	,852	,395
	Erkek	127	3,8023	1,26019		

p<0,05

Tablo 2’de araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre spor farkındalığı ölçeğinin; spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 3. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların yaş değişkeni açısından karşılaştırması(anova sonuçları)

Faktör	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
SBBAE	30 ve altı* ^A	158	3,5509	,96916	7,516	,001	C<A C<B
	30-40 yaş* ^B	102	3,3091	1,06513			
	40 ve üzeri* ^C	25	2,7238	1,21436			
SBF	30 ve altı* ^A	158	4,0295	1,10575	5,155	,006	C<A C<B
	30-40 yaş* ^B	102	3,7865	1,27874			
	40 ve üzeri* ^C	25	3,2222	1,57168			

p<0,05 Gruplar: A.grubu=30 yaş ve altı., B.grubu =30-40 yaş., C.grubu =40 yaş ve üzeri.

Tablo 3’de araştırma grubunun spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların yaş değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçeğin; spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla posthoc (LSD) testi yapılmış; her iki alt boyutta da 40 yaş ve üzeri katılımcıların ile 30 yaş altı ve 30-40 yaş arası katılımcılar arasında farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir. Buna göre 40 yaş ve üzerinde olan katılımcıların diğer yaş gruplarından daha yüksek puan elde ettikleri ve spor farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların eğitim durumu değişkeni açısından karşılaştırması(anova sonuçları)

Faktör	Eğit. Dur.	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
SBBAE	Ortaokul* ^A	9	2,7513	1,01373	10,474	,000	E>A
	Lise* ^B	27	2,8430	,93200			E>B
	Ön lisans* ^C	42	2,7608	,97394			E>C
	Lisans* ^D	189	3,5928	1,00243			
	Lisansüstü* ^E	18	3,8968	,90458			
SBF	Ortaokul* ^A	9	2,9877	1,09353	9,434	,000	E>A
	Lise* ^B	27	3,4074	1,50435			E>B
	Ön lisans* ^C	42	3,1376	1,10263			E>C
	Lisans* ^D	189	4,0823	1,14872			
	Lisansüstü* ^E	18	4,5123	,90840			

p<0,05 Gruplar: A.grubu=Ortaokul., B.grubu =Lise., C.grubu =Ön lisans., D.grubu =Lisans., E.grubu =Lisansüstü.

Tablo 4’de araştırma grubunun spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların eğitim durumu değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçeğin; spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla posthoc (LSD) testi yapılmış ve ölçeğin her iki alt boyutunda da lisansüstü katılımcılar ile ortaokul, lise, ön lisans ve lisans katılımcılar arasında farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Buna göre eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların diğer eğitim gruplarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)

Faktör	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	t	p
SBBAE	Evli	143	3,3899	1,06881	-,030	,976
	Bekâr	142	3,3937	1,03514		
SBF	Evli	143	3,7622	1,25352	-1,508	,133
	Bekâr	142	3,9820	1,20593		

p<0,05

Tablo 5’de araştırma grubunun spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçeğin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında medeni durum değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 6. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların gelir durumu değişkeni açısından karşılaştırması(anova sonuçları)

Faktör	Eko. Durum	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
SBBAE	İyi* ^A	39	3,6398	,99454	1,680	,188	
	Orta* ^B	206	3,3257	1,02694			
	Kötü* ^C	40	3,4905	1,19645			
SBF	İyi* ^A	39	4,0855	1,07710	,841	,432	
	Orta* ^B	206	3,8576	1,21368			
	Kötü* ^C	40	3,7361	1,45888			

p<0,05 Gruplar: A.grubu=İyi., B.grubu=Orta., C.grubu =Kötü.

Tablo 6’da araştırma grubunun spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların ekonomik durum değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçeğin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında gelir durumu değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tablo 7. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların ailede spor yapma durumu açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)

Faktör	Aile Spor Yapan	N	$\bar{X}$	SS	t	p
SBBAE	Evet	125	3,6293	1,02428	3,438	,001
	Hayır	160	3,2062	1,03597		
SBF	Evet	125	4,1084	1,10729	2,959	,003
	Hayır	160	3,6868	1,29612		

p<0,05

Tablo 7’de araştırma grubunun spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların ailede spor yapma durumu açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçeğin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında ailede spor yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Dolayısıyla ailesinde spor yapanların spor farkındalıklarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların aileniz spor yapmanızı destekliyor mu değişkeni açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)

Faktör	Aile Spor Destekleme	N	$\bar{X}$	SS	t	p
SBBAE	Evet	241	3,3946	1,06547	,104	,917
	Hayır	44	3,3766	,97448		
SBF	Evet	241	3,8672	1,27979	-,177	,860
	Hayır	44	3,8965	,94627		

$p<0,05$

Tablo 8’de araştırma grubunun spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların aileniz spor yapmanızı destekliyor mu değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçeğin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında aileniz spor yapmanızı destekliyor mu değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların geleneksel sporları isteyerek yapma durumları açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)

Faktör	Geleneksel Spor Yapma	N	$\bar{X}$	SS	t	p
SBBAE	Evet	235	3,4517	1,08184	2,468	,016
	Hayır	50	3,1105	,84065		
SBF	Evet	235	3,8865	1,29843	,566	,573
	Hayır	50	3,8022	,86687		

$p<0,05$

Tablo 9’da araştırma grubunun spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların geleneksel sporları isteyerek yapma durumları açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçeğin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt boyutunda geleneksel sporları isteyerek yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Dolayısıyla geleneksel sporları isteyerek yapanların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme durumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnuniyet düzeyi değişkeni açısından karşılaştırması(t-testi sonuçları)

Faktör	Tesis Memnuniyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
SBBAE	Evet	114	3,2043	1,10884	-2,484	,014
	Hayır	171	3,5168	,99314		
SBF	Evet	114	3,6423	1,31117	-2,591	,010
	Hayır	171	4,0247	1,15645		

p<0,05

Tablo 10’da araştırma grubunun spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnuniyet düzeyi değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçeğin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında hayır diyenler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Dolayısıyla geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnun olmayanların spor farkındalıklarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor farkındalığı ölçeğinin her iki alt boyutları puanlarında cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Konuyla ilgili olarak lisede öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların cinsiyeti ile spor farkındalıkları arasında anlamlılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Hazar, Demir ve Can, 2020). Benzer şekilde gerçekleştirilen ve lise düzeyinde öğrenim gören 444 öğrenci ile yürütülen farklı bir çalışmada sonuç olarak cinsiyet düzeyi ile spor farkındalığı arasında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür (Ergül, Tınaz ve Ertaç, 2016). Dolayısıyla yapılan çalışmaların sonuçları araştırmamızın sonucuna benzerlik göstermektedir.

Cengiz (2022) tarafından; gençlik ve spor, kültür ve turizm, milli eğitim müdürleri ile gerçekleştirilen çalışmada müdürlerin cinsiyet durumları ile spor farkındalıkları ölçeğinin gerek alt boyutlarında gerekse de tamamında herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde sınıf öğretmenleri üzerinde gerçekleştirilen ve 389 katılımcının yer aldığı çalışmada bulgularımıza benzer olarak sınıf öğretmenlerinin cinsiyetleri ile spor farkındalıkları arasında herhangi bir anlamlılığın olmadığı görülmüştür Fenci, 2022).

Konu ile ilgili olarak yapılan benzer araştırmalarda spor farkındalığı ile cinsiyetler arasında herhangi bir şekilde anlamlı farklılık bulunmayan çalışmaların olduğu görülmektedir (Eski, 2010; Ekinci, 2017).

Düz (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin spor farkındalık düzeylerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi amacıyla yapılmış olan çalışmada, cinsiyetler arasında spor farkındalığı düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda spor tutumuna yönelik ölçekten elde edilen puanlarda erkeklerin kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu ön plana çıkmıştır (Varol vd., 2017). Spora yönelik ve spor farkındalığı ile alakalı bu ve buna benzer çalışmalar daha önce çokça yapılmıştır ve genelinde benzer sonuçlar elde edilmiştir (Doğan ve Morali, 1999; Singh vd., 2013).

Spor farkındalığı ile ilgili, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda spor tutumuna yönelik ölçekten elde edilen puanlar erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yıldız vd., 2017). Spora yönelik ve spor farkındalığı ile alakalı bu ve buna benzer çalışmalar daha önce çokça yapılmıştır ve genelinde benzer sonuçlar elde edilmiştir (Gülşen, 2012).

Bakırdöven (2022) tarafından yapılan çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla lehlerinde anlamlı ve geçerli farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Sümer (2021) Araştırmasında okul yöneticilerinin spor farkındalığının cinsiyet değişkeninde erkeklerin lehine bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir.

Singh ve Devi (2013) Hindistan'da üniversite öğrencilerine yönelik yapılmış olan araştırmada erkek öğrencilerin spora ve oyuna karşı tutumlarının kız öğrencilere göre daha olumlu olduğu görülmüştür. Tutum ve farkındalık ayrı konular olarak karşımıza çıkar fakat farkındalık zihinsel bir süreçken tutum bunun harekete geçme hali olduğu varsayılarak bu bulguya çalışmamızda yer verilmiştir. Alnader (2020) Al balqa üniversitesinde, yaptığı çalışmada örneklem gurubunun genel olarak spor farkındalıklarının düşük olduğunu ve erkek öğrencilerin spor farkındalıklarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Aydemir (2024) belediyede görev yapan personeller üzerinde yaptığı çalışmada erkek personelin spor farkındalığı puanlarının kadın personellerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yardımcı (2024) spor yapan çocukların ebeveynleri ile yürüttüğü araştırmasında çalışmaya katılan ebeveynlerin cinsiyet durumları ile spor

farkındalıkları arasında anlamlı yönde farklılık olduğu yönünde sonuca ulaşmıştır. Zhang ve ark., (2023) ortaya koyduğu araştırmasında çalışmaya katılan bireylerin spor farkındalıkları ile cinsiyet durumları arasında anlamlılık olduğunu ifade etmiştir.

Yetiş, Aytaç ve Gündoğdu (2022) spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin spor farkındalığı ile cinsiyet düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Vural ve Okan (2021) 196 atıcılık sporu ile ilgilenen yüz doksan altı sporcu yapmış oldukları araştırmada benzer sonuçlara ulaşarak cinsiyet durumu ile spor farkındalığı arasında anlamlılık olduğunu ortaya koymuştur.

Konak (2023), tarafından akademik personeller ile gerçekleştirilen araştırmada akademisyenlerin, spor farkındalığı ölçeğinin gerek tamamında gerekse de her iki alt boyutunda anlamlılık olduğu bulgularına ulaşılırken, genel anlamda erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmüştür. Uyar (2023), tarafından “toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi” amacıyla 1085 kişi üzerinde yapılan çalışmada cinsiyet durumu açısından ölçeğin geneli ve alt boyutlarının hepsinde anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada ölçeğin geneli ile spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre spor farkındalığı düzeyinin daha yüksek olduğu, fakat ölçeğin diğer bir alt boyutu olan sosyal ve bireysel fayda alt boyutunda kadınların spor farkındalıklarının erkeklerden yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Cengiz (2022) farklı kurum müdürleri ile yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkeni ile müdürlerin toplam spor farkındalık puanlarında anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Fakat “Sosyal ve Bireysel Fayda” alt boyutunda kadınların lehlerine anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Ergül (2016) tarafından yapılan bir araştırmada spor farkındalığının tenis branşı üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla tenis sporuna yönelik farkındalıklarının biraz daha fazla ortaya çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların yaş değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor farkındalığı ölçeğinin her iki alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülürken, yaş grubu; 40 yaş ve üzeri olan

katılımcıların, 30 yaş altı ve 30-40 yaş arası katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Dolayısıyla geleneksel sporlarla uğraşan sporcuların yaş ortalamalarının artmasıyla birlikte spor farkındalığı düzeylerinin de arttığını söyleyebiliriz. Çalışmamız da elde ettiğimiz sonuçlara benzer olarak Elde ettiğimiz sonuçların aksine ulaşan ve yaşların artması ile farkındalık seviyelerinin de anlamlı şekilde arttığını gösteren çalışmaların da varlığından söz etmek mümkündür.

Yapılan bir çalışmada lise düzeyinde eğitim gören bireylerin sporla ilgili farkındalık durumlarına etki oluşturan etmenlerin sportif bir branş olan tenis branşı kapsamından etkisinin araştırılması maksadıyla 444 kişinin dahil edildiği araştırmada yaş seviyelerinin artışı ile bu branşa olan farkındalığın da arttığı tespit edilmiştir (Ergül ve ark., 2016).

Literatür incelediğinde spor farkındalığının yaş grupları arasında etkilerini inceleyen çalışmalara rastlamak mümkündür. Bizim elde ettiğimiz sonuçlara paralel olarak yaşın daha düşük olduğu gruplarda daha yüksek olanlara oranla anlamlı derecede yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları görülmüştür (Miller ve ark., 2017; Perkins ve ark., 2004; Jose ve ark., 2011). Yaşın spor farkındalığı ve fiziksel olarak aktif olma üzerindeki etkililiğini inceleyen bir çalışmada. Küçük yaşlarda spor katılımının ileriki yetişkin yaşlarda fiziksel aktivite ve spora devam etmede etkili bir unsur olup olmadığı incelenmiştir. Toplamda 21 yıllık bir süreye yayılan çalışmada, genç yaşlarda fiziksel aktivite ve spora katılımın yetişkinlik sürecinde sporsal aktiviteler ve fiziksel aktiviteye devam etmede belirleyici ve önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Telama ve ark., 2006).

Fakat Yermakhanov (2021) çalışmasında Kazakistan ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin herkes için sporla ilgili farkındalık düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılmasını gerçekleştirmiştir. Veriler ışığında yaş değişkeninde Türkiye örnekleminde yaş küçüldükçe herkes için spor farkındalığının azaldığı ortaya çıkmıştır. Gülşen (2012) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde ortaokul düzeyinde sınıfların kendi aralarında yaş arttıkça artan bir 'oldukça farkında' genel farkındalık durumu gözlemlenmiştir. Bu verilere istinaden yaş arttıkça genel farkındalık düzeyleri de artmıştır. Bakırdöven (2022) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeninde en küçük yaş grubu olan 24 yaş ve altı

katılımcıların toplam puanda kış sporları farkındalıklarında anlamlı farklılıklar olduğu istatistiksel olarak da desteklenmiştir.

Irak ve ark (2015) yapmış oldukları çalışma incelendiğinde 8-74 yaş arası bireylerin sahip oldukları bilişsel farkındalıkları ele alınmış ve bireylerin sahip oldukları bilişsel farkındalık seviyelerinin 45 yaşına kadar artış gösterdiği ortaya konmuştur. Yaş kriterinde ortaokul, lise seviyesinde ki öğrencilerin farkındalıklarının artması beklenen bir sonuç iken orta yaş ve üzerini geçtikten sonra farkındalığın azalması veya düşmesi beklenen bir sonuçtur. Çalışmamız bu doğrultuda literatürü destekler niteliktedir. Fakat Demirci (2021) çalışmasında katılımcıların yaş değişkenine göre algılanan spor farkındalığı ölçeği incelendiğinde, toplam skorlarında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Literatürü incelediğimizde yaş ile ilgili farklı sonuçların olduğu gözlemlenmektedir.

Yardımcı (2024)' nın ebeveynler ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada 436 katılımcı çalışmaya dâhil edilmiş ve sonuç olarak yaş seviyesi ile spor farkındalığı arasında anlamlılık görülmediği belirtilmiştir. Hazar, Demir ve Can (2020) lisede öğrenim görmekte olan öğrenciler ile yürütmüş oldukları çalışmada benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Yetiş, Aytaç ve Gündoğdu (2022) tarafından spor bilimleri fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların yaş değişkenleri ile spor farkındalıkları arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık olmadığı tespit edilmiştir.

Konak (2023), tarafından akademik personeller ile gerçekleştirilen araştırmada akademisyenlerin yaş değişkenleri ile spor farkındalıkları ölçeğinin, sosyal ve bireysel fayda alt boyutunda istatistiki yönden herhangi bir anlamlı farklılığın görülmediğine rastlanmıştır.

Uyar (2022), tarafından “toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi” amacıyla 1085 kişi üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların spor farkındalıkları ile yaş değişkeni arasında spor farkındalığı ölçeğinin genelinde ve her iki alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Fenci (2022), tarafından 389 sınıf

öğretmeni üzerinde gerçekleştirilen araştırmada spor farkındalığı ölçeğinin her iki alt boyutu ile yaş grupları arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir. Spor bilgisi ve ayırt etme ve sosyal ve bireysel fayda alt boyutlarında ortaya çıkan anlamlılık daha düşük yaş gruplarının lehine olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların eğitim durumu değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor farkındalığı ölçeğinin her iki alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülürken, eğitim durumu lisansüstü olanların; ortaokul, lise, ön lisans ve lisans olan katılımcılardan daha yüksek puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Dolayısıyla geleneksel sporlarla uğraşan sporcuların eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte spor farkındalığı düzeylerinin de arttığını söyleyebiliriz. Aynı zamanda eğitimin spor farkındalığının üstünde önemli bir etken olduğu ortaya konulmasına ek olarak insanların eğitim seviyelerinin artması ise spor farkındalıklarının arttığını da ifade edebiliriz. Yapılan benzer çalışmalarda bizim sonuçlarımıza benzer olarak aslında genel anlamda beklenen bir sonuç olmasıyla eğitim seviyelerinin artması ile spor farkındalığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Çakmak, 2008; Ünlütepe, 2000; Yüksel, 2015).

Benzer şekilde, Warde (2006) yılında yapmış olduğu araştırmada eğitim seviyelerinin spora dahil olma ile direk olarak bağlantılı olduğunu, eğitimin ve eğitim düzeyinin insanların spora yönelmelerinde ve nasıl bir spor yapmalarına gerektiği hususunda fikir verdiğini, düzenli olarak spora giden fiziksel aktivitelere katılım sağlayan kişilerin daha çok eğitilmiş insanlar olduklarını ortaya koymuştur. Yine bu ve buna benzer çalışmalar yapılmış ve eğitim seviyesinin insanların spora katılım, spor hakkında bilinçli olma ve takip etme, spor branşlarının seçimi ve sürdürülmesi ve spor bilgisinin yükselmesinde etkili bir parametre olduğu ortaya konmuştur (Coakley ve White, 1999; Mamak ve Koç, 2011; Gorry, 2016; Kahma, 2012).

Ergül, Tınaz ve Ertaç (2016) “lise öğrencilerinin tenis sporuna yönelik genel farkındalık düzeylerini araştırmak” amacıyla 444 öğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırmada ebeveynlerin eğitim seviyelerinin artmasıyla birlikte spor farkındalığı düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Uyar (2022), tarafından “toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi” amacıyla 1085 kişi üzerinde yapılan çalışmada toplumun spor farkındalıkları ile öğrenim durumlarının gerek ölçeğin genelinde

gerekse de her iki alt boyutunda anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Bunun yanında ölçeğin genelinde, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutuna genel olarak bakıldığında eğitim düzeyinin artmasıyla katılımcıların spor farkındalıklarının da arttığı ifade edilmiştir. Bu anlamda yapılan araştırmaların sonuçlarının bulgularımızla benzerlik gösterdiği ve eğitim seviyesi ile spor farkındalığı arasında doğrudan ilişki olduğunu, aynı zamanda eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte bireylerin spor farkındalığı düzeylerinde de artış geldiğini söyleyebiliriz.

Literatürü incelediğimizde öğrenim durumu ve spora farkındalığı arasında herhangi bir anlamlılığın olmadığı araştırmalarda görülmektedir. Konak (2023), tarafından 155 akademisyen üzerinde gerçekleştirilen araştırmada akademisyenlerin spor farkındalığı durumları ile öğrenim durumları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılığın göstermediği belirtilmiştir.

Ayrıca benzer çalışmalarda da eğitimin spora katılım, farkındalık ve spor ilgili ile doğrudan ilişkisinin olmadığını gösteren çalışma sonuçlarına ulaşılmıştır (Thrane, 2001; Mehus, 2005).

Fenci (2022) çalışmasında sınıf öğretmenlerinin spor farkındalığının farklı eğitim seviyelerinde bulunan gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığına bakmıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde spor bilgisi ve ayırt etme alt boyutunda lisans düzeyinde eğitimi olan katılımcıların yüksek lisans düzeyinde eğitime sahip katılımcılara oranla anlamlı derecede daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları gözlenmiştir. Bir diğer alt boyut olan sosyal ve bireysel fayda alt boyutunda ise eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Bunun yanında Aksu ve ark., (2005) çalışmasında eğitimin spora katılım, farkındalık ve spor ilgili ile doğrudan ilişkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların medeni durum değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor farkındalığı ölçeğinin her iki alt boyutları puanlarında medeni durum değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir.

Konak (2023), tarafından 155 akademik personel üzerinde gerçekleştirilen araştırmada akademisyenlerin medeni durumları ile spor farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılığın görülmediği sonucuna ulaşılmıştır. Demirci (2021) tarafından spor kuruluşlarında çalışan bireyler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada 315 katılımcıya ulaşılmış ve medeni durum ile spor farkındalığı ölçeğinin her iki alt boyutunda da toplam skorlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır. Fenci (2022), tarafından 389 sınıf öğretmeni üzerinde yapılan çalışmada spor farkındalıklarının medeni durum değişkenine göre spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme, sosyal ve bireysel fayda alt boyutları ve spor farkındalık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Uzgun vd. (2021) tarafından “rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi” amacıyla 382 koşucu üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların medeni durum değişkeni açısından spora bağlılıkları arasındaki ilişki incelenmiş olup medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ölçeğinden elde edilen puanların gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa işaret etmediği görülmüştür.

Peke (2020) tarafından oryantiring sporcularının spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi amacıyla 230 oryantiring sporcusu üzerinde yapılan çalışmada medeni durum değişkenine göre spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı ancak spora bağlılık zinde olma ve adanma ortalamalarında medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortalamalara göre bekâr sporcuların sporda spora bağlılık, zinde olma ve adanma düzeyleri evli olan sporculara kıyasla daha yüksektir.

Kangotan (2020), tarafından “Dövüş Sporcularının Mükemmeliyetçilik ve Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi” amacıyla 115 dövüş sporcuları üzerinde yapılan çalışmada sporcuların medeni durumlarına göre spora bağlılık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yukarıda verilen çalışma bulguları ile çalışmamız bulguları benzerlik göstermektedir.

Farklı bir araştırmada evli öğretmenler, bekâr öğretmenlere kıyasla daha yüksek farkındalık düzeylerine sahip olma eğilimindedirler. Bu duruma paralel olarak evli insanlar ailede sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etme eğiliminde olabilirler. Öğretmenler, özellikle de çocuk sahibi olanlar, çocuklarına rol model olabilmek için spor ve fiziksel aktivite hakkında daha fazla bilgi edinebilirler. Araştırmalar çocuk sahibi olmanın ebeveynlerin fiziksel aktivitesini ve spor farkındalıklarını artırdığını göstermektedir (Smith, 2018).

Buna karşın başka bir çalışmada araştırmanın sonuçları evli öğretmenlerin evli olmayanlara göre fiziksel olarak daha az aktif olduklarını göstermektedir. Bu bulgu, evli kişilerin aile sorumlulukları ve günlük yaşamın ek sorumlulukları nedeniyle fiziksel aktiviteye harcadıkları zamanı azaltma eğiliminde olmaları ile açıklanabilir (Nomaguchi ve Bianchi, 2004). Bekar öğretmenlerin yüksek düzeyde fiziksel aktivitede bulunmaları, bu bireylerin bakıma ve sağlığa zaman ve enerji ayırma becerisiyle ilişkili olabilir (Allender vd., 2006). Bekar öğretmenlerin daha fazla boş zamanı var, bu da onların spor ve fiziksel aktivitelerde daha aktif olmalarına olanak sağlıyor. Bu bulgu önceki araştırmalarla tutarlıdır ve medeni durumun insanların yaşam tercihlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Brown ve Trost, 2003).

Katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların gelir durumu değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor farkındalığı ölçeğinin her iki alt boyutları puanlarında gelir durumu değişkeni açısından herhangi bir anlamlı farklılığın olmadığı görülmüştür. Kardaş ve ark., (2017) zihinsel engelli çocuğa sahip 150 ebeveyn ile gerçekleştirdikleri çalışmada bireylerin çocuklarının sportif etkinliklerine yönelik tutumlarının ve ebeveynlerin sportif etkinliklere dönük puanlarının aylık gelir düzeyine göre anlamlılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Konak, (2023) yapmış olduğu çalışmada gelir düzeyi değişkenine göre akademisyenlerin spor farkındalık düzeylerinde, anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için yapılan analiz sonucunda, spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme sosyal ve bireysel fayda alt boyutları ve spor farkındalık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlılık saptanamamıştır. Yukarıda verilen çalışma bulguları ile çalışmamız bulguları benzerlik göstermektedir.

Spor farkındalığı ve gelir düzeylerine ilişkin çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Gülşen (2012), ilköğretim seviyesindeki öğrencilerin futbol branşına ilişkin farkındalık düzeylerinin gelir durumu değişkeni açısından incelenmesi için ele almış olduğu araştırmada, ölçeğin genelinde, bilişsel ve duyuşsal alt boyutlarında istatistiki anlamda anlamlılık olduğunu belirtirken, gelir düzeyinin artmasıyla birlikte öğrencilerin futbol branşına yönelik farkındalık düzeylerinde de artış meydana geldiğini ifade etmiştir.

Ergül ve ark. (2016), lise öğrencilerinin spora yönelik farkındalık düzeylerini etkileyen faktörleri incelemek için tenis branşını ele aldı. Araştırma, ailesinin ekonomik düzeyi aylık 4001 TL'nin üzerinde olan öğrencilerin, ailesinin ekonomik düzeyi 4001 TL'nin altında olan öğrencilere göre tenis sporuna yönelik farkındalıklarının daha yüksek olduğunu buldu. Ayrıca, ölçeğin tüm alt boyutlarında ailenin aylık gelir ortalaması arttıkça öğrencilerin futbolla ilgili olarak daha fazla ilgi gösterdikleri belirlendi.

Polatcanlı (2016) çalışmasına katılan kişilerin spora katılım durumlarına göre zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı bulgusunun sonuçlarına göre; spor yapan bireylerin farkındalık düzeyleri yapmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Ayhan (2016) çalışmasında ki spor türü değişkenine göre; spor ile uğraşmayan kişilerin aktif olarak takım sporlarına dâhil olan ve bireysel olarak sporla ilgilenen kişilere göre daha fazla bilişsel farkındalıklarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu veriler çalışmamızda yer alan spor geçmişi olan müdürlerin farkındalık seviyelerinin spor geçmişi olmayanlara göre yüksek olmasını destekler niteliktedir.

Singh ve Devi (2013) yapmış oldukları çalışmada aktif olarak spor yapan çocukların spora olan tutumları, spor yapmayanlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vural ve Okan (2021) atıcılık sporcuları üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmada sporculuk yılı değişkeni açısından bakıldığında anlamlı bir farklılığın söz konusu olduğunu tespit etmişlerdir. Spor yapma yılı yükseldikçe yeniden odaklanma ile genel bilinçli farkındalık seviyelerinin de yükseldiğini belirtmişlerdir.

Alan yazın incelendiğinde, Polat (2019) tarafından Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 1544 öğrenci üzerinde yürütülen araştırmada aile gelir durumu ve farkındalık arasında anlamlılık görülürken, aile gelir düzeyi alt seviyede olan öğrencilerin farkındalık düzeylerinin gelir düzeyi yüksek olanlardan daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Uyar (2022) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, "toplumun spor farkındalığının değerlendirilmesi" amacıyla 1085 katılımcıyla yapılan araştırmada gelir düzeyinin etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, gelir düzeyi yüksek olan grubun aynı zamanda spor farkındalığı düzeylerinin de yüksek olduğu görülürken, gelir durumu düşük olan grubun ise daha düşük spor farkındalığına sahip olduğu saptanmıştır.

Ayrıca gerçekleştirilen farklı bir çalışmada ise bireylerin spora katılımlarında ailenin gelir durumunun oldukça etkili olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonuçlarına göre, ailenin sahip olduğu gelir durumunun çocukların spor etkinliklerine katılmasında ve gelişiminde büyük rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Gelir düzeyi daha az olan ailelerin çocuklarının, yüksek gelire sahip olan ailelerin çocuklarına kıyasla daha çok sokak oyunlarını oynama eğiliminde oldukları, ancak daha düzenli spor etkinliklerine sınırlı katılım sağladıkları tespit edilmiştir (Wijtzes vd., 2014).

Katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların ailede spor yapma durumu açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor farkındalığı ölçeğinin; spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında ailede spor yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle ailesinde spor yapan katılımcıların spor farkındalıklarının spor yapmayanlara göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Polatcanlı (2016) çalışmasına katılan kişilerin spora katılım durumlarına göre göre zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı bulgusunun sonuçlarına göre; spor yapan bireylerin farkındalık düzeyleri yapmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Ayhan (2016) çalışmasında ki spor türü değişkenine göre; spor ile uğraşmayan kişilerin aktif olarak takım sporlarına dahil olan ve bireysel olarak sporla ilgilenen

kişilere göre daha fazla bilişsel farkındalıklarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu veriler çalışmamızda yer alan bulgularımızı destekler niteliktedir.

Singh ve Devi (2013) yapmış oldukları çalışmada aktif olarak spor yapan çocukların spora olan tutumları, spor yapmayanlara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Vural ve Okan (2021) atıcılık sporcuları üzerine gerçekleştirmiş oldukları çalışmasında sporculuk yılı değişkeni açısından bakıldığında anlamlı bir farklılığın söz konusu olduğunu tespit etmişlerdir. Spor yapma yılı yükseldikçe yeniden odaklanma ile genel bilinçli farkındalık seviyelerinin de yükseldiğini belirtmişlerdir.

Cengiz (2022) tarafından “gençlik ve spor, kültür ve turizm ile milli eğitim müdürlerinin spor farkındalıklarının incelenmesi” amacıyla 563 kurum müdürünü üzerinde yapılan çalışmada sporla ilişki durumu değişkenine göre spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme boyutu, sosyal ve bireysel fayda boyutu ve spor farkındalık ölçeği toplam puanı, sporla ilişki düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Konak (2023), tarafından “akademik personelin spor farkındalık düzeylerinin belirlenmesi ve demografik özelliklere göre incelenmesi” amacıyla 155 akademisyenler üzerinde yapılan çalışmada akademisyenlerin sporla olan ilişki düzeylerine göre spor farkındalık algılarında spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt boyutları ve spor farkındalık toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Fenci (2022), tarafından “sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun öğretimine yönelik spor farkındalıklarının incelenmesi” amacıyla 389 öğretmen üzerinde yapılan çalışmada spor farkındalığı alt boyutlarından elde edilen ortalamalar katılımcıların spor ile ilişki durumlarına göre her iki alt boyutta da anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Spor bilgisi ve ayırt etme alt boyutunda sporla hiç ilişkisi olmayanlar ile izleyici ve hem katılımcı hem izleyici olanlar arasında izleyici ve hem katılımcı hem izleyici olanlar lehine hem katılımcı hem izleyici olanlar ile katılımcılar arasında hem katılımcı hem izleyici olanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sosyal ve bireysel fayda alt boyutunda ise hem katılımcı hem izleyici olanlar ile

ilişkim yok, katılımcı ve izleyici olanlar arasında hem katılımcı hem izleyici olanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Uyar (2022), tarafından “toplumun spor farkındalıklarının değerlendirilmesi” amacıyla 1085 kişi üzerinde yapılan çalışmada sporla ilişki düzeyi değişkenine göre, en yüksek spor farkındalığına hem katılımcı hem izleyici olan grubun sahip olduğu, en düşük spor farkındalığına ise sporla hiçbir ilişkisi olmayan grubun sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yukarıda verilen çalışma bulguları ile çalışmamız bulguları benzerlik göstermekte olup sporla ilişki düzeyi ile spor farkındalığının doğru orantılı olduğu, sporla ilişki düzeyi arttıkça spor farkındalığının da arttığı söylenebilir.

Bunun aksine yapılan farklı bir çalışmada üniversitede eğitim gören öğrencilerin sportif ve rekreatif etkinlikler üzerine farkındalıkları incelenmiştir. Çalışmaya 939 öğrenci dâhil olmuştur. Katılımcıların spor yapma durumları üzerinden spor farkındalıkları incelenmiştir. Çalışma sonunda hiçbir şekilde anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Ekinci, 2017).

Katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların aileniz spor yapmanızı destekliyor mu değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt boyutları puanlarında aileniz spor yapmanızı destekliyor mu değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların geleneksel sporları isteyerek yapma durumları açısından karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme alt boyutunda geleneksel sporları isteyerek yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutunda ise herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla geleneksel sporları isteyerek yapan katılımcıların spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme durumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların spor farkındalığı ölçeğinden elde ettikleri puanların geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnuniyet düzeyi değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda ölçeğin; spor bilgisi ve bilgiyi ayırt etme ile sosyal ve bireysel fayda alt

boyutları puanlarında hayır diyenler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnun olmayan katılımcıların spor farkındalıklarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Öner (2019) çalışmasında idareci görevindeki müdür ve müdür yardımcılarının spor tesislerini yeterli bulduğunu, fakat antrenör ve sporcuların ise spor tesislerini yetersiz bulduğu sonucuna ulaşmıştır. Kahramanmaraş ilinde yapılan çalışmada gerek antrenörlerin gerekse de sporcuların Gençlik ve spor il müdürlüğüne ait spor tesislerini; fiziki yapı açısından beğenmedikleri ve ihtiyaçlarını karşılamadığı ifade edilmiştir (Demiröz, 2009).

Sonuç olarak araştırmaya katılan bireylerin spor farkındalıklarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı, yaş değişkeni açısından farklılaşma olduğu ve yaş seviyesi yüksek olanların spor farkındalığı düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların spor farkındalıklarında eğitim düzeyi açısından farklılaşma olduğu ve lisansüstü eğitime sahip olanların diğerlerinden yüksek puan elde ettikleri görülürken, medeni durum ve gelir durumu açısından herhangi bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma grubunun spor farkındalığının ailede spor yapma durumu değişkeni açısından farklılaşma olduğu ve spor yapanlar lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların spor farkındalığı düzeylerinin ailenin spor yapmalarını destekleme düzeyi açısından farklılık olmadığı görülürken, geleneksel sporları isteyerek yapma ve geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnuniyet düzeyi değişkenleri açısından farklılaşma olduğu, geleneksel sporları isteyerek yapanların ve geleneksel sporlar ile ilgili tesislerden memnun olmayanların spor farkındalıklarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler;

Çalışmamız kapsamında aynı çalışma üniversitelerde öğrenim gören öğretmen adayları üzerinde yapılabilir.

Aynı çalışma sporcular üzerinde uygulanabilir.

Geleneksel sporlarla uğraşan farklı branş sporcularına aynı çalışma yaptırılarak karşılaştırma yapılabilir.

Spor farkındalığı ile ilgili toplumda seminerlerin verilmesi gerekebilir.

Toplumda spor farkındalığını yaygın hale getirebilmek için farklı etkinlikler yaptırılabilir.



KAYNAKLAR

- Adorno, T.W. (1997). *Prisms, Studies in Contemporary German Social Thought*. (Trans.: S. Weber). Cambridge: MIT Press. 52 p.; Eberhard, W., (1978). "Sport bei den Wölkern Zentralasiens, nach chinesischen Quellen". In: *China und seine westlichen Nachbarn*, Wissenschaftliche Burehgesellschaft, Darmstadt 1978, p. 133.
- Akgül H. Popüler Spor Kültürü ve Din. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.2014, Selçuk Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya. Dç. Dr. Turgut Kaplan).
- Akkoyun, F. (2005). *Gestalt terapi büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. Yayın No: 238.
- Aksu, A., Zinnuroğlu, M., Karaoğlu, B., Akın, S., Kutsal, F., Atalay, F., & Dinçer, G. (2005). Osteoporoz eğitim durumu ve farkındalık düzeyi araştırma sonuçları. *Osteoporoz Dünyasından*, 11.
- Algan F. Sporun Aile İçi İletişim Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2022.
- Allender, S., Hutchinson, L., & Foster, C. (2006). "Life-change events and participation in physical activity: a systematic review". *Health Promotion International*, 21(2), 160-175.
- Alnader, H. (2018). Analytical study of the level of sports awareness among the students of Al-Balqa Applied University Jordan. *An-Najah University Journal for Research-B*, 34(3), 457-476.
- Atabeyoğlu, C., (2000). Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar, TMOK Yayınları: 5,
- Atalay, M (2008). Ben = Farkındalık. İ. Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi. 16: 355-369.
- Aydemir, A. (2024). Yerel yönetimler bünyesinde görev alan personelin spor farkındalık düzeylerinin yaşam becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.

- Aydın, A.D. (2008). Türkiye'de Sporun Topluma Yaygınlaştırılması Sürecinde Yaz Spor Okullarının Rolünün Belirlenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10 (1), 3-11.
- Ayhan, A.(2016). Sınıf öğretmeni adaylarının üstbilişsel farkındalık ve matematik kaygı düzeyleri arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Bakırdöven G, (2022). Akademisyenlerin kış sporları farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi(Atatürk Üniversitesi örneği), Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kars.
- Baltzell, A., Summers, J., Baltzell, A., and Summers, J. (2017). Mindfulness meditation in sport: Why MMTS 2.0. The Power of Mindfulness: Mindfulness Meditation Training in Sport (MMTS), 17-22.
- Begic, H. N., ve Kaya, R. (2019). Osmanlı Döneminde Diyarbakır'da Kurulan Güreş Tekkesi Üzerine Bir Çalışma. C. Buyar, M. Türkmen, ve N. Useev içinde, *Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları VIII Bildiri Kitabı* (s. 401-430). Kahramanmaraş: Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi ve Kahramanmaraş Belediyesi Yayını.
- Beşirli H. (2015). "Kültürel Kimliğin Bir Unsuru Olarak Geleneksel Sporlar", Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları Uluslararası Sempozyum Bildirileri, Kırgızistan Türkiye Manas Üniversitesi Yayınları, Bışkek, s. 118.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., and Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Bjeljac, Z., Brankov, J., ve Pešić, A. M. (2020). Traditional Sports and Games in the Function of Sustainable Development of Rural Tourism – A Case Study of "Vojvođanska Olimpijada Starih Sportova" ("The Olympics of Old Sports of Vojvodina") (Bačko Gradište, Serbia). Book of proceedings of VIII International scientific-practical conference.
- Bronikowska, M., ve Groll, M. (2015). Definition, Classification, Preservation and Dissemination of Traditional Sports & Games in Europe. *TAFISA Recall*, 1-10.
- 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.

- Brown, K. W., Ryan, R. M., and Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211- 237.
- Brown, W. J., & Trost, S. G. (2003). "Life transitions and changing physical activity patterns in young women". *American Journal of Preventive Medicine*, 25(2), 140-143.
- Bulgu N. Spora Katılımda Toplumsal Fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 2013, 18: 25-45.
- Buse, S.U.L.U., Koruç, P. B., & Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve Takım Sporcularının Öz-Yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 112-122.
- Catak PD, Oegel K. (2010). Mindfulness as a Therapy Method. *Archives of Neuropsychiatry*, Volume: 47, Issue: 1, 69-73, 2010.
- Catak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık/mindfulness as a therapy method. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 47(1), 69.
- Cengiz, C. (2022). Gençlik ve spor, kültür ve turizm ile milli eğitim müdürlerinin spor farkındalıklarının incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Coakley ve White, (1999). How young people become involved and stay involved in sports. *Inside sports*, Londonand New York: Routledge, p.69-79.
- Ćurčić, N., Bjeljic, Ž., ve Brankov, J. (2020). Rural Olympics As Promoters Of Old Folk Sports And Games . A. Trdina, M. R. Demir, T. Špindler, ve M. Rangus içinde, *Bet on Health, International Scientific Conference, October 29-30 2020, Book of Abstracts* (s. 44-48). Brežice: Faculty of Tourism, University of Maribor.
- Ćurčić, N., Bjeljic, Ž., ve Brankov, J. (2020). Rural Olympics As Promoters Of Old Folk Sports And Games . A. Trdina, M. R. Demir, T. Špindler, ve M. Rangus içinde, *Bet on Health, International Scientific Conference, October 29-30 2020, Book of Abstracts* (s. 44-48). Brežice: Faculty of Tourism, University of Maribor.
- Çakmak,Ö.(2008). Eğitimekonomiye ve kalkınmaya etkisi. D.Ü. Ziya Gökalp eğitim fakültesidergisi. 11: 33-41.

- Dağlıoğlu T. İlköğretim Öğrencilerinin Yaz Spor Okullarında Yüzme Sporuna Yönelme Nedenleri ve Beklentileri (Gaziantep İli Örneği). 2013, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.(Prof. Dr. Uğur Abakay).
- Demirci, A. K. (2021). Samsunspor taraftarlarının spor farkındalığı ile fanatizm düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Demiröz MU. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'ne Ait Spor Tesislerinin Fiziksel Özelliklerinin ve İşletmecilik Anlayışının, Sporcu ve Antrenörlerin, İhtiyaç ve Beklentileri Açısından Değerlendirilmesi (Kahramanmaraş İli Örneği). 2009, 45 Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 107 sayfa, Kahramanmaraş, (Yrd. Doç. Dr. Selçuk Gencay).
- Devlet Planlama Teşkilatı (2000). Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı. Beden Eğitimi, Spor ve İstanbul Olimpiyatları Özel İhtisas Komisyonu Raporu. Ankara.
- Doğan, B.,Moralı, S.(1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. BÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3, (1), 16-27.
- Dökmen, U. (2002). Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde var olmak, gelişmek, uzlaşmak. Sistem Yayıncılık. Ankara.
- Dökmen, Ü. (2002). Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak. İstanbul: Kişisel Gelişim Dizisi Sistem Yayıncılık. Yayın No: 242.
- Duman S, Kuru E. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Türk Öğrencilerin Kişisel Uyum Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010, 4(1): 18-26.
- Durualp, E. (2020). Oyunun Tarihi, Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri.
- Dünya Etnospor Konfederasyonu, “Hakkımızda”, <https://worldethnosport.org/hakkimizda>, Erişim tarihi: 12.04.2021.
- Düz, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Spor Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi, 1203.
- Ekinci, N. (2017). Eğitim ve Mühendislik Fakülteleri Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme ve Bilişüstü Özdüzenleme Stratejileri ile Derinlemesine Öğrenme

- Yaklaşımı Arasındaki İlişkiler. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, (EBAD),7(2), 321-338.
- Erçiş S. Türkiye'deki Devlet ve Vakıf Üniversitelerinin Spor Müsabakalarındaki Verimliliklerinin Veri Zarflama Analizi ile Göreceli Olarak Değerlendirilmesi ve Karşılaştırılması. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum, 2012.
- Ergül, M. A., Tınaz, C., & Ertaç, M. (2016). Lise öğrencilerinin spora yönelik farkındalık düzeylerine etki eden faktörlerin incelenmesi: Tenis branşı örneği. Spor Bilimleri Dergisi, 27(2), 69-83.
- ESKİ T (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Kış Sporlarına Yönelik Farkındalık Düzeylerinin Değerlendirilmesi (Kastamonu İli Örneği). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Eski, T. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin kış sporlarına yönelik farkındalık düzeylerinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. EBE. 9. European Commission (2023).
- Fenci, N. (2022). Sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi ve oyun öğretimine yönelik spor farkındalıklarının incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep
- Gezer H. Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla, 2014.
- Gorry D. (2016). Heterogeneous effects of sport participation on education and labor market outcomes. Education economics 24(6):622-638.
- Göktaşan M. Kentsel Rekreasyon Alanlarında Spor ve Aktivite Ağı: Kadıköy Örneği. 2013, 97 sf İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. (Doç. Dr. Yasin Çağatay Seçkin)
- GSGM (Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü), (2005), Hemen Herkes İçin Spor Federasyonu El Kitabı, Ankara.
- Gül, M., Uzun, R. N., ve Çebi, M. (2018). Türk Kültürlerindeki Geleneksel Oyunlar Ve Sportlara Yüzeysel Bir Bakış. *Journal of Turkish Studies*, 13(26), 655-671.
- Gülşen K (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Futbol Branşına Yönelik Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. Gazi Üniversitesi

- Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı,
Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Güven, Ö. (1999). Türklerde Spor Kültürü. (Geliştirilmiş 2. Basım). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı, 1-357.
- Güven, Ö., (1993). Kırkpınar Güreş Kültürü, Türk Dünyası Tarih Dergisi, Sayı: 80, ss:61--62.
- Hanh, N. (1987). The miracle of mindfulness: A manual on meditation (Vol. 546). Beacon Press (MA).
- Hayes, S. C., and Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 161.
- Hazar, Z., Tekkurşun-Demir, G., & Can, B. (2018). Lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(4), 225-235.
- Hürriyet.com. Spor Nedir ve Faydaları Nelerdir? Sporcu Kime Denir. Hürriyet gazetesi: Erişim Tarihi: 15.04.2023. <https://www.hurriyet.com.tr/egitim/spor-nedir-ve-faydalari-nelerdir-sporcu-kime-denir-41815269>. 2021.
- Irak M, Çapan D, Soylu C (2015). Üst bilişsel süreçlerde yaşa bağlı değişiklikler. Türk Psikoloji Dergisi, 30(75): 64-75.
- İstanbul.
- Jose K. A., Blizzard L., Dwyer T., Mckercher C., Venn A.J. (2011). Childhood and adolescent predictors of leisure time physical activity during the transition from adolescence to adulthood: a population based cohort study. International journal of behavioral nutrition and physical activity, 8(1):1-9.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Full Catastrophe Living: Using the Massachusetts Medical Center." face Stress, Pain, and Illness. Delta Trade Paperbacks.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons İn Mindfulness. New York, Ny: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Letting everything become your teacher: 100 lessons in mindfulness. Delta.
- Kahma, N. (2012). Sport and socialclass: The case of Finland. International review for the sociology of sport.47(1):113-130.
- Kangotan, S. (2020). Dövüş sporcularının mükemmeliyetçilik ve spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Karahüseyinoğlu, F. (2008). Geleneksel Türk Sporlarındaki Modern Spor Yansımaları. *e-Journal of New World Sciences Academy Health Sciences*, 3(3), 130-137.
- Karahüseyinoğlu, M. (2008). Geleneksel Türk Spor Kamuoyunun Profiline Belirlenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 3(2), 66 - 74.
- Karaküçük, S. (1991). Atatürk'ün Spor Anlayışı. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi (Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı)*, 7(1), 85-88.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, teknikler, ilkeler. Ankara: Nobel.
- Kellett, P., ve Hede, A.-M. (2008). Developing a Sport Museum: The Case of Tennis Australia and the Tennis Heritage Collection. *Sport Management Review*, 11(1), 92-117.
- Konak, K. (2023). Akademik personelin spor farkındalık düzeylerinin belirlenmesi ve demografik özelliklere göre incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Kuan, T. F. (2008). Mindfulness in early Buddhism. New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources. The Routledge publication: London and New York.
- Kuş, S. (2014). Koruyucu aile hizmeti ve toplumsal farkındalık.(Tez No.358544) [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Küçük H, Küçük V. Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *E dergi*, 2021, s. 2.
- Kylasov, A. (2019). Traditional Sports and Games Along The silk Roads. *International Journal of Ethnosport and Traditional Games*, 1, 1-10.
- Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul,.
- Mamak H. ve Koç H. (2011). Students participating schools summer sports review socia-economic status. *Selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor bilim dergisi*,13 (3) 357-363.
- Miller, J., Smith, A., & Brown, K. (2017). *Sport awareness and its impact on different precipitation groups: A comparative study. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(6), 1234-1245.

- Nomaguchi, K. M., & Bianchi, S. M. (2004). "Exercise time: gender differences in the effects of marriage, parenthood, and employment". *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 413-430.
- Orhun, A. A. (1998). Spor, Estetik Ve Estetik Eğitim. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 43-52.
- Öner Ğ. Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne Ait Spor Tesislerinin Yeterlilik Düzeyinin Araştırılması (Güneydoğu Anadolu Bölgesi Örneği). 2019, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 145 sayfa, Elazığ, (Doç. Dr. Eyyüp Nacar).
- Özmen Ö. Çağdaş Sporda Eğitim Üçgeni. Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1999.
- Peke, K. (2020) Oryantiring Katılımcılarının Spora Bağlılıkları Ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Perkins D.F., Jacobs J.E., Barber B.L., Eccles J.S.,(2004). Childhood and adolescent sports participation in sports and physical fitness Activities During Young Adulthood. *Youth Society*,35(4):495-520.
- Plavskaya, E.L (2012). "Traditsionnaya kultura altaytsev segodnya: prazdnik El-Oyn". İdei i idealı, №2 (12), т. 2, Novosibirsk, s. 152.
- Polat, Ş. (2019). Üniversite öğrencilerinin kış sporlarına yönelik farkındalık düzeylerinin değerlendirilmesi (Erzurum ili örneği). Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Polatcanlı, F. (2016). Milli Eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan öğretmenler ile üniversite öğrencilerinin zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Singh R K C, Devı K S (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports, *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 2(4): 80-85.
- Singh, K. G. (2013). Radio Listening Habits and Preferences –A Study of Urban Population of Punjab. *Journal of Commerce And Management Research (JCMR)*, 1(2), 83-104.
- Smith, J.T. (2018). Erken çocukluk döneminde gelişim I (5. Baskı). B.Akman (Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Ltd.Şti.

- Sunay, H. (2010) Sporda Organizasyon, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Sümer H (2021). İlk ve Orta Öğretim Okul Yöneticilerinin Spora Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
- Şahan H. Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. KMU İİBF Dergisi, 2008, 10(15): 260-278.
- Şahin S (2009). Muhteşem Farkındalık 1. Baskı Cinius Yayınları.İstanbul.
- Şeker, Ğ. Harran üniversitesinde spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi. 2020 134 sf İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. (Dç. Dr. Tuna Uslu)
- Şentürk HE. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Ders Ğçi Tutum ve Davranışları ile Kullandıkları Özel Öğretim Yöntemlerinin, Ortaöğretim Öğrencilerinin Beceri Öğrenimleri ile Spor Alışkanlığı Kazanımları Üzerine Etkileri. 2012. Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Muğla. (Dç. Dr. Hacalet Mollaoğulları).
- Tamer, K. (2017). Üniversitelerde Geleneksel Sporların Yeri ve Önemi. O. İmamoğlu içinde, *Uluslararası Türk Halkları Geleneksel Oyunlar - Sporlar Sempozyumu Bildiri Kitabı* (s. 48-49). Kahramanmaraş.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. ve Raitakari, O. (2006). Yetişkin fiziksel aktivitesinin bir öngörücüsü olarak organize gençlik sporuna katılım: 21 yıllık uzunlamasına bir çalışma. *Pediatric Egzersiz Bilimi*, 18(1), 76-88.
- Tezcan Kardaş, N., Bülbül Kardaş, S., & Sadık, R. (2017). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Bireylerin Çocuklarının Sportif Etkinliklerine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 34-43.
- Thrane C. (2001). Sports pectator ship in Scandinavia: A class phenomenon international review for the sociology of sports, 36(2):149-163.
- Türk Dil Kurumu sözlüğü millet maddesi. <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim tarihi: 12.04.2021.
- Türkmen, M. (2019). Türk Halklarının Geleneksel Sporlarındaki Ritüeller. C. Buyar, M. Türkmen, ve N. Useev içinde, *Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları VIII Bildiri Kitabı* (s. 15-22). Kahramanmaraş: Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi ve Kahramanmaraş Belediyesi Yayını.

- Uyar, Y. (2023). Spor farkındalığı. Ankara: Akademisyen Kitabevi (s. 55).
- Uyar, Y., & Sunay, H. (2020). Spor farkındalığı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(1), 46-58.
- Uzgur, K., Pekel, H. A., Aydos, L. (2021). Rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. Aksaray University Journal of Sport and Health Researches, 2(1), 62-82.
- Ünlütepe, Ş. (2012). Spor ve eğitim ilişkisi. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi | Istanbul University Faculty of Communication Journal (10).
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Fuş, M. K., Yerlikaya, G., ve Gökgez, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(1), 453-469.
- Varol, R. (2017). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin incelenmesi (Bartın Üniversitesi örneği) (Tez No. 470979) [Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi] Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Vural, C., & Okan, İ. (2021). Sporda bilinçli farkındalık: Atıcılık spor branşları üzerine bir araştırma. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 265-273.
- Warde A. (2006). Cultural capital and the place of sports. Cultural trends, routledge.
- Wijtzes A I, Jansen W, Bouthoorn S H, Pot N, Hofman A, Jaddoe V W, Raat H (2014). Social inequalities in young children's sports participation and outdoor play. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 11(1): 1-10.
- Yardımcı, K. (2024) Spor yapan çocukların ebeveynlerinin spor farkındalıkları ve spora bağlılıklarının incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yozgat.
- Yermakhanov B (2021). Kazakistan Ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Herkes İçin Sporla İlgili Farkındalık Düzeyleri İle Yaşam Kalitesi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yetiş, Ü., Aytaç, K. Y., ve Gündoğdu, M. (2022). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin farklı değişkenlere göre spor farkındalık düzeylerinin incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(Özel Sayı 1), 594-602.

- Yıldıran, İ. (2002). Osmanlılarda Atlı Hedef Okçuluğu: Kabak Oyunu. *Türk Kültüründe Atlı Hedef Okçuluğu Olarak Kabak Oyunu ve Osmanlılardaki Görünümü*. Ankara.
- Yıldız, A. B. Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların optimal performans duygu durumunun yaşam tatminleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 58-64.
- Yıldız, E., & Aydın, S. A. (2013). Olimpiyat Oyunlarının Sürdürülebilir Kalkınma Açısından Değerlendirilmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 24 (4), 269-282.
- Yoncalık, O. (2004). Millî eğitimde bir kültür aktarım alanı olarak halk oyunları (dansları) ve beden eğitimi öğretmenliği. *Millî Eğitim eğitim-Kültür-Sanat Dergisi*. Sayı:164.
- Yüksel, M. (2015). Eğitim düzeyi farklılıklarının spora yansımaları. *International Journal of Social Science*, 31: 149-165.
- Zhang, Y., Yan, J., Jin, X., Yang, H., Zhang, Y., Ma, H., & Ma, R. (2023). Sports participation and academic performance in primary school: A cross-sectional study in Chinese children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1-14.

EKLER

Geleneksel Sporlar İle Uğraşan Sporcuların Spor Farkındalıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Sevgili Arkadaşlar,

Cevaplamak üzere olduğunuz bu ölçek “**Geleneksel Sporlarla Uğraşan Sporcuların Spor Farkındalıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi**” amacıyla yapılmaktadır. Bilimsel bir çalışmanın verilerini toplamaya yönelik olan bu araştırmanın başarıya ulaşması sizlerin vereceği cevapların samimi olmasıyla mümkün olacaktır. Vereceğiniz cevaplar başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Verilen maddeleri içtenlikle cevaplayacağınıza inanıyor, katkınız için teşekkür ediyorum.

Vildan Büşra ÖZKOÇ

Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Geleneksel Sporlar ve Oyunlar Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

EK 1: Kişisel Bilgiler

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız: 30 yaş ve altı () 30-40 Yaş () 40 Yaş ve üzeri ()

Öğrenim Durumunuz: Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü ()

Medeni Durumunuz: Evli () Bekâr ()

Gelir Durumu: İyi () Ota () Kötü ()

Ailede Spor Yapan Var mı: Evet () Hayır ()

Aileniz Spor Yapmanızı Destekliyor mu: Evet () Hayır ()

Geleneksel Sporları İsteyerek mi Yapıyorsunuz: Evet () Hayır ()

Geleneksel Sporlar İle İlgili Tesislerden Memnun musunuz: Evet () Hayır ()

EK 2: Spor Farkındalığı Ölçeği

SORULAR	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Orta Derecede Katılıyorum	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.					

EK 3: Etik Kurul İzin Belgesi

**T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ ETİK KURULU
TOPLANTI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi:15.10.2024

Toplantı Saati :10:30

Toplantı No :19

Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu 15.10.2024 Salı günü saat 10:30' da Kurul Başkanı Prof. Dr. Mustafa ÖZDAL' ın başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararı aldı:

Karar 1:

Sosyal Bilimleri Enstitüsü Geleneksel Sporlar ve Oyunları Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 25.09.2024 tarihli ve 551417 sayılı "Etik Kurul Başvuru Dosyası(Vildan Büşra ÖZKOÇ)" konulu yazısı incelenmiş olup, **Sorumlu Araştırmacı Vildan Büşra ÖZKOÇ' un "Geleneksel Sporlar İle Uğraşan Sporcuların Spor Farkındalıklarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi"** başlıklı araştırması, kurula beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda, araştırmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından yapılan değerlendirmede, başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup, adı geçen araştırmacının ilgili araştırmayı yapabilmesinin uygun görülmesine,

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.