



ISSN 1304-8120 | e-ISSN 2149-2786

Araştırma Makalesi * Research Article

Yamaç Paraşütü Pilotlarının Mutluluk Seviyeleri ve Mental (Psikolojik) İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship Between Happiness Levels and Mental (Psychological) Well-Being of Paragliding Pilots

Yasemin YALÇIN

Doç. Dr., Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
yasemin.yalcin@alanya.edu.tr
Orcid ID: 0000-0002-1484-3477

Ecenur BÜYÜKGÜROĞLU

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ecebuyukg@gmail.com
Orcid ID: 0000-0002-8215-6011

Ali Nail TAŞDEMİR

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
antademir@gmail.com
Orcid ID: 0000-0002-8931-7025

Öz: Günümüzde her sporda psikolojik iyi oluşun ve mutluluğun oldukça önemli olduğu bilinmektedir. Bu sebeple spor branşları için bilimsel durumlara dayalı psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu araştıran çalışmalar gün geçtikçe çoğalmaktadır. Konunun önemiyle beraber riskli spor branşlarından biri olan yamaç paraşütünde pilotların mutlulukları ve psikolojileriyle ilgili çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu araştırma, yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk düzeyleri ve mental (psikolojik) iyi oluşlarını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye’de lisanslı olarak uçuş yapan 213 pilot oluşturmaktadır. Pilotların 44’ü (%20,7) kadın ve 169’u erkek (%79,3)’tir. Bu çalışmada veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyans eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine göre OMÖ-K ile WEMİÖÖ düzeylerini değerlendirmek için t-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişki seviyesi pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda, yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk seviyeleri ve mental (psikolojik) iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yamaç paraşütü pilotu, mutluluk, mental iyi oluş, psikolojik iyi oluş.

Abstract. Today, it is known that psychological well-being and happiness are very important in every sport. For this reason, studies investigating psychological well-being and happiness based on scientific situations for sports branches are increasing day by day. With the importance of the subject, there are almost no studies on the happiness and psychology of pilots in paragliding, which is one of the risky sports branches. This research was carried out to determine the happiness levels and mental (psychological) well-being of paragliding pilots.

*Geliş Tarihi:*05.09.2022

*Kabul Tarihi:*04.11.2024

*Yayın Tarihi:*31.12.2024

Atıf: Yalçın, Y., Büyükgüroğlu, E., & Taşdemir, A. N. (2023). Yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk seviyeleri ve mental (psikolojik) iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 1771-1786. Doi: 10.33437/ksusb.1171246

The study group of the research consists of 213 pilots flying licensed in Turkey. Of the pilots, 44 (20.7%) were female and 169 (79.3%) were male. Personal Information Form, Oxford Happiness Scale and Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale were used as data collection tools in this study. It was decided whether the data met the prerequisites of the parametric tests by examining the Skewness and Kurtosis (normal distribution of the data) values and the Levene (variance equality) test results. In this direction, t-test and ANOVA tests were applied to evaluate the levels of OMÖ-S and WEMİÖÖ according to the various demographic characteristics of the participants. In addition, the level of relationship between the scales was evaluated with Pearson correlation analysis. As a result of the research, it was determined that there is a positive and significant relationship between the happiness levels and mental (psychological) well-being levels of paragliding pilots.

Keywords: Paragliding pilot, happiness, mental well-being, psychological well-being.

“Zafer ne kadar zorsa, kazanmadaki mutluluk o kadar büyük olur.”
-Edson Arantes do Nascimento (Pele)

GİRİŞ

Yamaç paraşütü pilotları, doğası gereği tehlikeli olan sporun gerektirdiği risk ve adrenalinden dolayı genellikle yüksek düzeyde bir heyecan ve zaman zaman da zihinsel bir yorgunluk yaşarlar. Bu durum, pilotların psikolojik sağlıkları ve yaşam kaliteleri üzerinde potansiyel bir etkiye sahip olabilir. Yamaç paraşütü pilotlarının psikolojik iyiliklerini artırmaya yönelik etkili stratejiler geliştirmeye olanak sağlayacak bu çalışma yamaç paraşütü pilotlarının yaşadıkları duygusal ve zihinsel deneyimleri anlamak için kapsamlı bir perspektif sunmayı hedefler.

Mutluluk insanlık tarafından sürekli anlaşılacak, bilinmek istenmiş ve onlar için nihai bir amaç olmuştur. Mutluluk; bireyin arzuları ve amaçları yerine getirildiğinde hissettiği duygudur (Demir & Murat 2017: 350). Psikolojide mutluluğun anlamı subjektif (öznel) iyi oluşturmaktır (Çirkin & Göksel 2016: 376).

İyi oluş (well-being) terimi psikolojide iki temel yapı olarak ele alınmıştır. Bunlardan ilki hedonizmdir. Hedonizm veya diğer bir deyişle Hedonik yaklaşım hedonik psikologlar tarafından iyi oluşun subjektif mutluluktan oluştuğunu ve yaşamın iyi ve kötü tüm unsurları kapsayacak bir biçimde ele alınan haz ve hoşnutsuzluk deneyimidir (Ryan & Deci, 2001: 143-146). Yani subjektif (öznel) iyi oluş yaşam doyumu, pozitif ruh halinin varlığı ve negatif ruh halinin yokluğu olarak “mutluluk” şeklinde özetlenebilir. Tüm bu tanımlara bakılarak hedonik yaklaşıma hazcılık denebilir.

İkinci temel yapı ise eudaimoniyedir. Eudaimonia kavramını ise mutluluk olarak düşünmek yanlıştır. Eudaimonia anlık hislerden ziyade bireyin kendine özgü işlevi hayata geçirmesi, hayatının dolu ve aktif geçmesi şeklinde ifade edilebilir (Esenyel, 2012: 213). David Ross da eudaimoniyayı etkinlik durumu olarak tanımlamıştır (Tetik, 2018: 13).

Mutluluk çevreye veya kişiden kişiye değişebilir. Sosyal hayattan gelen mutluluk ve başarıdan gelen mutluluk ayrı ayrı ele alınır. Bu aşamada bireyin motivasyon seviyesi mutluluk düzeyini etkileyen etkenlerden biridir (Özgün vd., 2017: 86). Motivasyon psikoloji literatüründe yapılan davranışların nedeninin betimlenmesine yönelik kullanılır (Mungan, 1995: 6). Diğer bir tanımda ise bireyleri belirli bir amaca doğru ve sürekli bir biçimde harekete geçirmek için yapılan çabaların tamamı olarak tanımlanır (Ergül, 2005: 69). Sporda motivasyonun düzeyinin ve başarının ilişkisi önemlidir. Motive edici düzeyi yetersiz olan bir durumda, başarısızlık kaçınılmazdır (Soyer vd., 2010: 227). Sporcular için başarının yolu fiziksel ve zihinsel performanstır. Mutluluk terimi de burada oldukça önemli bir yer edinmektedir. Sporcu performansı bireyin mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yeterliliğine göre değişkenlik gösterebilir. Sporcuların iyi performans gösterebilmeleri onlara başarı dolayısıyla mutluluk getirir. Dolayısıyla iyi performans için iyi motivasyon gerekir.

Aristoteles'e göre yapılan davranışların nihai hedefi mutluluktur. Önemli olan etkinliklerle idame ettirilen bir yaşamdır (Akderin, 2014: 29). Bireyler, buldukları çevre dolayısıyla oluşabilen olumsuz şartların ortaya çıkarabileceği sıkıntıları azaltabilmek, mental durumlarını ve sağlıklarını oluşturan olumsuz durumlardan korumak veya fiziksel olarak daha sağlıklı olmak, boş vakitlerini pozitif eylem ve etkinliklerle geçirmek ve kendini daha iyi hissetmek için spor, sanat, müzikal etkinlikler gibi farklı

etkinlikler içinde bulunurlar (Tekin vd., 2009: 150). Buna dayanarak bireylerin içinde bulunduğu bu etkinlikler mutlulukla doğrudan ilişkilendirilebilir.

Spor beynimizde ve sinir sistemimizde olumlu değişikliklere sebep olur. Egzersize bağlı olarak fiziksel olarak kaslar gevşerken, duygusal ve zihinsel düzeyde de bir rahatlama söz konusudur. Egzersiz esnasında stres hormonlarının salınımı yavaşlar. Bu nedenle birey kendini dingin, mutlu hissedecektir (Mumcu & Mumcu, 2019: 18). Ayrıca spora katılımın bazı mental rahatsızlıklarda (depresyon, anksiyete vb.) iyi bir tedavi olduğu belirtilmektedir. Yani spor, bireyler için ciddi bir mesele olan sağlığı iyileştirdiği ve iyi olan sağlığı koruduğu için mutluluk getirir diyebiliriz.

Psikolojik iyi oluş, Ryff ve Keyes (1995) tarafından altı madde ile açıklanmıştır. İlk olarak bireyin kendinin farkında olması ve kendini kabul etmesi, ikinci olarak kendine hedefler ve yaşamda bir amaç belirlemesi, üçüncü olarak sürekli gelişime açık olması, dördüncü olarak başkalarıyla iyi ilişkiler kurması, beşinci olarak bireyin kendi hayatını ve çevresini etkin bir biçimde yönetebilme yeteneği ve son olarak hür iradesi olmasıyla oluşan bir bakış açıdır (Ryff & Keyes, 1995: 719). Diğer bir tanımda ise psikolojik iyi oluş bireyin yaşam kaygısını kişisel ve toplumsal ilgileriyle dengelemeye çalışma gücü olarak tanımlanmakta ve pozitif psikoloji çerçevesinde değerlendirilmektedir (Karademir & Açak, 2020: 533). Psikolojik iyi oluş insanların yaşamlarına dair değerlendirmeleri ifade eder. Psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının bireye pozitif birçok yönde getirileri vardır. Bunlardan bazıları iyimserlik, öfkede azalma, fiziksel sağlığın artması ve uzun ömürlülük olup yapılan çalışmalarla desteklenmiştir (Diener & Chan, 2011: 1, 2).

Kişiler pek çok hoş duyguyu deneyimledikçe, ilgi çekici faaliyetlere katıldıklarında, pek çok zevk ve nispeten az acıyı yaşadıklarında ve hayatlarından memnun olduklarında yüksek bir düzeyde psikolojik iyi oluş yaşamaktadırlar (Dost, 2007: 133). Psikolojik iyi oluş seviyesi iyi olan kişi, öğrenmeye de meyillidir. Yaşamından keyif alan kişi, gereksinimleri karşılandığında mutlu hisseder (Gönener, vd., 2017: 46). Psikolojik iyi oluşu etkileyen serbest zaman faaliyetlerinden en yararlısı sporsal faaliyetlerdir (Gümüş & Koç, 2019: 310).

Egzersiz ve sporun sadece bireyin fiziksel zindeliğini ve sağlığını arttırmadığı, aynı zamanda psikolojik olarak da olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Son yıllarda, egzersiz ve spor psikologları, farklı düzeylerde ve yoğunlukta egzersiz ve spor aktivitelerinin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini incelemekte. Aktif yaşamın olumlu duyguları beslediği ve fiziksel aktivite yoluyla bireylerin yaşamlarından memnun hissetmelerini sağladığı genel kabul edilen bir düşüncedir (Yetim, 2001; Barut, vd., 2019: 139).

Csikszentmihalyi'nin öne sürdüğü aktivite ve psikolojik iyi oluşu açıkça betimleyen akış kuramına göre akış, insanların başka hiçbir şeyi umursamadan bir faaliyete katılmasıdır. Akış, içsel çalışmalarını kontrol ederek mutluluğa ulaşma sürecini araştırır. "Akış", bilinç uyum içinde olduğunda ve insanlar yaptıkları şeyi sırf onu yapmak için yapmaya devam ettiklerinde elde edilen bir zihin durumudur. Spor, oyun, sanat ve hobiler gibi sürekli akış oluşturan bazı etkinliklere bakmak, insanları neyin mutlu ettiğini anlamayı kolaylaştırır (Csikszentmihalyi, 2005; Canbay, 2010: 22). Yapılan araştırmalarda profesyonel yapılan sporun zihinsel sağlığı etkilediği, depresyon ve kaygıyı azalttığını ve benlik saygısını ve beden imajını iyileştirdiği söylenmektedir (Mutrie & Biddle, 1995; Kiran, 2021: 34). Açık hava sporlarının (Doğa Sporları) faydaları genel olarak zihinsel rahatlama, egzersiz ve sağlıklı yaşam, stres atma, yenilenme, yaratıcılık ve özgürlük duyguları bağlamında gözlemlenmektedir (Kılıç & Şener, 2013: 222).

İnsanlarda açık hava egzersizinin faydaları üzerine yapılan diğer bir çalışmada ise taranmış bulgulara göre, açık hava egzersizinin bireyin iyi oluşu, yaşam kalitesi, mutluluk düzeyi ve yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu, kan basıncını düşürdüğü ve azalttığı, öfke ve saldırganlığı, depresyonu azalttığı ve daha olumlu bir duygusal durum yarattığı bulunmuştur. (Eigenschenk, vd., 2019: 6)

Günümüz sporlarında, fiziksel yeteneklerin mükemmelleştirilmesi, spor performansını daha üst seviyelere çıkarmak için tek başına yeterli görülmemektedir. Sporunun psikolojik durumu fiziksel özellikleri kadar önemsenmelidir. Bu nedenle, duygusal değişimler geçiren sporcuların fiziksel hazırlıklarına rağmen bekleneni gerçekleştiremedikleri açıklanmıştır (Tavacıoğlu, 1999; Aydoğan & Konaş, 2022).

Yamaç paraşütü, bireylere yüksek risk algısı, heyecan ve macera duygusu sağlaması ve yüksek düzeyde konsantrasyon gerektirmesi nedeniyle onu diğer spor türlerinden ayıran önemli özelliklere sahiptir. Türk Hava Kurumu sportif havacılık kulüpleri yönergesinde (2011: 21) de yamaç paraşütü sıkı düzen, çalışkan ve etkin olma, dikkat, dinamik ve sağlıklı bir beden, zihinsel ve psikolojik durum kontrolü, öğrenme isteği ve kendini geliştirmeyi gerektirir şeklinde açıklanmıştır.

Yamaç Paraşütünün ortaya çıkmasıyla beraber insanlar süzülerek, dünyayı kuşbakışıyla rahatlıkla seyrederek yamaç paraşütü eğlencesinin tadını çıkarmaya başlamıştır. Ancak son yıllarda dünya genelinde yamaç paraşütü kazalarının giderek artması insanları korkutmaya başlamıştır (Yalçın & Güven, 2020). Yamaç paraşütü kazalarının nedenlerinden biri de uçuş öncesi ve uçuş sırasındaki ruh halleridir. Yüksel ve diğerlerine (2006: 77) göre yamaç paraşütü kazalarını etkileyen bazı psikolojik durumlar şöyledir;

- Kişilik bozuklukları, ruh hastalıkları,
- Uçuş motivasyonu yetersizliği
- Davranış bozuklukları: Uçuş fobisi, panik atak, heyecan, tereddüt ve kararsızlık, yükseklik korkusu gibi fobik yönlerini bir anlamda bu korkularını örtmek için ne kendilerine ne de başkasına itiraf etme yani kontrfobik davranışlar, bilinçsizce intihar isteği vs.

Yamaç paraşütü pilotlarında mental (psikolojik) iyi oluş ciddi önem arz etmektedir. Bunun sebebi yapılan sporun doğası gereği riskli ve tehlikeli olmasıdır. Pilotlar uçuş öncesinde ve esnasında psikolojik olarak iyi ve mutlu olmaz ise bunun ölüm gibi ciddi sonuçları olabilir. Ayrıyeten bu sporu ticari bir iş bağlamında yapan pilotlar yanlarındaki yolcuyu da tehlikeye atmış olur. Dolayısıyla sporcunun mental durumu hem kendisi hem yolcusu için oldukça önemlidir. Ek olarak psikolojik olarak yeterli, sağlıklı ve mutlu olan bir pilot yaptığı sporu keyif alarak yapacaktır. Yapılan bir çalışmada da zihinsel bakımdan güçlü, dayanıklı sporcular son derece rekabetçi, kararlı, kendi motivasyonunu sağlayan ve stresli durumlarda odaklanmayı sürdürebilen kişilerdir (Crust & Clough, 2011; Gürer & Kılınç, 2019: 231) şeklinde açıklanmıştır.

Yine Gürer ve Kılınç (2019)'ın çalışmasının sonucuna göre doğa sporları (açık hava sporları) tehlikeli bir faaliyet alanıdır. Bu nedenle özellikle psikolojik ve ruhsal açıdan güçlü bireylere ihtiyaç duymaktadır. Zihinsel dayanıklılık ile psikolojik durum arasında pozitif yönde bir etkileşim vardır. Doğa sporları da zihinsel dayanıklılığa ve psikolojiye olumlu katkıda bulunur. Doğa sporları da zihinsel ve psikolojik gelişim için önemlidir.

Yukarıda yapılan incelemeler ve araştırmalar doğrultusunda sporcuların mutluluk düzeyleri ve mental (psikolojik) iyi oluşları her bakımdan önemlidir. Bu araştırmanın amacı yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk düzeyleri ve mental (psikolojik) iyi oluşları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Yamaç paraşütü sporcularında psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyini konu edinen araştırmalara rastlanmamıştır. Pilotların mutluluk seviyeleri ile mental (psikolojik) iyi oluşları arasındaki ilişkinin açıklığa kavuşturulması, sporda performanslarını artırmak ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmek için önerilerde bulunabilecek önemli bilgiler sağlayabilir. Bu sebeplerden dolayı araştırmanın oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın amaçları çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Yamaç Paraşütü pilotlarının mutluluk düzeyleri ve mental (psikolojik) iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yamaç Paraşütü pilotlarının mutluluk düzeyleri ve mental (psikolojik) iyi oluş düzeylerinde kişisel bilgilerine göre anlamlı farklar var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk düzeyleri ve mental (psikolojik) iyi oluşlarını incelemek amacı ile nicel araştırma yöntemleri kapsamında hem tarama (betimsel) hem de ilişkisel

model kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır (Karasar, 2008). Betimleyici araştırmalar, bir durumu saptamaya yönelik olup ilgi duyulan konu ya da etkinliklerin bir betimlemesini, tasvirini elde etmeyi amaçlayan araştırmalardır (Şavran, 2009). Çalışma kapsamında yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk düzeyleri ve mental (psikolojik) iyi oluş düzeyleri belirlenmeye çalışıldığı için mevcut araştırma betimsel bir araştırma olmakla birlikte her iki değişken arasındaki ilişkinin ele alınması sebebiyle de açıklayıcı ilişkisel bir araştırmadır (Cresswell, 2005; Fraenkel & Wallen, 2009).

Katılımcı Grubu

Araştırmanın çalışma grubu olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi (Bishop, 2017) ile belirlenen, Alanya'da yamaç paraşütü sporu yapan 210 sporcudan oluşmaktadır. Bu yöntem, ana kütle içerisinde seçilen örnek grubun araştırmacı tarafından belirlendiği olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemidir. Kolayda örnekleme yönteminde veriler, ana kütlede en basit, en hızlı ve en ekonomik şekilde toplanır (Aaker, vd., 2007; Haşiloğlu, vd., 2015). Araştırmada örneklem büyüklüğünü hesaplamak için ana kütledeki birey sayısının bilinmesi durumunda kullanılan " $n = Nt2pq/d2(N-1)+t2pq$ " formülü kullanılmıştır (Baş, 2001; Büyüköztürk, vd., 2014). Alanya'da 2022 yılı Mayıs ayında ortalama olarak 500 kişi uçuş gerçekleştirmiştir. Ana kütle 500 olarak kabul edildiğinde istatistiki olarak 210 örneklem büyüklüğünün anlamlı sonuçlar vereceği anlaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmanın birinci bölümünde katılımcıların kişisel bilgilerini içeren sorulara yer verilmiştir. Diğer bölümlerinde ise iki tür veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar:

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K): Bu araştırmada Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluk düzeyini değerlendirebilmek amacıyla geliştirilmiş Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlan ölçekte 7 madde vardır. Ölçeğin Türkçe formunda cevap seçenekleri 5'li Likert (1: Hiç Katılmıyorum - 5: Tamamen Katılıyorum) olacak şekilde düzenlenmiştir. Birinci ve yedinci maddeleri olumsuz olan ölçekten alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan ortalama puana göre bireyin mutluluk düzeyi hesaplanabilmektedir.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ): Bu araştırmada Tennant vd., (2007) tarafından İngiltere'de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilen Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu kullanılmıştır. Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçekte 14 madde vardır ve 5'li Likert tipine göre hazırlanmıştır. Tek boyuttan oluşan ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması (1= hiç katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5= tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 27/04/2022 tarih ve 2022/13 karar numaralı "Etik Kurul Raporu" alınmıştır. Etik kurul onayı alındıktan sonra, araştırma grubunda yer alan gönüllü yamaç paraşütü pilotlarıyla iletişime geçilmiş, araştırmanın amacı ve içeriği açıklanmıştır. Veriler katılımcılardan 2022 yılı Mayıs ayında çevrimiçi ortamda (Online Formlar) toplanmıştır. İlgili ölçeklerin ortalama cevaplama süresi yaklaşık 10 dakikadır. Araştırmaya katılmak için gönüllü olan pilotlar, ilgili ölçekleri araştırmacıların denetiminde yanıtlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 istatistik paket programı yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde ölçüm araçlarının iç-tutarlılıkların incelenmesi için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerine

göre OMÖ-K ile WEMİÖÖ düzeylerini değerlendirmek için t-testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişki seviyesi pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına ise Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyans eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırma grubunun demografik özelliklerine göre frekans dağılımını gösteren tabloya yer verilmiştir. Sonrasında sırasıyla ölçeklere ait puanların dağılımını gösteren tablo, mutluluk düzeyi ile mental iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi gösteren tablo ve ölçeklere ait ortalamaların demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, branşla ilgilenim süresi, sertifika seviyesi, aile desteği ve gelir durumu) ile bağlantı farkını gösteren sonuç tabloları yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırma grubunun demografik özelliklerine göre frekans dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	N	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	44	20.7	213
	Erkek	169	79.3	
Yaş	18-22 yaş	42	19.7	213
	23-27 yaş	33	15.5	
	28-32 yaş	41	19.2	
	33-37 yaş	34	16.0	
	38-42 yaş	31	14.6	
	43 yaş veya üzeri	32	15.0	
Medeni Durum	Evli	81	38.0	213
	Bekar	132	62.0	
Öğrenim Durumu	Lise	44	20.7	213
	Üniversite	145	68.1	
	Lisansüstü	24	11.3	
Branşla İlgilenim Süresi	1-5 yıl	139	65.3	213
	6-10 yıl	52	24.4	
	11 yıl veya üzeri	22	10.3	
Sertifika Seviyesi	P2	91	42.7	213
	P3	48	22.5	
	P4	30	14.1	
	P5	23	10.8	
	Tandem Pilot	21	9.9	
Aile Desteği	Evet	156	73.2	213
	Hayır	57	26.8	
Gelir Durumu	Düşük	57	26.8	213
	Orta	138	64.8	
	Yüksek	18	8.5	

Araştırma kapsamına alınan yamaç paraşütçülerinin %79.3'ünün erkek, %19.7'sinin 18-22 yaş grubunda, %62.2'sinin bekar, %68.1'inin üniversite öğrenimi gördüğü, %65.3'ünün 1-5 yıl arasında yamaç paraşütü sporu ile ilgilendiği, %42.7'sinin P2 düzeyinde sertifikaya sahip olduğu, %73.2'sinin ailesi tarafından desteklendiği ve %64.8'sinin orta seviyede gelir düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 2. OMÖ-K ile WEMİÖÖ puanlarının dağılımı

Ölçekler	Madde	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C.Alpha
Mutluluk Ölçeği	7	3.64	0.598	-0.526	0.708	0.75
Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği	14	4.04	0.568	-0.439	0.372	0.90

Tablo 2'de araştırma kapsamında yer alan yamaç paraşütü pilotlarının OMÖ-K ortalama puanının 3.64 olduğu görülmektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı OMÖ-K için 0.75 olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında yer alan bir diğer ölçek olan WEMİÖÖ'nün ortalama puanının ise 4.04 olduğu görülmektedir. WEMİÖÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ise 0.90 olarak hesaplanmıştır. Kılıç'a (2016) göre güvenilirlik katsayısına ilişkin ölçüt değerleri; $0.00 < \alpha < 0.40$ olduğu

zaman “güvenilir değil”, $0.41 < \alpha < 0.60$ olduğu zaman “düşük güvenilirlikte”, $0.61 < \alpha < 0.80$ olduğu zaman “orta düzeyde güvenilir”, $0.81 < \alpha < 1.00$ olduğu zaman “yüksek düzeyde güvenilir”dir. Güvenirlik katsayısına ilişkin bu ölçütler ışığında mevcut araştırmanın iç tutarlılık katsayılarının orta düzeyin üstünde güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında, ise verilerin normallik varsayımını yerine getirdiği gözlemlenmektedir. Tabachnick ve Fidell’e göre (2007) çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1.50 , George ve Mallery’e (2010) göre ise ± 2 aralığında yer alması normallik için kabul edilebilir bir durumdur. Buradan hareketle ilişki ve farklılık tespitine yönelik analiz işlemleri için parametrik istatistik tekniklerinin uygulanmasına karar kılınmıştır.

Tablo 3. OMÖ-K ile WEMİÖÖ arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonuçları

	1	2
1. Mutluluk Ölçeği	R	.664**
	p	.000
	n	213
2. Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği	R	.664**
	p	.000
	n	213

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

Tablo 3 incelendiğinde OMÖ-K ile WEMİÖÖ toplam puanı ($R = .664$; $p < 0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre yamaç paraşütü pilotlarında mutluluk düzeyi arttıkça mental iyi oluş düzeyinin arttığı söylenebilir.

Tablo 4. Cinsiyet değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Mutluluk Ölçeği	Kadın	44	3.68	0.645	0.481	0.631
	Erkek	169	3.63	0.587		
Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği	Kadın	44	3.98	0.626	-0.703	0.483
	Erkek	169	4.05	0.553		

* $p < 0.05$

Tablo 4’teki analiz sonuçları, araştırma grubunun OMÖ-K ile WEMİÖÖ ortalama puanlarında “cinsiyet” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir ($t = 0.481$, $p > 0.05$ / $t = -0.703$ $p > 0.05$).

Tablo 5. Yaş değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Yaş	N	Ort.	Ss	F	p
Mutluluk Ölçeği	18-22 yaş	42	3.42	0.541	2.062	0.071
	23-27 yaş	33	3.54	0.739		
	28-32 yaş	41	3.74	0.603		
	33-37 yaş	34	3.76	0.507		
	38-42 yaş	31	3.69	0.574		
	43 yaş veya üzeri	32	3.73	0.564		
Mental (Psikolojik) İyi oluş Ölçeği	18-22 yaş	42	3.94	0.559	1.057	0.386
	23-27 yaş	33	3.91	0.665		
	28-32 yaş	41	4.11	0.658		
	33-37 yaş	34	4.16	0.540		
	38-42 yaş	31	4.02	0.500		
	43 yaş veya üzeri	32	4.08	0.417		

* $p < 0.05$

ANOVA testi sonuçları, araştırma grubunun OMÖ-K ile WEMİÖÖ ortalama puanlarında ($F = 2.062$, $p > 0.05$ / $F = 1.057$, $p > 0.05$) “yaş” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir (Tablo 5).

Tablo 6. Medeni durum değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

Ölçek	Medeni Durum	N	Ort.	Ss	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evli	81	3.79	0.586	2.888	0.004*
	Bekar	132	3.55	0.589		
Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği	Evli	81	4.16	0.555	2.632	0.009*
	Bekar	132	3.96	0.564		

* p<0.05

Analiz sonuçları, araştırma grubunun OMÖ-K ile WEMİÖÖ ortalama puanlarında “medeni durum” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (t=2.288, p<0.05 / t=2.632, p<0.05). Buna göre evli pilotların mutluluk ve mental iyi oluş düzeylerinin bekar pilotlardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 6).

Tablo 7. Öğrenim durumu değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Öğrenim Durumu	N	Ort.	Ss	F	p
Mutluluk Ölçeği	Lise	44	3.55	0.600	1.174	0.311
	Üniversite	145	3.64	0.611		
	Lisansüstü	24	3.78	0.497		
Mental(Psikolojik) İyi oluş Ölçeği	Lise	44	4.06	0.617	0.062	0.940
	Üniversite	145	4.03	0.581		
	Lisansüstü	24	4.05	0.389		

* p<0.05

ANOVA testi sonuçları, araştırma grubunun OMÖ-K ile WEMİÖÖ ortalama puanlarında (F=1.174, p>0.05 / F=0.062, p>0.05) “öğrenim durumu” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir (Tablo 7).

Tablo 8. Branşla ilgilenim süresi değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Branşla ilgilenim süresi	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı fark
Mutluluk Ölçeği	1. 1-5 yıl	139	3.56	0.626	4.358	0.014	1-2*
	2. 6-10 yıl	52	3.84	0.481			
	3. 11 yıl veya üzeri	22	3.66	0.574			
Mental (Psikolojik) İyi oluş Ölçeği	1. 1-5 yıl	139	3.97	0.593	2.968	0.054	1-2*
	2. 6-10 yıl	52	4.20	0.520			
	3. 11 yıl veya üzeri	22	4.04	0.446			

* p<0.05

ANOVA testi sonuçları, araştırma grubunun OMÖ-K ile WEMİÖÖ ortalama puanlarında (F=4.358, p<0.05 / F=2.968, p<0.05) “branşla ilgilenim süresi” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Buna göre 6-10 yıl arasında yamaç paraşütü sporu ile ilgilenen pilotların mutluluk ve mental iyi oluş düzeylerinin 1-5 yıl arasında yamaç paraşütü sporu ile ilgilenen pilotlardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 8).

Tablo 9. Sertifika seviyesi değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Sertifika seviyesi	N	Ort.	Ss	F	p
Mutluluk Ölçeği	P2	91	3.55	0.657	1.284	0.278
	P3	48	3.64	0.579		
	P4	30	3.76	0.504		
	P5	23	3.81	0.518		
	Tandem Pilot	21	3.67	0.552		
Mental (Psikolojik) İyi oluş Ölçeği	P2	91	3.98	0.615	2.180	0.072
	P3	48	3.96	0.544		
	P4	30	4.30	0.522		
	P5	23	4.10	0.492		
	Tandem Pilot	21	4.01	0.476		

* p<0.05

ANOVA testi sonuçları, araştırma grubunun OMÖ-K ile WEMİÖÖ ortalama puanlarında (F=1.284, p>0.05 / F=2.180, p>0.05) "sertifika seviyesi" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir (Tablo 9).

Tablo 10. Aile desteği değişkenine göre t-testi analizi sonuçları

Ölçek	Aile desteği	N	Ort.	Ss	t	p
Mutluluk Ölçeği	Evet	156	3.70	0.564	2.481	0.014*
	Hayır	57	3.47	0.660		
Mental (Psikolojik) İyi Oluş Ölçeği	Evet	156	4.06	0.573	1.044	0.298
	Hayır	57	3.97	0.554		

* p<0.05

Analiz sonuçları, araştırma grubunun OMÖ-K ortalama puanında "aile desteği" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (t=2.481, p<0.05). Buna göre yamaç paraşütü yapması ailesi tarafından desteklenen pilotların mutluluk düzeylerinin ailesi tarafından desteklenmeyen pilotlara göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Aynı tablo incelendiğinde pilotların WEMİÖÖ ortalama puanında (t=1.044, p>0.05) "aile desteği" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Tablo 10).

Tablo 11. Gelir durumu değişkenine göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçek	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı fark
Mutluluk Ölçeği	Düşük	57	3.40	0.642	11.724	0.000	1-2*
	Orta	138	3.67	0.558			1-3*
	Yüksek	18	4.13	0.379			2-3*
Mental (Psikolojik) İyi oluş Ölçeği	Düşük	57	3.95	0.590	3.402	0.035	1-3*
	Orta	138	4.03	0.564			
	Yüksek	18	4.35	0.433			

* p<0.05

ANOVA testi sonuçları incelendiğinde, araştırma grubunun OMÖ-K ile WEMİÖÖ ortalama puanlarında (F=11.724, p<0.05 / F=3.402, p<0.05) "gelir durumu" değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre gelir durumu arttıkça yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk düzeyleri artmaktadır. Aynı tablo incelendiğinde yüksek gelir durumuna sahip pilotların mental iyi oluş düzeylerinin düşük gelir durumuna sahip pilotlardan daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 11).

TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu çalışmada, araştırmaya katılan yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk düzeyleri ve psikolojik (mental) iyi oluşlarını tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre birinci sonuç yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk seviyeleri ile mental (psikolojik) iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk seviyeleri arttıkça mental (psikolojik) iyi oluş seviyeleri de artmaktadır. Yani, yamaç paraşütü yapan pilotların genel olarak mutlu

olduklarında, psikolojik olarak da daha iyi oldukları görülmektedir. Bu sonuç, insanın zihinsel ve duygusal sağlığı arasındaki bağlantıyı vurgular. Mutluluğun artması, genellikle stres düzeylerinin azalmasına, daha olumlu duyguların yaşanmasına ve psikolojik iyi oluşun artmasına yardımcı olabilir. Dolayısıyla, yamaç paraşütü gibi aktivitelerin mutluluk üzerinde olumlu bir etkisi olabilir. Elde ettiğimiz bu verileri destekler nitelikte benzer çalışmalar mevcuttur. Yapılan çalışmalarda, fiziksel etkinliklerin stresi ve depresyonu azalttığı (Harvey vd., 2017; Aylaz vd., 2011; Yıldırım vd., 2015; Lök & Bademli, 2017), bireyin mutlu hissetmesini sağladığı (Khazaee-pool vd., 2015; Uğurlu vd., 2015) ve mental iyi oluşu arttırdığı (Delextrat, vd., 2016) görülmektedir. Gönener vd., (2017) yaptıkları çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi oluşunun mutluluk düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmış ve mental (psikolojik) iyi oluş düzeylerinin yüksek çıkmasının sporun içinde olduklarından kaynaklı olduğunu açıklamışlardır. Mevcut araştırma, psikolojik iyi oluşun (mental sağlık, stres yönetimi, pozitif duygular gibi) mutlulukla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yamaç paraşütü gibi zorlayıcı ve heyecan verici bir sporu yapan pilotların, bu aktivite sonucunda elde ettikleri mutluluk duyguları, genel psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir. Spor yapmanın, genel mental sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Yamaç paraşütü gibi ekstrem sporlar, adrenalini ve özgüveni artırırken, aynı zamanda stresi azaltabilir ve genel mutluluk hissini artırabilir. Bu tür araştırmalar, spor yapmanın ve özellikle ekstrem sporların bireylerin mental sağlığına nasıl katkı sağlayabileceğini anlamamıza yardımcı olabilir. Bu bilgiler, spor aktivitelerinin terapi ve rehabilitasyon süreçlerinde nasıl kullanılabileceğini ve genel yaşam kalitesini nasıl iyileştirebileceğini göstermede önemli olabilir.

İkinci bulguya göre yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk seviyeleri ile mental (psikolojik) iyi oluşları cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Erkek pilotların da kadın pilotların da yamaç paraşütü sporunda mutluluk seviyeleri ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyeleri benzer bulunmuştur. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer ve farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Benzer olarak Gönener vd., (2017) yaptıkları çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi oluş ve mutluluk düzeyleri puan ortalamalarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulamamışlardır. Farklı olarak ise Özkan (2019) futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelediği çalışmasında cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin bütün alt boyutları arasında kadın sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Barut vd. (2019) de yaptıkları doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumu ve özyeterliklerinin incelenmesi çalışmasında cinsiyet değişkenlerine göre özyeterlik ve yaşam doyumu ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamışlardır. Aksoy vd.'nin (2017) yaptıkları çalışmada örneklem grubu olarak ele alınan öğrencilerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu da bulgularımızla örtüşmektedir. Özellikle açık hava sporlarında alınan haz hemen hemen aynı olduğu için cinsiyet fark etmeksizin sonuçlar benzerdir. Yamaç paraşütü gibi sporlarda cinsiyetin mutluluk ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri, belirgin farklılıklar göstermeyebilir. Bu durum, sporun sağladığı psikolojik faydaların cinsiyetten bağımsız olduğunu veya cinsiyetin bu sporun psikolojik etkilerini farklı şekillerde etkilemediğini gösterebilir. Araştırma, erkekler ve kadınların benzer mutluluk ve psikolojik iyi oluş seviyelerine sahip olmasının, cinsiyet eşitliği ve spor katılımının önemini vurgulayabilir. Bu tür bulgular, yamaç paraşütü sporunun herkes için erişilebilir ve eşit derecede faydalı olduğunu göstermekte önemlidir. Bu tür araştırmalar, sporun cinsiyetlere göre farklı etkilerini anlamak ve sporun bireylerin genel yaşam kalitesine nasıl katkı sağladığını değerlendirmek için önemlidir. Cinsiyetler arası farklılıkların olmadığı bulgular, spor aktivitelerinin geniş bir katılımcı grubunda nasıl yaygın olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk seviyeleri ile mental iyi oluşları arasında cinsiyetlere göre anlamlı bir fark olmaması, sporun herkes için benzer psikolojik faydalar sağladığını ve sporun cinsiyet eşitliği açısından olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Üçüncü bulguya göre yamaç paraşütü pilotlarının medeni durumlarına göre mutluluk seviyeleri ile mental (psikolojik) iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Yamaç paraşütü pilotlarında evli olanların mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyeleri bekar olan pilotlara göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Anlamlı ve doyumsuz bir evliliğin bireylerin çevresiyle olan etkileşimini ve rekreatif etkinliklere katılımını motive edeceği düşünülebilir (Ardahan & Lapa, 2011: 1335). Bunun sebebi evli pilotların eşlerinden aldığı destek ve yaşam doyumu olabilir. Medeni durum ile doğa

sporlarına katılım arasındaki ilişki literatürde çok sorgulanmamış olsa da doğru evliliğin birçok çalışmada yaşam doyumunu ve mutluluğu arttırdığı üzerinde durulmuştur. Bu da dolaylı olarak evli olan pilotların mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyelerinin neden daha yüksek olduğunu açıklayan bir etken olabilir. Evli veya bekar bireylerin sosyal ilişkileri ve yaşam koşulları farklılık gösterebilir ve bu da psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerine yansiyabilir. Evli veya ilişkisi olan bireyler genellikle sosyal destek sistemine daha fazla sahiptirler. Bu sosyal destek, stresle başa çıkma yeteneklerini artırabilir ve genel mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Yamaç paraşütü gibi risk içeren sporlar yapan pilotlar için bu destek önemli olabilir.

Dördüncü bulguya göre yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk düzeyinde aile desteği alma durumlarına göre bir farklılık vardır, desteklenen sporcuların mutluluk düzeyi desteklenmeyenlere göre daha yüksektir. Mental (psikolojik) iyi oluş seviyelerine göre ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan bir çalışmada aile desteklemediğinde sporcuda başarısız olma hissi ve kendisine başarılı olabilmek adına kurduğu baskı hissini kaygıya sebep olduğu belirtilmiştir. Kaygı pozitif ve negatif açıdan pilotlarda çoğunlukla bir his şekli olarak açığa çıkmaktadır. Kaygı durumunun olduğu hallerde ise pilotlara yüklenen stres kendisine olan güveninin azalmasına neden olmaktadır (Özçirşi, 2017: 54). Aile desteği, sporcuların yaşam memnuniyetini ve genel mutluluk düzeylerini artırabilir. Desteklenen sporcular, zorlu ve riskli bir spor olan yamaç paraşütünde bile aileleri tarafından desteklendiklerini hissederek daha güvende ve mutlu olabilirler. Bir diğer bulguya göre mental (psikolojik) iyi oluş seviyeleri açısından destek almanın bir fark yaratmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum, desteklenen ve desteklenmeyen sporcular arasında psikolojik sağlık düzeyleri açısından belirgin bir ayrım olmadığını gösterir. Buna göre sporcuların aileleri tarafından desteklenmeleri, spor performanslarını ve motivasyonlarını artırabilir. Ancak, psikolojik iyi oluş açısından etkisi net olarak ölçülemeyebilir, çünkü mental iyi oluş birçok faktörün karmaşık etkileşiminden kaynaklanabilir. Bu tür bulgular, sporcuların sosyal destek sistemlerinin ve ailenin rolünün spor performansı ve genel mutluluk üzerindeki etkilerini anlamamızı sağlar. Bu bilgiler, sporcuların destek sistemlerini güçlendirmek ve psikolojik iyi oluşlarını sürdürmelerine yardımcı olacak stratejiler geliştirmek için kullanılabilir.

Beşinci bulguya göre yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyelerinde yaşlarına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yani yaş gözetmeksizin pilotların mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyeleri ortalamasının üzerinde benzer sonuçlardadır. Yapılan bir araştırmaya göre doğadaki her türlü etkinliğin sağlıklı olan her yaşta, her kesimden insanın yapabildiği etkinlik olması gerçeğiyle büyük ölçüde örtüşmektedir. Rekreatif anlamda bireyi doğa sporları yapmaya yönelten nedenler, bu etkinliklere katılımın bireye sağladığı olumlu ve etkili faydalardan kaynaklanmaktadır (Barut vd., 2019). Spor yapmanın genel olarak yaşam kalitesini artırdığı bilinmektedir. Yamaç paraşütü gibi adrenalini yüksek sporlar, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine ve mutlu olmalarına katkıda bulunabilir. Bu durum, yaşın belirleyici bir faktör olmadığını, spordan elde edilen psikolojik faydaların geniş bir yaş aralığında benzer şekilde etkili olduğunu gösterir. Yani yamaç paraşütü sporunun bireye olumlu katkı sağladığını ve her yaşta kesime yaklaşık olarak aynı etkiyi bıraktığını söyleyebiliriz.

Altıncı bulguya göre yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyelerinde eğitim durumuna göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer olarak yapılan bir araştırmada yamaç paraşütü ve doğa yürüyüşünü her tür gruptan insanın yapması ve benzer faydalar elde etmesi nedeniyle özyeterlik ve yaşam doyumu açısından medeni durum, cinsiyet ve eğitim grupları arasında anlamlı farklılık gözlenmediği düşünülebilir şeklinde açıklanmıştır (Barut vd., 2019). Yapılan farklı bir çalışmada da serbest zaman motivasyonu ile eğitim durumuna ilişkin farka bakıldığında, pilotların serbest zaman motivasyon düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Bunlar da sonuçlarımızla örtüşmektedir. Havada olmanın vermiş olduğu haz ve mutluluğun eğitim durumu fark etmeksizin aynı olduğu söylenebilir. Ayrıca, bu sporun herkes için erişilebilir ve genel psikolojik sağlığı iyileştirebilecek bir aktivite olduğunu göstermektedir.

Yedinci bulguya göre yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyelerinde bu sporu yapma sürelerine göre anlamlı bir farklılık vardır. 6 ile 10 yıl arasında spor yapanların mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyeleri 1 ve 5 yıl arasında spor yapanların seviyesine göre daha fazladır. Ancak 1 ve 5 yıl arasında spor yapanların seviyesi ile 11 yıl ve üzerinde bu sporu yapan sporcuların seviyelerinde anlamlı bir farklılık yoktur. Yani yamaç paraşütü sporunda en

verimli yıllar 6-10 yıl arası denilebilir. 1-5 yılda sporda yeni olma sebebi, 11 yıl ve üzerinde yapmak ise bu sporu artık sıkıcı hale getirdiği için aynı verim alınmıyor olabilir. Özkan (2019) futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelediği araştırmada spor yılı değişkeni ile psikolojik iyi oluş ölçeği arasında spor yılı 1-3, 4-5 ve 6-7 yıl arasında olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu saptamıştır. Bu sonuç bulgularımızla kısmen uyumaktadır. Köse (2020) ise bu durumu şu şekilde açıklamıştır; bireylerin spor yılı arttıkça ya da azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı ya da azaldığı görülmektedir. Bunun nedeni olarak, spor yapma süresinin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etki yaratması ve sporun insan hayatı için gerekli bir eylem olması ile bağdaştırabiliriz. Sporun başarıya duygusunu baştan sona hissettirmesi ve kendini gerçekleştirme duygusunu yaşatması ile bunun bir süreç olarak devam etmesi doğal karşılanmalıdır. Dolayısıyla düzenli sporun katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması, sporun bireyler üzerinde olumlu bir etki yaratmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Sekizinci bulguya göre yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyelerinde pilotluk düzeylerine göre anlamlı bir farklılık yoktur. Benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Seviyesi ne olursa olsun alınan haz ve mutluluğun aynı etkiyi bıraktığını söyleyebiliriz.

Dokuzuncu bulguya göre yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyelerinde gelir seviyesine göre anlamlı bir farklılık vardır. Yüksek düzeyde gelir elde eden yamaç paraşütü sporcularının mutluluk düzeyi orta ve düşük düzeyde gelir eden sporcuların mutluluk düzeyinden daha yüksektir. Mental (psikolojik) iyi oluş seviyesinde ise yüksek düzeyde gelir elde eden yamaç paraşütü sporcularının seviyesi düşük düzeyde gelir eden sporcuların mental (psikolojik) iyi oluş seviyesinden daha yüksektir. Bunun sebebi ekonomik kaygılar olabilir. Yüksek ve orta gelir elde eden sporcuların düşük gelir elde edenlere göre stres seviyesi daha az olduğundan daha mutlu ve mental (psikolojik) olarak iyi olduğu söylenebilir. Ayrıca yamaç paraşütü ekipmanları fiyat bakımından yüksek olduğundan yine aynı durum söz konusu olabilir. Yapılan bir çalışmada gelir artmasıyla isteklerin gerçekleşmesi sonucu mutluluğun arttığı, eğitim arttıkça iş olanaklarını arttırması ve gelire katkı sunması dolayısıyla mutluluğu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Akın & Şentürk, 2012). Farklı bir sonuç olarak Özkan (2019) futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre incelediği araştırmada aylık gelir değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında genel olarak geliri 1001 TL ve üzeri olan katılımcılara göre geliri 0-500 TL olan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak, yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk düzeylerinin ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyelerinin arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, pilotların mutluluk ve mental (psikolojik) iyi oluş seviyelerinin, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sertifika seviyesi değişkenlerine göre farklılaşmadığı ancak medeni durum, branşla ilgilenim süresi, aile desteği ve gelir durumuna farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yamaç paraşütü pilotlarının mutluluk seviyeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki pozitif ilişki, zihinsel ve duygusal sağlık arasındaki bağlantının anlaşılmasına yardımcı olabilir ve bu tür spor aktivitelerinin insanların genel refahına nasıl katkıda bulunduğunu gösterir. Yeterli bir psikolojik durum yamaç paraşütünde mutlu olmayı kolaylaştırır buna bağlı olarak da psikolojik iyi oluş yamaç paraşütü pilotunun performansını iyileştirmesinde önemli bir etkiye sahip olacaktır.

ÖNERİLER

Mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlara göre şu önerilerde bulunulabilir:

- Alanyazında yamaç paraşütü pilotları ile ilgili fazla çalışma yapılmadığı görülmüştür. Bu yönde araştırmalar arttırılabilir.
- Gelecek çalışmalarda benzer konularda nitel araştırma yöntemleri ile araştırmalar yapılabilir.
- Farklı coğrafi bölgelerde, kültürel farklılıkları dikkate alarak ve daha büyük örneklemelerle çalışmalar yapılabilir. Farklı kültürlerle sahip pilot gruplarının bu konudaki deneyimleri karşılaştırılarak, kültürel faktörlerin bu ilişkide nasıl bir rol oynadığı anlaşılabilir.
- Doğa ve macera sporlarında psikolojik iyi oluş ve mutluluk konularında daha farklı ölçme araçları kullanılarak yapılacak çalışmalar literatür zenginliğini arttırabilir.
- Yamaç paraşütü pilotlarına yönelik, yaşam kalitesi, mutluluk ve stres üzerindeki etkileri konulu sempozyumlar düzenlenebilir.

• Aileler ile yamaç paraşütü sporunun bireyler üzerindeki etkileri, psikolojik iyi oluşlarını ve mutluluklarını desteklemeleri amacıyla konferanslar düzenlenebilir daha bilinçli ve hassas davranmalarının önü açılabilir.

• Yamaç paraşütü pilotlarının yaşamdaki ve spordaki başarıya olan istekliliklerini, bireyler arası ilişki becerilerini, mutluluklarını geliştirmede yeni yollar bulma becerilerini sağlamak ve bu yolla psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla eğitimler verilebilir.

• Elde edilen bulgular, yamaç paraşütü sporunun mental sağlık üzerinde olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, sporu teşvik eden politikaların geliştirilmesi ve pilotların bu aktiviteyi daha fazla yapabilmelerini sağlayacak destek mekanizmalarının oluşturulması önemlidir.

KAYNAKÇA

Aaker, D. A., Kumar, V. & Day, G. S. (2007). *Marketing research*. 9. Edition, John Wiley & Sons, Danvers.

Akın, H. B., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi-analysing levels of happiness of individuals with ordinal logistic analysis. *Öneri Dergisi*, 10(37), 183-193.

Aksoy, A.B., Güngör Aytar, A., & Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçakgönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 25(3), 1119-1132.

Anonim, (2009). *Yamaç paraşüt başlangıç pilot eğitim el kitabı*, Türk Hava Kurumu Türkkuşu Genel Müdürlüğü Çok Hafif Hava Araçları Okulu, Ankara.

Ardahan F., & Yerlisu Lapa, T. (2011). Açıkalan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Vol. 8, No. 1, 1327-1341.

Aristoteles. (2014). *Nikomakhos'a Etik*. (Akderin, F, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.

Aydoğan, H., & Konaş, Y. (2022). Sporda psikolojik performans değerlendirme ölçeği geliştirme çalışması. *Spor Eğitim Dergisi*, 6 (1) , 74-87. DOI: 10.55238/seder.1096524

Barut, A. İ., Demir, A., Ballıkaya, E., & Çifçi, F. (2019). Doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumu ve öz yeterliklerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2) , 137-145.

Baş, T. (2001). *Anket*. Seçkin Yayıncılık ve San. ve Tic. Aş. Ankara

Beşikçi, T., & Dinç, S. C. (2019). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: çok hafif hava araçları (çhha) pilot örneği*. (Yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Bishop, P. A. (2017). *Measurement and evaluation in physical activity applications*. Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training & Health: Routledge.

Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for Windows*. London: Routledge Press.

Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Cresswell, J. W. (2005). *educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson, 2nd Edition, NJ.

Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400. DOI: 10.1501/SBFder_0000002397.

Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139.

Demir, R. & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>.

Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. [Adaptation of the Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire into Turkish: A Validity and Reliability Study]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.

Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (22), 132-143.

Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence, *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 16(6), 937

Ergül, Y. D. D. H. F. (2005). Motivasyon ve motivasyon teknikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (14) , 67-79.

Esenyel, M. Z. (2012). İnsanın, insan olmak bakımından işlevi nedir? Aristotelesçi bir bakış. *Kaygı. Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi* , (18) , 209 220.

Fraenkel J. R., & Wallen N. E. (2009). *how to design and evaluate research in education*. Mc Graw Hill, 7th Edition, PA.

Gönener, A. , Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental(psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (1) , 44-55.

Gümüş, H., & Koç, M.C., (2019). *Rekreasyon alan tercihi ve psikolojik iyi oluş*. Spor Bilimleri Alanında Araştırma ve Derlemeler, 308-318, Gece Akademi Kitapevi, Ankara.

Haşiloğlu, S. B., Baran, T. & Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: kolayda örnekleme ve sıklık ifadeli ölçek modelleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, 2(1), 19-28.

Hills, P. & Argyle, M. (2002). *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being*. Personality and Individual

Karademir, T., & Açak, M. (2020). Antrenörlük ve öğretmenlik bölümü öğrencilerinin akademik iyimserlik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1) , 531-542. DOI: 10.33437/ksusbd.566586.

Karakaya, İ. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. A. Tanrıoğen (Edt.) Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Anı.

Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.

Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh mental iyi oluş ölçeğinin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.

Kılıç, M., & Şener, G. (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* , (3) , 220-227.

Kılınc, Z., & Gürer, B. (2019). Doğa sporları yapanların temel psikolojik ihtiyaçlarının zihinsel dayanıklılığa etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2) , 222-233. DOI: 10.33459/cbubesbd.576242

Kıran, Z. (2021). *Spor sonrası yaşamda elit sporcuların psikolojik iyi oluşları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Köse, M. (2020). *Bireylerin spor yapma durumlarına göre kişilik tipleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Lök, N., & Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40),101-110

Mumcu, H., & Mumcu N. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Mungan, S. (1995). *Sporda motivasyon faktörü olarak ödül ve ceza*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özçirşi, İ. (2017). *Yamaç paraşütü yapan pilotların uçuş öncesi kaygı ve stres düzeyinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Özel Sayı 2, 83-94.

Özkan, O. A. (2019). *Futbol sporu yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

Pett, M. A., Lackey, N. R., & Sullivan, J. J. (2003). *Making sense of factor analysis: The use of factor analysis for instrument development in health care research*. CA: Sage.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.

Soyer F, Can Y, Güven H, & ark. (2010): Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 7(1), 226-239.

Şavran, G. T. (Ed). (2009). *Sosyolojide araştırma yöntem ve teknikleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.

Tekin, G., Amman, M. T., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 6(2), 148-159.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): *Development and UK validation*. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63.

Tetik, H., & Çakmak, D. C. (2019). Epikuros'un ahlak felsefesinde mutluluk kavramı. *Kutadgubilig: Felsefe Bilim Araştırmaları*, (40), 163-182.

Türk Hava Kurumu Genel Başkanlığı. (2011). *THKY-217 Sportif havacılık kulüpleri yönergesi*. Ankara: Türk Hava Kurumu Basımevi.

Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., Şentürk, A., & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.

Uğurlu, M.F., Şakar, M., & Bingöl, E. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.

Yalçın, Y., & Güven, Ö. (2020). *Türkiye’de yamaç paraşütçüleri “problemleri ve beklentileri*. Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Yüksel, M., Demirtaş, Ö., Kurt, M., & Akay, D. (2006). Havaçılık kazalarında insan faktörü. *Savunma Bilimleri Dergisi*, 5(1), 73-85.