

ÇOK YÖNLÜ SPOR ARAŞTIRMALARI

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ



ÇOK YÖNLÜ SPOR ARAŞTIRMALARI

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ



Çok Yönlü Spor Araştırmaları

Editörler: Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR,

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Doç. Dr. Ülfet ERBAŞ

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar Design

Yayın Tarihi: ARALIK 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-5530-09-7

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1.Bölüm.....5

TÜRK HALK OYUNLARININ YAYGINLAŞMA SÜRECİNDE SELİM SIRRI TARCAN

Pınar Karacan DOĞAN , İsa DOĞAN

2.Bölüm.....22

TÜRKİYE'DE 2020-2024 YILLARI ARASINDA GELENEKSEL TÜRK SPORLARI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ MAKALELERİN İNCELENMESİ

Murat KUL , Yekta Göksel OĞUR

3.Bölüm.....31

GOFFMAN'IN TOTAL KURUM KAVRAMI TEMELİNDE DEZAVANTAJLILAR İÇİN SPOR KULÜPLERİ

Meltem IŞIK AFACAN

4.Bölüm.....48

FUTBOL SEÇMELERİNE KATILAN SPORCULARIN SPORDA KARŞIT GÖRÜŞE SAYGI VE ÖZ DENETİMLERİNİN İNCELENMESİ

Fatih EVLİ, Osman GIDİK

5.Bölüm.....61

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE BAĞLILIKLARI VE KARİYER MEMNUNİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yaşar YAŞAR, Umut YILMAZ

6.Bölüm.....77

**FİZİKSEL AKTİVİTE VE AKADEMİK BAŞARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Cansu Nur AKMAN, Cihan GÜRBÜZ

7.Bölüm.....89

DÖVÜŞ SPORU VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME

Yakup KILIÇ, Burcu Sıla SEZER

1. BÖLÜM

TÜRK HALK OYUNLARININ YAYGINLAŞMA SÜRECİNDE SELİM SIRRI TARCAN

Pınar KARACAN DOĞAN¹
İsa DOĞAN²

¹ Prof.Dr., Gazi Üniversitesi , Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü
Orcid No: 0000-0002-2654-2751, pinarkaracan@gmail.com, karacan@gazi.edu.tr

² Doç.Dr., Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Orcid No: 0000-0002-4132-3274, isadogan@karabuk.edu.tr

Giriş

Folklor (Halk bilimi), bir toplumun kültürel hafızasını, geleneklerini ve yaşam biçimlerini koruyarak geçmiş ile gelecek arasında bir köprü kuran önemli bir bilim dalıdır. İnsanlığın tarihsel birikimini anlamak ve yorumlamak için ortaya çıkan bu disiplin, yalnızca kültürel unsurları kayıt altına almakla kalmamış, aynı zamanda toplumların kimlik arayışlarına rehberlik etmiştir (Fisher, 1985). Türkiye'de halk bilimi, Osmanlı'nın son dönemlerinden itibaren şekillenmeye başlamış, Cumhuriyet döneminde ise sistematik bir yapıya kavuşarak türküler, halk oyunları ve halk edebiyatı gibi alanlarda derinlemesine çalışmalar yapılmıştır. Bu alanın gelişiminde Ziya Gökalp, Rıza Tevfik, Fuad Köprülü ve Selim Sırrı Tarcan gibi düşünürlerin katkıları, halk biliminin hem bilimsel bir disiplin olarak kabul görmesini sağlamış hem de Türk kültürünün zenginliğini gelecek nesillere aktarmada önemli bir rol oynamıştır.

Türkiye'de halk bilimi çalışmaları, 20. yüzyılın başlarında başlamış ve özellikle 1910'lu yıllardan itibaren hız kazanmıştır. Osmanlı İmparatorluğu'nun son dönemlerinden itibaren başlayan bu süreç, Cumhuriyet döneminde daha sistematik bir yapıya bürünmüştür. Cumhuriyet'in kuruluşuyla birlikte, halk bilimi çalışmaları türküler ve halk oyunları gibi kültürel unsurlar üzerine yoğunlaşmıştır. Bu dönemde halk kültürünün derlenmesi ve kayıt altına alınması, "milli bir vazife" olarak görülmüştür. Halk biliminin bir disiplin olarak kabul edilmesinde birçok aydın, araştırmacı ve uygulamacının katkısı büyüktür (Tan, 1997).

"Folklor" terimi, Türkiye'de disiplin adı olarak ilk kez 1913 yılında Rıza Tevfik Bölükbaşı tarafından **Peyam Gazetesi**'nde yayımlanan "Folklor" başlıklı yazıyla kullanılmıştır. Bu yazı, halk kültürü çalışmalarını uluslararası bir bağlama oturtturarak, folklorun önemini Osmanlı aydınlarına tanıtan önemli bir adım olmuştur. Ancak folklor kavramının, Rıza Tevfik'ten önce Ziya Gökalp'in gündemine "halkiyat" adıyla girdiği bilinmektedir. Gökalp'in halk kültürüne dair teorik yaklaşımları, bu alana akademik bir zemin kazandırmıştır. Gökalp'in fikirleri, Fuad Köprülü'nün halk edebiyatı ve edebiyat alanındaki çalışmalarıyla desteklenmiş, folklorun disiplinler arası bir alan olarak kabul görmesine katkıda bulunmuştur (Artun, 2009; Tan, 1997).

Cumhuriyet döneminde, folklor çalışmaları hızla gelişmiş ve halk kültürüne dair araştırmalar geniş bir yelpazeye yayılmıştır. Bu süreçte Selim Sırrı Tarcan gibi isimler ön plana çıkmıştır. 1922 yılında **Terbiye ve Oyun** dergisinde yayımladığı "Mürebberler Arasında: Folklor" başlıklı makalesi, folklorun eğitimde ve kültürdeki yerini vurgulayan önemli bir çalışmadır. Aynı zamanda, Halk Bilgisi Derneği'nin katkılarıyla yapılan çalışmalar ve Akçuraoğlu Yusuf

Bey'in 1929'da **Yeni Muhit Dergisi**'nde yayımlanan "Folklor Nedir" başlıklı yazısı, Türkiye'de halk biliminin kurumsallaşmasına öncülük eden önemli metinler arasında yer almıştır (Öztürkmen, 1998).

Türkiye'de halk kültürünün derlenip gelecek nesillere aktarılmasında birçok düşünür ve araştırmacının katkısı bulunmaktadır. Bu isimler arasında Rıza Tevfik, Ziya Gökalp, Fuad Köprülü ve Selim Sırrı Tarcan önemli bir yere sahiptir. Özellikle Selim Sırrı Tarcan, halk oyunlarını milli bir sembol olarak tanıtan ilk isimlerden biridir. Sporcu, subay, beden eğitimi öğretmeni, araştırmacı ve politikacı kimliğiyle Tarcan, Türk halk kültürünün gelişmesine katkıda bulunmuş, birikimlerini erken Cumhuriyet dönemi kurumlarına başarıyla aktarmıştır. Jöntürk hareketinin bir ürünü olan Tarcan, Cumhuriyet rejimiyle uyumlu bir ilişki kurarak bu alandaki çalışmalarına devam etmiştir (Yoncalık, 2004: 81-92).

Halk bilimi, Türk kültürünün korunması, geliştirilmesi ve aktarılması açısından bugün de büyük önem taşımaktadır. Türk halk kültürünü oluşturan türküler, halk oyunları, masallar, atasözleri ve diğer kültürel unsurlar, hem geçmişi anlamamızı sağlar hem de toplumun kimlik inşasında temel bir rol oynar. Bu çalışmalar, kültürel mirasımızı yalnızca gelecek nesillere aktarmakla kalmaz, aynı zamanda modern toplumda kültürel zenginliklerimizin çeşitliliğini vurgular.

Türkiye'de folklor çalışmaları, tarihsel süreçte büyük bir birikim oluşturmuş ve bu birikim, Ziya Gökalp, Rıza Tevfik, Fuad Köprülü ve Selim Sırrı Tarcan gibi isimlerin katkılarıyla günümüze kadar ulaşmıştır. Bu öncü çalışmalar, halk biliminin bir disiplin olarak şekillenmesini sağlamış ve Türk kültürünü uluslararası alanda tanıtmak için bir köprü görevi görmüştür. Günümüzde de folklor, kültürel mirasımızın korunması ve geleceğe aktarılması adına önemini korumaktadır. Bu çalışmaların yeni nesillere tanıtılması, halk kültürümüzün yaşatılmasına ve zenginleşmesine katkı sağlayacaktır.

Folklorik bir unsur olarak halk oyunlarının yaygınlaşmasında ve milli bir sembole dönüşmesinde önemli bir isim olan Selim Sırrı Tarcan ve onun çalışmaları, halk oyunlarının yalnızca bir eğlence unsuru olarak değil, milli kimliği güçlendiren ve kültürel mirası koruyan bir değer olarak kabul edilmesini sağlamıştır. Tarcan'ın halk oyunlarına kazandırdığı bu anlam, Türk kültürünün zenginliğini uluslararası düzeyde tanıtmış ve halk oyunlarını Türk kimliğinin önemli bir parçası haline getirmiştir. Bugün, halk oyunlarının hala canlı bir şekilde varlığını sürdürmesi ve eğitim sisteminde yer alması, Selim Sırrı Tarcan'ın mirasının bir göstergesidir. Halk oyunlarının milli kimlik üzerindeki bu güçlü etkisi, onun vizyoner yaklaşımını ve kültürel birikimini günümüzde de hatırlanır kılmaktadır.

Selim Sırrı Tarcan Kimdir?

Erken Yaşamı ve Eğitimi

Selim Sırrı Tarcan, 1874 yılında Mora Yenişehir'de dünyaya gelmiştir. Babası, Harput'a bağlı Kesrik köyünden gelen Albay Yusuf Bey, annesi ise yine Osmanlı topraklarında köklü bir aileden gelen Fatma Hanım'dır. Aile, Osmanlı'nın geniş topraklarında görev yapan bir askeri kökene sahip olup Selim Sırrı'nın eğitimine büyük önem vermiştir. Bu nedenle eğitim hayatına oldukça disiplinli bir ortamda başlamıştır. Aile içindeki bu titizlik, onun ileride eğitim ve öğretim alanında liderlik yapmasında etkili olmuştur. Eğitim hayatına İstanbul'da başlayan Selim Sırrı, lise öğrenimini **Galatasaray Lisesi**'nde tamamlamıştır. Buradaki eğitimi, onun ileride kazandığı geniş vizyonun temelini oluşturmuştur. 1895 yılında Mühendis-hane-i Berri-i Hümayun'dan mezun olan Selim Sırrı, 1896 yılında orduya katılarak subay olarak görev yapmaya başlamış ve 1908 yılına kadar bu görevini sürdürmüştür (Çapan, 2002). Ancak Selim Sırrı'nın hayali yalnızca mühendislik yapmakla sınırlı değildir; o, toplumun gelişimine katkıda bulunmak ve halkı eğitmek için farklı alanlarda çalışmayı hedeflemiştir. Mezuniyetinin ardından, 1896 yılında Osmanlı ordusunda subay olarak göreve başlamıştır. Subaylık görevi sırasında disiplini, liderlik becerileri ve eğitim alanındaki yetkinliği dikkat çekmiştir. Bu dönemde askeri eğitim ve sporun birbiriyle ilişkili olduğunu fark etmiş, sporun hem bireysel gelişime hem de toplumsal dayanışmaya katkıda bulunduğunu gözlemlemiştir. 1908 yılına kadar orduda görev yapan Selim Sırrı, bu süreçte halkla temas ederek toplumun ihtiyaçlarını daha yakından anlamış ve ileride geliştireceği beden eğitimi projeleri için bir vizyon oluşturmuştur.

Spor ve Eğitim Alanındaki Çalışmaları

Selim Sırrı Tarcan, sporun hem bireysel hem de toplumsal gelişim üzerindeki etkisinin farkında olan bir aydın olarak, bu alanda pek çok öncü çalışmaya imza atmıştır. 1908 yılında beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek amacıyla "Terbiye-i Bedeniye Mektebi"ni kurmuş ve Türkiye'de modern beden eğitiminin temellerini atmıştır. Ancak, devlet tarafından beden eğitimi öğrenimi görmek üzere 1909 yılında İsveç'e gönderilmesi nedeniyle okul kapanmıştır (Özkan, 2001: 276-283). İsveç'te eğitim aldığı süre boyunca, modern beden eğitimi ve sporun toplumsal faydalarını daha yakından inceleme fırsatı bulmuş ve bu birikimini yurda dönünce uygulamaya koymuştur.

1910 yılında Osmanlı Mektepleri Terbiye-i Bedeniye Müfettişliğine atanarak, İsveç'te öğrendiği beden eğitimi yöntemlerini Türkiye'de yaygınlaştırma fırsatı elde etmiştir. Erkek öğretmen okullarında verdiği beden eğitimi dersleriyle,

sporun yalnızca fiziksel bir aktivite olmadığını, aynı zamanda bir disiplin ve kültür taşıyıcısı olduğunu göstermiştir. Müfettişlik görevinin yanı sıra uzun yıllar beden eğitimi öğretmenliği ve spor yazarlığı yapmış, bu süreçte sporun eğitimdeki yerini güçlendiren makaleler kaleme almıştır (Çapan, 2002).

Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve Türk Spor

Selim Sırrı Tarcan, yalnızca Türkiye’de değil, uluslararası alanda da sporun gelişimine katkı sağlamıştır. Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) Daimi Üyesi olarak, modern olimpiyat oyunlarının tanıtılması ve Türkiye’nin bu platformda yer alması için önemli çalışmalar yürütmüştür. Ayrıca, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi’nin kurucu üyesi ve başkanı olarak, Türk sporunun örgütlenmesine öncülük etmiştir. Bu görevleri sırasında hem ulusal hem de uluslararası spor organizasyonlarında Türkiye’yi temsil ederek spor tarihine adını altın harflerle yazdırmıştır.

Selim Sırrı Tarcan, Türk spor tarihinde önemli bir yere sahip olup Türkiye’nin modern olimpiyat hareketine katılımında öncü bir rol üstlenmiştir. **Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinin (TMOK)** kurucusu olan Tarcan’ın, 1923-1927 yılları arasında bu komitede başkanlık yaptığı bilinmektedir. Ancak Tarcan’ın çalışmaları, bu komitenin çok öncesine, Osmanlı dönemine dayanmaktadır.

Selim Sırrı Tarcan, **1911 yılında Pierre de Coubertin’in davetiyle Uluslararası Olimpiyat Komitesine (IOC) üye olarak seçilmiş** ve Osmanlı İmparatorluğu’nun olimpiyat hareketine dahil olmasını sağlamıştır. Ancak I. Dünya Savaşı sonrası, 1919 yılında Osmanlı Devleti, Almanya, Avusturya-Macaristan ve Bulgaristan, "savaşa neden oldukları" gerekçesiyle IOC’dan ihraç edilmiştir. Bu nedenle, bu devletler savaş sonrası düzenlenen ilk olimpiyat olan **1920 Antwerp Oyunları’na katılamamıştır**. 1921 yılında ise Selim Sırrı Tarcan’ın IOC üyeliği, Baron Pierre de Coubertin’in ısrarı üzerine Belçika, Çekoslovakya ve Lüksemburg delegelerinin karşı çıkmasına rağmen iade edilmiştir.

Selim Sırrı Tarcan’ın Türkiye’nin olimpiyatlara katılımını sağlamak için çalışmalarını sürdürdüğü bilinmektedir. **25 Haziran 1922’de Milli Olimpiyat Cemiyetinin yerine Kaim Cihan Müsabakalarına İştirak Cemiyeti adıyla bir oluşum kurulmuştur**. Ancak bu cemiyetin yerine, 31 Temmuz 1922’de İstanbul’da Ali Sami Yen başkanlığında kurulan **Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ)** daha kapsamlı bir yapı olarak öne çıkmıştır. TİCİ’de Burhan Felek ikinci başkan, Selim Sırrı Tarcan ise başdanışman olarak görev almıştır. Bu gelişmeler sonrası, **28 Ağustos 1922’de Kaim Cihan Cemiyeti feshedilmiş** ve geçici olarak III. Osmanlı Olimpiyat Cemiyeti kurulmuştur. Tarcan’ın, bu

cemiyetin genel sekreterliğini üstlenerek IOC tüzüğüne uygun bir yapının oluşturulması için çalışmalara başladığı ifade edilmektedir.

Cumhuriyet'in ilanından kısa bir süre sonra, 29 Ekim 1923 tarihinde yapılan düzenlemelerle TMOK'un temelleri atılmıştır. **2 Kasım 1923'te Türkiye Milli Olimpiyat Cemiyeti adıyla ilk toplantısını gerçekleştiren komite, resmi olarak bugünkü adını almıştır.** Selim Sırrı Tarcan'ın başkan olarak çalışmalarını sürdürdüğü ve olimpiyat ruhunun Türkiye'de yerleşmesi için büyük çaba gösterdiği bilinmektedir.

Ancak İzmir'de verdiği bir konferansta, sporcuları amatörlük ruhunu kaybetmekle, yöneticileri ise sporcuları profesyonelliğe teşvik etmekle eleştirdiği açıklamaları tartışmalara yol açmıştır. TİCİ tarafından kınanan Tarcan, bu olayın ardından TMOK toplantılarına katılmamaya başlamış ve tüzük gereği 1927 yılında izinli sayılmıştır. Yerine ise Ali Sami Yen başkan olarak seçilmiştir. Selim Sırrı Tarcan'ın modern Türk sporunun oluşumundaki öncülüğü ve olimpiyat ruhunun Türkiye'ye kazandırılmasındaki rolü, bugün de anılmaya devam etmektedir.

Gerek olimpiyatlar gerekse okullarda beden eğitimi ve sporun örgütlenmesinde önemli rol oynayan Türk spor adamı Selim Sırrı Tarcan'ın örgün ve yaygın eğitimde beden eğitimi ve sporun gelişimine katkısının uluslararası alanda bilinmesi, özellikle karşılaştırmalı eğitim ve spor tarihi çalışmalarına katkı sağlamıştır.

Spor ve Folklorun Buluşması

Selim Sırrı Tarcan'ın sporculuğu ve eğitimciliğinin yanı sıra folklor alanındaki çalışmaları da Türk kültürüne yaptığı katkılar arasında özel bir yer tutar. 1916 yılında İsveç'te izlediği bir dans gösterisinden etkilenerek, halk oyunlarının ritmik ve estetik değerlerini keşfetmiş ve bu oyunların milli kimlik için önemini fark etmiştir. Özellikle Zeybek oyunları, onun halk oyunlarına olan ilgisinin odağında yer almıştır. Halk oyunlarını yalnızca bir eğlence biçimi olarak değil, milli kimliğin bir ifadesi ve kültürel bir miras olarak gören Tarcan, bu oyunların eğitim müfredatına dahil edilmesi için çaba göstermiştir.

Folklor çalışmalarını "milli bir vazife" olarak değerlendiren Selim Sırrı, bu alanda yazdığı makaleler ve verdiği konferanslarla, halk oyunlarının milli bilinç üzerindeki etkisini vurgulamıştır. Ona göre, folklorun büyük şahsiyetler ve olaylar üzerinde yoğunlaşan tarih bilimine kıyasla halktan beslenmesi, toplumun kültürel hafızasını canlı tutması açısından son derece önemlidir. Bu anlayış, halk oyunlarının eğitim ve kültür alanındaki yerini güçlendirmiştir.

Eğitim ve Yayıncılık Faaliyetleri

Selim Sırrı Tarcan, eğitimciliği ve halk kültürüne olan ilgisi sayesinde yalnızca teorik değil, pratik alanda da birçok çalışma gerçekleştirmiştir. 1935 yılında emekliye ayrılması ardından, iki dönem Samsun milletvekili olarak görev yapmıştır. Politik hayatında da sporun ve halk kültürünün gelişimi için projeler üretmiş, topluma hizmet etmeye devam etmiştir. ıkardığı "Terbiye ve Oyun" adlı dergide yayımladığı yüzlerce makale, Türk sporunun ve folklorunun gelişimine ışık tutmuş, onun bu alanlardaki birikimini gelecek nesillere aktarmıştır.

Selim Sırrı Tarcan, sporculuğunun ve eğitimciliğinin yanı sıra folklor alanında yaptığı çalışmalarla da iz bırakmış bir aydındır. Folklor araştırmalarını milli bir vazife olarak ele almakta; folklorun büyük olaylar ve şahsiyetler üzerinde yoğunlaşan tarih biliminin tersine halkla uğraşmasını çok önemli bulmaktadır. Folklor, bu anlamda hem milletin mazisini canlı tutmakta hem de bir ülkenin siyasi boyuttaki temsiline katkıda bulunmaktadır.

Selim Sırrı Tarcan ve Türk Folkloru

Selim Sırrı Tarcan'ın folklor tanımı oldukça kapsamlı ve çeşitlilik odaklıdır. Tarcan'a göre folkloru oluşturan unsurlar, hurafeler, ananeler, masallar, atasözleri, destanlar, türküler ve milli raklar gibi geniş bir yelpazeyi kapsar. Avrupa'da olduğu gibi folklor türleri arasında bir hiyerarşi kurmak yerine, türlerin zenginliğini ve çeşitliliğini ön plana çıkaran bir yaklaşım benimser (ztrkmen, 1998). Bu bakış açısı, folklor disiplinine daha bütüncül ve kapsayıcı bir anlayış kazandırmıştır. Tarcan, folklorun yalnızca belirli kalıplara sıkışmış bir alan olmadığını, aksine toplumların kültürel kimliklerini şekillendiren dinamik bir yapıya sahip olduğunu vurgulamıştır.

Selim Sırrı Tarcan'ın folklor anlayışı, halk kültürünün her yönüne duyduğu derin saygı ve ilgiyle şekillenmiştir. Ona göre folklor, sadece geçmişi yansıtan bir miras değil, aynı zamanda milletin hafızasını canlı tutan bir güçtür. Milli raklar ve türküler gibi unsurlar, toplumu bir araya getiren bağlayıcı bir rol üstlenirken, hurafeler ve ananeler gibi unsurlar toplumun kolektif düşünce yapısını anlamaya olanak tanır. Bu nedenle Tarcan, folklor çalışmalarını yalnızca akademik bir uğraş olarak değil, aynı zamanda toplumsal bir bilinç ve kimlik inşası aracı olarak grmştir. Onun bu vizyoner yaklaşımı, halk oyunlarının milli bir sembole dönüşmesinde ve Türk folklorunun uluslararası alanda tanıtılmasında önemli bir etkiye sahip olmuştur.

Selim Sırrı Tarcan'a göre folklor, bir milletin kültürel kimliğini ve tarihsel hafızasını şekillendiren en önemli unsurlardan biridir. Tarcan, folkloru, halkın

yaşam tarzını, estetik anlayışını, inançlarını ve değerlerini yansıtan bir araç olarak görür. Ona göre folklor, sadece geçmişi anlamamıza yardımcı olan bir miras değil, aynı zamanda milletin geleceğine yön veren bir rehberdir. Milli kimliğin oluşmasında halk kültürünün büyük bir rol oynadığına inanan Tarcan, folklorun bir milletin bağımsızlık ve özgünlük sembolü olduğunu vurgular. Türk halk oyunları ve türküler gibi folklorik unsurların, toplumun ortak hafızasını temsil ettiğini ve bu unsurların gelecek nesillere aktarılmasının bir milli görev olduğunu savunur.

Tarcan ayrıca folklorun, toplumun farklı kesimlerini bir araya getirerek birlik ve beraberlik duygusunu pekiştirdiğine inanır. Milli rakslar, türküler ve diğer halk kültürü unsurlarının, milletin geçmişine olan bağına güçlendirdiğini, bu bağın aynı zamanda toplumsal dayanışmayı artırdığını ifade eder. Ona göre, folklor, bir milletin ruhunu yansıtan bir ayna gibidir ve bu ayna ne kadar parlak tutulursa, o milletin kimliği de o kadar güçlü olur. Bu nedenle, folklorun sadece akademik bir inceleme konusu değil, aynı zamanda toplumsal bir bilinç aracı olarak görülmesi gerektiğini savunur. Tarcan'ın bu vizyonu, halk oyunları ve folklor çalışmalarının Cumhuriyet dönemi Türkiye'sinde sistematik bir yapıya kavuşmasında önemli bir rol oynamıştır.

Tarcan, “Radyo Konferanslarım” adlı kitabında folklorun önemini şu ifadelerle anlatmıştır:

“İstibdat idaresi yıkıldıktan sonra bizde de millet varlığına doymamağa başlamış ve mazisini araştırmıştır. Bu hareket gittikçe kuvvetlenmektedir. Bilhassa Büyük Gazi, Türk harsının, Türk medeniyetinin menşelerini bulmak için büyük bir ceht sarf etmektedir. Diğer taraftan Ankara’da etnografya müzemiz günden güne zenginleşmekte olduğu gibi birkaç senedir Türk folkloruna ait türküleri, raksları toplamak için Anadolu’yu dolaşan vatandaşlar var. Şüphe yok ki, mensup olduğumuz büyük milletin masalları, destanları, türküleri, raksları, mertlik, kahramanlık ve fedakarlıkla doludur. Folklorumuz bizden sonra yetişecek nesle mazisini tanıtacak ve benliğini bihakkın duyuracaktır” (Tarcan, 1932).

Tarcan'ın 1922 yılında Terbiye ve Oyun dergisinde yayımladığı “Mürebblers Arasında: Folklor” isimli makalesi, kendisinden evvel bu alanda fikir üretmiş olan, Ziya Gökalp, Rıza Tevfik Bölükbaşı ve Fuad Köprülü'nün folklorla ilgili yazılarından çok kısadır. Selim Sırrı, “folklor” terimine halk edebiyatı demekten ziyade “ilm-ül halk” demeyi yeğler. Ona göre, “Folklor milletin mazisini yaşatan bir ilimdir” ve bunu tarih disiplininin farklı olarak icra eder. Tarih, hep göze çarpan büyük vakaları kaydetmiştir; “vazifesi asırlarca hükümdarların ve eazimin

menkıbelerini, muharebelerini nakletmekten ibaret kalmıştır” (Öztürkmen, 1998). Ona göre folklor, bir milletin geçmişini canlı tutan bir bilim dalıdır ve bu işlevi, tarihin büyük olayları ve önemli şahsiyetlere odaklanmasının aksine, halkın günlük yaşamına dair unsurları inceleyerek yerine getirir. Tarcan, tarihin genellikle hükümdarların ve büyük kişilerin menkıbelerini ve savaşlarını kaydetmekle sınırlı kaldığını belirtir. Bu nedenle, folklorun halkın inançları, gelenekleri, masalları, atasözleri, destanları, türküler ve milli dansları gibi unsurları kapsayarak, milletin mazesini yaşatan bir bilim olduğunu savunur (Ekici, 2003: 10-23). Tarcan'ın bu yaklaşımı, folklor çalışmalarında türler arasında bir hiyerarşi kurmaktan ziyade, çeşitliliği ve zenginliği vurgulayan bir perspektifi benimser. Bu bakış açısı, folklorun sadece edebi metinler veya sanat formlarıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda halkın yaşam biçimini, düşünce yapısını ve dünya görüşünü de içerdiğini gösterir. Bu kapsamlı anlayış, folklorun milli eğitimde ve kültürel politikada nasıl kullanılabileceğine dair önemli ipuçları sunar.

Makalede ayrıca Avrupa'da yetişmiş önemli folklorcular isimleriyle sıralanır. Bugün folklor tarihçesi içerisinde yer alan J.G. Herder'e direkt referans veren ilk aydınlardan biri de Selim Sırrı'dır. Ama Selim Sırrı'nın folklor alanındaki asıl rol modeli yakından tanıdığı İsveç'teki folklor derlemecileri ve onların çalışmalarının ışığında oluşturulmuş olan folklor müzeleridir. İsveç'teki folklor müzeleri, Selim Sırrı için de Fuad Köprülü'de olduğu gibi eski adet, yaşam biçimi ve inançların “vesaikle tespit” edildiği yerlerdir. Folklorlara doğrudan referans vererek kaleme aldığı bu makalesinin yanı sıra, Selim Sırrı, folklor alanındaki en önemli derlemelerini daha sonraları halk dansları alanında verecektir (Öztürkmen, 1998).

Selim Sırrı Tarcan'ın folklorlara dair bu derinlemesine yaklaşımı, onun halk kültürüne verdiği değeri ve bu kültürün korunup gelecek nesillere aktarılmasındaki kararlılığını yansıtır. Bu perspektif, Cumhuriyet döneminde folklor çalışmalarının şekillenmesinde ve halk oyunları gibi kültürel unsurların milli kimliğin bir parçası olarak benimsenmesinde etkili olmuştur.

Selim Sırrı Tarcan ve Türk Halk Oyunlarının Yaygınlaşma Süreci

Halk oyunlarının tarihsel gelişim sürecine bakıldığında, Osmanlı İmparatorluğu'nun son dönemlerinden itibaren bu sanatın nasıl şekillendiğini ve ifade bulduğunu inceleyen araştırmacılar, karşılarında iki önemli ismi bulur: **Rıza Tevfik Bölükbaşı** ve **Selim Sırrı Tarcan** (Öztürkmen, 1998). Bu iki isim, halk oyunlarının geleneksel bir kültürel pratikten milli bir sembole dönüşüm sürecinde önemli bir rol oynamıştır. Her ne kadar yaklaşımları ve yöntemleri

farklılık gösterse de, her ikisi de halk oyunlarının sadece bir eğlence biçimi olmadığını, aynı zamanda bir milletin kimliğini ve tarihsel hafızasını yansıtan bir kültürel miras olduğunu savunmuşlardır.

Rıza Tevfik Bölükbaşı, halk oyunlarını ve diğer folklor unsurlarını ilk kez disiplinli bir şekilde ele alan ve bu alana akademik bir bakış kazandıran isimlerden biridir. Türk kültürüne olan derin ilgisi ve halk oyunlarını bir milletin ruhunu yansıtan bir araç olarak görmesi, folklor çalışmalarının Osmanlı aydınları arasında yayılmasına öncülük etmiştir. 1913 yılında **Peyam Gazetesi**'nde yayımladığı “Folklor” başlıklı yazısında halk oyunları ve halk müziği gibi unsurların milli kimliğin inşasında ve korunmasında oynadığı rolü vurgulamıştır. Rıza Tevfik, halk oyunlarının estetik ve ritmik unsurlarını halkın yaşam biçimi, inançları ve değerleriyle ilişkilendirerek bu oyunların kültürel zenginliğini öne çıkarmıştır.

Rıza Tevfik Bölükbaşı Türkiye’de halk dansları hakkında ilk yazıyı, 1900 yılında yazmıştır. “Nev-Sal-i Afiyet Salname-i Tıbbi” adlı bir tıp yıllığında yayımlanan, “Raks” başlığını taşıyan ve Türkiye’deki halk dansı çalışmalarının başlangıcı olarak kabul edilen bu yazıda, halk dansları üzerinde bugün bile geçerliliğini kaybetmeyen hususlara değinilmiş, önemi azımsanmayacak bilgilere yer verilmiştir (Baykurt, 1976). Bu yazıda, halk danslarının estetik, kültürel ve toplumsal boyutlarına değinen Bölükbaşı, dansın yalnızca fiziksel bir etkinlik olmadığını, aynı zamanda halkın kimliğini ve değerlerini yansıtan güçlü bir ifade biçimi olduğunu vurgulamıştır.

Halk oyunlarını (dansı) “raks” olarak ifade eden Rıza Tevfik, yazısında raks’ın özelliklerini şöyle belirtmektedir: “*Raks pek tabii, pek eski ve pek geneldir. Düzenli ve birbirine benzeyen hareketlerin yapılmasından ibaret olan raks, insan topluluklarının hemen cümlesinde vardır.*” Burada görüldüğü gibi yazar “raks” terimini “*halk dansları*” olarak algılamakta, onun doğallık, eskilik ve genel olma özelliklerini vurgulamaktadır (Eroğlu, 1999). Bir başka ifadeyle Rıza Tevfik, bu çalışmasında halk danslarının doğallığını ve yerel özelliklerini ön plana çıkararak, onların hem bireysel hem de toplumsal yaşam üzerindeki etkilerini ele almıştır. Yazısında, halk danslarının sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden bahsederken, aynı zamanda bu dansların bir toplumun estetik anlayışını ve dünya görüşünü şekillendiren bir araç olduğunu ifade etmiştir. Bölükbaşı, halk danslarının araştırılması ve kaydedilmesinin yalnızca bir kültürel görev değil, aynı zamanda bilimsel bir gereklilik olduğunu savunmuş ve bu alandaki çalışmaların sistematik bir şekilde yapılması gerektiğini dile getirmiştir. Günümüzde dahi geçerliliğini koruyan görüşler öne süren bu yazı, halk dansları üzerine yapılacak daha sonraki akademik çalışmalara da ilham kaynağı olmuştur.

Bölükbaşı'nın bu erken dönemde ortaya koyduğu tespitler, Selim Sırrı Tarcan gibi isimlerin halk oyunlarını modernleştirme ve yaygınlaştırma çalışmalarına da temel oluşturmuştur. Bu bağlamda, Rıza Tevfik'in yazısı, halk dansları alanında Türkiye'nin sahip olduğu zengin birikimin ilk yapı taşlarından biri olarak kabul edilir. Bu makale günümüzde hala önemini korumaktadır.

1896 yılında İzmir'de subay olarak göreve başlayan Selim Sırrı, burada halk oyunlarına ve özellikle zeybek oyunlarına ilgi göstermeye başlamıştır. İzmir'de bulunduğu süre boyunca askerlerin oynadığı zeybek oyunlarını dikkatle izlemiş, bu oyunlardaki mertlik ve kahramanlık unsurlarından etkilenmiştir. O dönemde İzmir, yalnızca sosyal ve kültürel açıdan değil, aynı zamanda özgürlükçü havasıyla da Tarcan'ı etkilemiştir. Bu etkiler, onun beden eğitimi ve halk oyunlarına duyduğu ilginin temelini oluşturmuştur. İzmir'deki dört yıllık görevi, onun gelecekteki çalışmaları için önemli bir hazırlık dönemi olmuştur. Burada hem halk oyunları konusunda gözlemler yapmış hem de bu oyunları derleyerek anlamaya çalışmıştır.

1909 yılında Harbiye Nezareti tarafından İsviçre'ye gönderilmesi, Selim Sırrı Tarcan'ın hayatında dönüm noktası olmuştur. İsviçre'de "Yüksek Beden Terbiyesi Muallim Mektebi"ne kayıt olmuş ve İsviçre Kralı'nın maiyetinde misafir subay olarak bulunmuştur. İsviçre'de eğitim aldığı süre boyunca yalnızca beden eğitimi alanında değil, aynı zamanda halk oyunları, milli kıyafetler ve halk şarkıları gibi kültürel unsurlar üzerinde de incelemelerde bulunmuştur. İsviçre'nin milli kültüre verdiği önemi derinlemesine gözlemlemiş, halk oyunlarının düzenlenmesi ve korunması üzerine yapılan çalışmaların milli kimliğin güçlenmesindeki etkisini fark etmiştir. İsviçre'deki bu gözlemleri ona, Türk halk oyunlarının derlenip modernize edilmesi gerektiği fikrini kazandırmıştır. Kendisi bu süreci, "İsviçre'ye pazularıyla gittim, kafamla döndüm" diyerek özetlemiştir.

Türkiye'ye döndüğünde, Osmanlı Mektepleri Terbiye-i Bedeniyye Müfettişliği'ne atanarak beden eğitimi alanındaki çalışmalarına resmi olarak başlamıştır. Bu dönemde, Osmanlı eğitim sisteminde beden eğitiminin yaygınlaştırılması için büyük çaba göstermiştir. Kız Öğretmen Okulu'nda beden eğitimi dersleri vermeye başlamış, ancak bu dersler toplumda tartışmalara yol açmıştır. Şeyhülislam, genç bir erkek öğretmenin kız öğrencilerle beden eğitimi dersi yapmasını uygun bulmamışsa da, Maarif Nazırı Emrullah Efendi'nin desteğiyle bu dersler devam etmiştir. Bu girişim, Osmanlı eğitim sisteminde kadınların eğitim ve sporda aktif bir rol alması için önemli bir adım olmuştur.

Selim Sırrı Tarcan'ın en dikkat çekici çalışmaları arasında zeybek oyunlarının modernize edilmesi yer alır. 1916 yılında, halk oyunlarını derlemek ve düzenlemek için çalışmalara başlamış, özellikle Aydın yöresine ait "Sarı Zeybek"

türküsünden esinlenerek yeni bir zeybek oyunu oluşturmuştur. Bu oyun, figürleri ve müziğiyle kadın ve erkeğin birlikte oynayabileceği şekilde tasarlanmıştır. O dönemde, kadınların zeybek oyununda yer alması radikal bir yenilikti ve bu, Selim Sırrı'nın Türk toplumunda kadın-erkek eşitliği fikrine duyduğu inancı yansıtıyordu. Yeni zeybek oyunu, ilk kez İstanbul Öğretmen Okulu'nda öğrencilere öğretilmiş ve halka sunulmuştur. Oyunun halka sunulmasından sonra büyük beğeni kazanması, bu çalışmaların önemini ortaya koymuştur.

1923 yılında Cumhuriyet'in ilanı, Selim Sırrı Tarcan'ın çalışmalarına hız kazandırmıştır. Cumhuriyet'in modernleşme hedefleri doğrultusunda, beden eğitimi öğretmeni yetiştiren okulların açılmasına öncülük etmiş, bu kapsamda Gazi Eğitim Enstitüsü içinde Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü'nün kurulmasını sağlamıştır. Bu girişimler, Türkiye'de beden eğitiminin ve sporun eğitim sistemine dahil edilmesi açısından önemli bir dönüm noktasıdır.

1924 Paris Olimpiyatları sırasında, yeni zeybek oyununu uluslararası bir platformda tanıtan Selim Sırrı, Türk kültürünün tanıtılmasına katkıda bulunmuştur. Paris'te verdiği konferans sırasında zeybek oyununu bizzat sergilemiş, büyük beğeni toplamış ve alkışlanmıştır. Bu olay, Türk halk oyunlarının uluslararası düzeyde tanınması için atılan ilk adımlardan biri olmuştur.

12 Ekim 1925 tarihinde İzmir'de Atatürk'ün huzurunda yeni zeybek oyununu sergilemiş ve büyük takdir toplamıştır. Atatürk, oyunu izledikten sonra, "Bu oyun, milli ve sosyal hayatımızda yer alacak kadar olgunlaşmıştır. Artık Avrupalılara, bizim de mükemmel bir dansımız var diyebiliriz" sözleriyle bu çalışmayı övmüştür. Atatürk'ün takdirleri, Selim Sırrı için büyük bir moral kaynağı olmuş ve halk oyunları üzerindeki çalışmalarını daha da geliştirmesi için onu teşvik etmiştir.

Alana yönelik bu çalışmalarla birlikte üniversitelerde halk bilimlerine yönelik gelişmeler hız kazanmış ve 1923'te Cumhuriyet'in ilanından sonra da halk bilimlerine dolayısıyla oyunlara da ilgi gösterilmeye başlanmış ve folklor ile ilgili ilk resmi kuruluş olarak İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'ne bağlı "Türkiyat Enstitüsü" açılmıştır (Tan, 1997). Bu enstitü, Fuad Köprülü'nün başkanlığında kurulmuş olup, 1926 yılından itibaren sağlıklı bir biçimde faaliyetlerine başlamıştır. Türkiyat Enstitüsü, folklor araştırmalarına bilimsel bir temel oluşturarak, halk oyunları ve müziği gibi konuların akademik olarak ele alınmasını sağlamış ve bu alanların gelişmesine öncülük etmiştir.

Türkiyat Enstitüsü'nün kuruluşuyla birlikte, Türkiye'de halk kültürüne yönelik saha çalışmaları ve derleme faaliyetleri de hız kazanmıştır. 1926 yılında, İstanbul Belediyesi Konservatuarı tarafından düzenlenen ilk "**Halk Müziği**

Derleme Gezileri”, bu dönemin önemli girişimlerinden biridir. Bu geziler, halk müziği ile birlikte halk danslarını da kapsayarak, Türkiye’nin farklı bölgelerindeki kültürel zenginliklerin kaydedilmesine ve korunmasına katkı sağlamıştır. Bu süreçte halk oyunlarına dair belgelerin derlenmesi, halk danslarının sadece bir eğlence biçimi olmaktan çıkarak, bilimsel bir disiplinin konusu haline gelmesini sağlamıştır.

Aynı dönemde, halk oyunlarının milli bir değer olarak benimsenmesine yönelik bireysel çalışmalar da dikkat çekmiştir. Özellikle Selim Sırrı Tarcan’ın Türk Ocaklarında verdiği konferanslar ve düzenlediği **Zeybek oyunları gösterileri**, halk oyunlarının toplumsal farkındalığını artırmıştır. Tarcan, bu gösterilerle halk oyunlarının kültürel zenginliğini tanıtmayı ve milli kimliğin bir parçası olarak halk danslarının önemini vurgulamayı amaçlamıştır. Onun bu çalışmaları, halk oyunlarının modern eğitim müfredatına dahil edilmesi ve bu kültürel mirasın geniş kitlelere ulaştırılması açısından önemli bir rol oynamıştır (Baykurt ve Evliyaoğlu, 1988).

Selim Sırrı Tarcan’ın “Haftalık Mecmua”nın 1926 yılında 3. sayısında (Vatan Matbaası) yayınlamış olduğu “Yeni Zeybek Raksı” adlı makalesi, kendisinin Beden Terbiyesi Genel Müfettişi olarak, Arap harfleriyle yazdığı bir makaledir. Makalenin ilk sayfasında, çağdaş giyimli bir bayan ve yine çağdaş kıyafette bir erkeğin bir “dans” başlangıcı veya sonundaki duruşlarının resmi bulunmaktadır. Resmin hemen altında ise, Mustafa Kemal Atatürk’ün şu sözleri yer almaktadır:

“Zeybek Raksı bu yeni şekliyle her içtimai salonda kadınla birlikte oynanabilir, oynanmalıdır” (Ekici, 2003: 10-25).

Makalede, raksın ne olduğu konusunda İsviçreli ve Amerikalı bilim adamlarının tanımlarına yer verilmektedir. Bu durum, 20. yüzyıl başlarında Türk bilim adamlarının dünyayı takip etme konusundaki güçlerini göstermektedir. Yine, Afrika ve Güney Asya yerli kabileleri arasında yapılan antropolojik araştırmalara değinilmiş olması ve o kabilelerin dansları ile Türk halk oyunları arasındaki farka dikkat çekilmiş olması da son derece önemlidir. Selim Sırrı Tarcan’ın “dans” bağlamında “sanat” ve “hüner” arasında yaptığı ayırım da son derece dikkat çekicidir (Ekici, 2003: 10-25).

Tarcan, “Halk Dansları ve Tarcan Zeybeği” adlı kitabında da, “Milli Halk Dansları” olarak ifade ettiği Halk Oyunlarından şu şekilde bahsetmektedir:

“Milli halk danslarının mahiyeti ve gayesi çok yüksektir. Halkın karakterlerinin, duygularının, mizaç ve ahlakının canlı bir ifadesidir. Bu asil ananeyi bir san’at süzgecinden geçirerek onu mukaddes bir kitap gibi halka sunmak zaruridir. Eğer halk rakslarına değişmez şekiller verilmez, müziğinin notası ve hareketleri tespit edilmezse muhtelif vesilelerle halk toplantılarında,

düğünlerde, bayramlarda içkinin verdiği neş'e ile coşan, heyecanları taşan gençler zevkine hoş gelen duruşları, tavırları, hatta hareketleri icad etmekte beis görmezler. Tespit edilmeyen aynı danslar tabiatıyla birbirine benzemez olur. Müzikte de böyle değil mi? Notasız bellenen şarkılar arasında daima bu fark göze çarpar. Müzik gibi, halk danslarının da değişmez bir şekli olmalıdır" (Tarcan, 1992: 173-194).

Tarcan, o yıllarda beden eğitimi alanında eğitim görmek için İsveç'e gitmiş ve orada milli duyguların çok güçlü olduğunu gözlemlemiş ve bunun sebebini araştırmıştır. Neticede, halk oyunlarına verilen önem, halk türküleri ve oyunları konusunda yapılan araştırma ve kurulan "ilk folklor açık hava müzesi"nin İsveç halkının milli duygularının gelişmesi ve pekişmesindeki yer ve önemini tespit etmiş ve Türkiye'ye dönünce bu konuda kesinlikle bir şeyler yapmaya söz vermiştir (Ekici, 2003: 10-25).

Tarcan, halk oyunlarına yönelik düşüncelerini olgunlaştıran bu gezi ile ilgili izlenimlerini ve kendini etkileyen hususları şu şekilde ifade etmiştir:

"...Benim folklorla alaka göstermeme İsveç'te tahsilim sebep olmuştur. Stockholme gittiğim zaman, içtimai müesseseler dikkatimi celbetti. Fikren olduğu gibi, beden ve ahlaken de çok yükselmiş olan İsveçlilerin, bu kuvvetli kültürüne amil olan şeyleri de tetkike çalıştım... İsveç halkında milli duyguların pek kuvvetli olduğunu gördüm. Bu duyguların nasıl tenmiye ettiğini tetkik ettim. Orada üç şeye çok ehemmiyet veriyorlar: Milli kıyafetler, halk şarkıları, milli rakslar. Bunların ihyası için fevkalade hizmetler etmişler." (Çapan, 2002).

Selim Sırrı, İsveçlilerin kültürel çalışmalarına yön veren resmi kurumları ve yerel yönetimleri de inceleme fırsatı bulmuştur. İsveç kültürüyle, halk oyunları ile ilgili yapmış olduğu araştırma ve incelemeler, Selim Sırrı için ufuk açıcı olmuştur (Çapan, 2002).

Tarcan, milli kültüre katkıda bulunmak için İsveç'ten dönünce zeybekler arasında ve zeybekler hakkında uzunca bir araştırma yapmıştır (Ekici, 2003: 10-25) ve bu sürecin gerçekleşme aşamasını şu şekilde ifade etmiştir:

"...1911 de Anadoluya teftişe gittiğim zaman, Eskişehir'den başlayarak Konya, Afyonkarahisar, Uşak, Manisa, İzmir'de bulabildiğim zeybekleri oynattım. Aydın vilayetinin zeybeklerinin oyunları az çok birbirine benziyordu. Fakat, Eskişehir civarında Karakeçili aşiretinin zeybek oyunları, büsbütün farklı idi. Bursa'daki zeybekleri de oynattım. Artık beş-on zeybek şarkısı bellemiş ve birkaç türlü zeybek raksı öğrenmişim. Dört beş sene içinde yüzden fazla zeybeğin oyunlarını seyrettim. Bana gittiğim her yerde en güzel oynayanları gösterdiler...." (Çapan, 2002).

Tarcan, yapmış olduğu çalışmalar sonrasında kendi soyadıyla anılan Tarcan Zeybeği’ni 1916 yılında çeşitli zeybek oyunlarının figürlerinden faydalanarak yaratmıştır. Müziğinde ise, Sarı Zeybek türküsünden ilham almıştır. 1917 yılında İstanbul Öğretmen Okulu öğrencilerine Tarcan Zeybeği’ni öğretip oynatmıştır. Cumhuriyet döneminde kadınlara erkeklerle eşit haklar tanınınca, 1924’te bu zeybeği kadınlara oynanır hale getirmiş ve konulu olarak sunmuştur (Tarcan 1992: 173-194).

Toplumumuzda zeybek oyunları, yalnız erkeklerce oynanan oyunlar olarak bilinmektedir. Bu yaklaşım Türk kadının toplumdaki yeri anlayışına da uygun değildir. Hâlbuki sosyal ve kültürel hayatımızı kadınsız düşünmek mümkün değildir. Bu toplumsal değişimin öncülüğünü yapan Atatürk’ün, sosyal hayatımızda kadının yerine verdiği öneme yürekten inanan Selim Sırrı, yeni zeybek oyununu, kadınlara erkeğin birlikte oynayabileceği şekilde düzenleyerek, bu konudaki önemli bir boşluğu doldurur ve bir ilki başarır. Bu Selim Sırrı’nın yukarıda belirttiği düşüncelerle de denk düşen bir yaklaşımdır (Çapan, 2002).

Tarcan zeybeğinin kadın ve erkek bir arada oynanmasına ilişkin olarak yukarıda da ifade ettiğimiz gibi Atatürk’ün önerisinden kaynaklanan gerekçeyi Selim Sırrı “Gazi Mustafa Kemal Paşa, içtimai inkılabımızı vücuda getirdikten sonra, Zeybek raksının kadınlara birlikte oynanması için kadına mahsus evza ve etvarını meydana getirmek lazım geldi. İlk tecrübelerimi kızlarımla yaptım ve sonra bazı muallim hanımlara öğrettim. Nihayet reis-i cumhurumuzun karşısında İzmir’de yine talebelerimden Mualla Hanımla oynadım. Büyük gazinin cihan değer takdirleri bana bir kat daha ümit ve cesaret verdi. Kadının müflareketi oyuna nezih ve saf bir aşkın girmesini zaruri kıldı” sözleriyle ifade etmiştir (Ekici, 2003: 10-25).

Selim Sırrı Tarcan’ın çeşitli zeybek figürlerini bir araya getirerek oluşturduğu Tarcan Zeybeği, öğrencilere öğretilerek, aydın gençliğimiz tarafından, Atatürk’ün huzurunda toplu bir halk oyunları gösterisi yapılmıştır (14 Ekim 1925). “İstanbul Kadıköy İttihadı (Birliği) Spor Kulübü”nde yapılan İdman Bayramında Tarcan Zeybeği’nin “İstanbul Muallim Mektebi” öğrencileri tarafından toplu bir biçimde halka gösterilmesi bizde ilk halk oyunları hareketinin kesin bir tarihidir (Baykurt, 1990; 61-66).

Ülkemizde halk dansları olarak 1917-1932 yılları arasında okullarda on beş yıl müddetle yalnız Selim Sırrı (Tarcan)’nın uyarladığı bu zeybek oyunu öğretilmiştir. Bu on beş yıl içinde bir de Kazaska ismi altında pek fazla olmamak şartıyla, Azerî ve Kuzey Kafkas dansı karışımından oluşan karma bir oyun da zaman zaman okullarda görülmüştür (Baykurt, 1990; 61-66).

Sonuç olarak, bir kültürün vazgeçilmez unsuru olarak gördüğü halk oyunlarını büyük değer atfeden Selim Sırrı Tarcan alan yazınına yapmış olduğu katkıların yanı sıra radyo konuşmaları ve Anadolu’yu gezerek vermiş olduğu konferanslarla da halk oyunlarının önemini topluma anlatarak aynı zamanda halk oyunları ile ilgili bir bilinç oluşturarak gelişimine büyük katkı sağlamıştır. Bununla birlikte halk oyunlarına “Tarcan Zeybeği” ile pratikte de bir oyun geliştirmiş, bugün yaygın olarak oynanmasa bile erken dönem Türkiye Cumhuriyeti’nde çok önemli bir rol üstlenmiş örneğin bizzat Atatürk tarafından Balkan şenliklerinde oynanmış ve yurt dışından gelen heyetlere de Türk musikisinden ve Türk halk kültürünün bir zenginliği olarak sunulmuştur. Tarcan’ın halk oyunlarına ve kültürümüze yönelik olarak diğer önemli katkıları da halk oyunlarının ilk yazılı çalışmalarını yaparak, bilimsel bir yaklaşım getirmesi, halk oyunlarının yayılmasına ve gelecek nesillere aktarılmasına yönelik olarak da eğitim açısından okullarda ve halk evlerinde halk oyunlarına yönelik çalışmaları başlatması ve Anadolu’nun neredeyse her köyüne bu çalışmaları yaymış olmasıdır.

Selim Sırrı Tarcan, Türk sporunun modernleşmesine öncülük etmiş ve halk oyunlarını milli bir sembol haline getirerek, Türk kültürüne büyük bir miras bırakmıştır. Sporun, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimindeki etkisini savunurken, halk oyunlarının kültürel bir bağlayıcı olduğunu da göstermiştir. Bugün, halk oyunlarının okullarda beden eğitimi derslerinin bir parçası olması, onun bu alandaki vizyoner çalışmalarının bir sonucudur.

Tarcan’ın hayatı, spordan folklorla, eğitimden siyasete uzanan geniş bir yelpazede, Türk toplumunun modernleşme sürecinde önemli bir rol oynayan bir aydının hikâyesidir. Onun çalışmaları, halk kültürünün yalnızca geçmişte kalan bir değer olmadığını, geleceğe taşınması gereken bir miras olduğunu kanıtlamaktadır. Selim Sırrı Tarcan’ın adını yaşatan bu miras, Türk kültürünün zenginliğini ve derinliğini anlamamız için bir rehber niteliğindedir.

KAYNAKÇA

- Artun, E. (2009). *Türk halkbilimi* (5. baskı). Kitabevi Yayınları.
- Baykurt, Ş., & Evliyaoğlu, S. (1988). *Türk halk bilimi* (2. baskı). Ofset Reprodüksiyon Matbaacılık.
- Baykurt, Ş. (1990). Türk halkoyunlarının öğretilip yaygınlaştırılması üzerine notlar. *Türk Halkoyunlarının Öğretiminde Karşılaşılan Problemler Sempozyumu Bildirileri* (ss. 61-66). Kültür Bakanlığı Halk Kültürü Araştırma Dairesi Yayınları.
- Baykurt, Ş. (1976). *Türkiye’de folklor* (1. basım). Kalite Matbaası.
- Çapan, Ş. (2002). Selim Sırrı Tarcan’ın zeybek oyunu derleme çalışmaları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (8).
- Ekici, M. (2003). Selim Sırrı Tarcan’ın bir makalesi: “Yeni Zeybek Raksı”. *Milli Folklor*, 57, 10-25.
- Eroğlu, T. (1999). *Halk oyunları el kitabı*. Mars Basımevi.
- Fisher, E. (1985). *Sanatın gerekliliği* (C. Çapan, Çev.). Sevinç Matbaası.
- Özkan, H. (2001). Selim Sırrı Tarcan. *Modern Türkiye’de Siyasi Düşünce (Kemalizm)*, 2, 276-283. İletişim Yayınları.
- Öztürkmen, A. (1998). *Türkiye’de folklor ve milliyetçilik* (1. baskı). İletişim Yayınları.
- Tan, N. (1997). *Folklor (Halkbilimi): Genel bilgiler* (Geliştirilmiş 4. baskı). ABO Basım.
- Tarcan, S. S. (1992). Halk dansları ve Tarcan zeybeği. In M. Öztürk (Ed.), *Folklor Doğru* (pp. 173-194).
- Tarcan, S. S. (1932). *Radyo konferanslarım*. Devlet Matbaası.
- Yoncalık, O. (2004). Milli eğitimde bir kültür aktarımı alanı olarak halk oyunları (dansları) ve beden eğitimi öğretmenliği. *Milli Eğitim Dergisi*, 32(164), 81-92.

2. BÖLÜM

TÜRKİYE’DE 2020-2024 YILLARI ARASINDA GELENEKSEL TÜRK SPORLARI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ MAKALELERİN İNCELENMESİ

Murat KUL¹
Yekta Göksel OĞUR²

¹ Prof.Dr. *Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt*
ORCID ID: 0000-0001-6391-8079, muratkul@bayburt.edu.tr

² Arş.Gör. *Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt*
ORCID ID: 0000-0003-0802-6769, yektagogur@bayburt.edu.tr

GİRİŞ

Dünya spor branşlarının oluşumunda her milletin kültürünün katkısı olmuştur. Türk milletinin dünya sporuna katkıları ise, kurduğu devletlerle ve yaşadığı her dönemde devam etmiştir. Hunlar, Göktürkler ve Uygurlar gibi Türk boylarının göçebe yaşam biçimi, sporla iç içe bir hayat sürmelerine olanak tanımıştır. Bu halklar, çeşitli spor türlerini savaş araçları olarak kullanırken, aynı zamanda boş zamanlarını değerlendirmek ve dini inançlarını ifade etmek amacıyla da spor yapmışlardır. Türkler, kültür değerlerini yaşadıkları her yere taşımışlardır. Türk milleti, maddi güce sahip olmaya başladığında, bu gücü kültürel özellikleriyle birleştirerek, kendine ait bir spor tarihini de oluşturmuştur (İşcan, 1988). Türk kültüründe beden hareketleri, en önemli unsurlardan biri olmuştur. Bu hareketler, kültürün her alanına yayılmış ve Türk toplumunun önemli bir parçası haline gelmiştir. Sporun toplumsal hayattaki bu güçlü etkisi sayesinde, hem daha sağlıklı bedenler elde edilmiş, hem de askeri alanda önemli başarılar kazanılmıştır (Dever ve İslam, 2015).

Toplum, bireyler ve topluluklar gerçekleştirdikleri hareketleri, kendi norm ve değerlerini devreye sokarak bir elemenden geçirir. Bazı hareketler, sonraki nesillere aktarılırken, bazıları ise tarihin derinliklerine gömülür. Kabul gören ve sürekliliği olan davranışların tekrarlanması, bu davranışların gelenekselleştiğini gösterir. Türklerin yaşadıkları coğrafya ve kültürel yapıya ait spor ve benzeri faaliyetler de Türk kültürünün önemli unsurlarındandır. Geçmişten günümüze kadar kaybolmuş ya da günümüzde hala varlığını sürdüren, rekreasyonel ve yardım amaçları taşıyan, hoşça vakit geçirmeyi sağlayan, gelenekselleşmiş ve zamanla değişmiş ya da değişmemiş alışkanlıkları içeren sportif etkinlikler, çağımızdaki özgün ifadesiyle 'Geleneksel Türk Sporlar' olarak belirtilmektedir (Karahüseyinoğlu, 2007).

Geleneksel sporlar Türk kültürünün önemli unsurlarından biridir. Bu sporlardan bazıları günümüzde değişerek uluslararası alanda yer alırken, bazıları yerel veya bölgesel seviyede kalmış, bazıları ise unutulmuştur. (İmamoğlu ve Taşmektepligil, 1997). Türkiye'de federasyonu bulunan geleneksel Türk sporları arasında atlı kızak, şalvar güreşi, aba güreşi, kuşak güreşi, rahvan binicilik, atlı okçuluk, geleneksel kızak ve atlı kızak yer almaktadır (Geleneksel Spor Dalları Federasyonu, 2024). Geleneksel sporlar, geçmişteki önemi ve yaygınlığı günümüze oranla çok daha fazla olmasına rağmen, modern sporların kitlesel ve küresel etkisiyle zamanla arka planda kalmış gibi görünmektedir. Bununla birlikte, Türkiye'nin farklı bölgelerinde düzenlenen festivaller, fuarlar ve benzeri etkinliklerle bu sporlar yeniden canlandırılmakta ve topluma hatırlatılmaya çalışılmaktadır. Ata sporları olarak bilinen geleneksel Türk sporları, kuşaklar

arası iletişimin güçlendirilmesi, tarihsel süreçlerin öğrenilmesi, tarihi değerlerin hatırlanması ve geleceğe aktarılması açısından önemli bir rol oynamaktadır (Şahin ve Evli, 2020).

Literatür ışığında bir çatı altında, yapılan araştırmalar hakkında bilgi sahibi olmak mümkündür. Bilimsel bilgiye dayanarak geleneksel Türk sporlarına ilişkin araştırmalar, yüzyıllardır süregelen tarihi geçmişin, geleceğe yansıtılmasında önemli bir etkiye sahip olması doğaldır. Bu araştırma, geleneksel Türk sporları bağlamında yapılan makaleleri içeren doküman analizi örneği olma noktasında ve ilgili alanda daha önce doküman analizi araştırmalarına rastlanılmamış olmasından dolayı, araştırmanın çıktılarıyla sonraki araştırmalar için bu konudaki makalelerin niteliği hakkında ışık tutma anlamında büyük önem arz etmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Mevcut araştırmada nitel araştırma desenlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Doküman analizi, çalışmanın veri seti olarak kullanılacak yazılı metinlerin elde edilerek gözden geçirilmesi, sorgulanması ve çözümlenmesi aşamalarını içermektedir (O’Leary, 2017; Seyidoğlu, 2016).

Çalışma Alanı

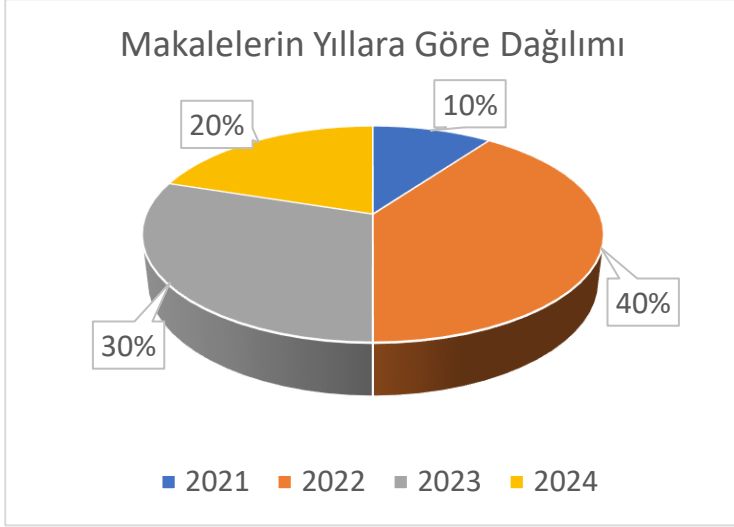
Geleneksel Türk sporları ile ilgili gerçekleştirilen makaleleri belirlemek üzere Google Akademik online veri tabanında anahtar sözcük olarak “geleneksel spor” ve “geleneksel Türk sporu/sporları” yazılıp tarama gerçekleştirilmiştir. Çalışma alanı belirlenirken birtakım sınırlandırmalar yapılmıştır: (a) Makaleler erişime açık olmalıdır, (b) Makaleler 2020-2024 yılları arasında yapılmış olmalıdır. Mevcut kriterleri karşılayan erişime açık 10 makale çalışmaya dahil olmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler, “Google Akademik” veri tabanından (<https://scholar.google.com>) edinilmiştir. İncelenen makalelere ilişkin veri toplamak için, ilgili konuda daha önce gerçekleştirilen benzer çalışmalar doğrultusunda araştırmacılar tarafından geliştirilen “makale inceleme formu” kullanılmıştır. Bu formda, makalenin yılı, konu alanı sayısı, araştırma yöntemi, anahtar kelimeler ve bu kelimelerin frekanslarına dair bilgiler yer almaktadır. Verilerin analizinde kapsamında ise nitel analiz tekniklerinden biri olan içerik analizi yöntemi tercih edilmiştir. Bu analiz yönteminde, genel olarak gerçekleştirilen işlem, verilerin benzerlik gösterdiği noktada belirli kod ve temalar çerçevesinde bir ara getirilmesi ve okuyucunun anlayabileceği formda

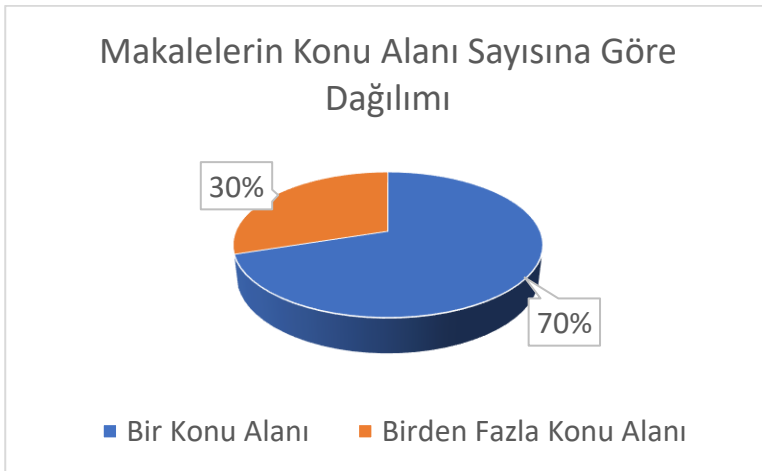
çözülerek yorumlanmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu bağlamda elde edilen veriler Microsoft Excel programından yararlanılarak çözümlenmiştir.

BULGULAR



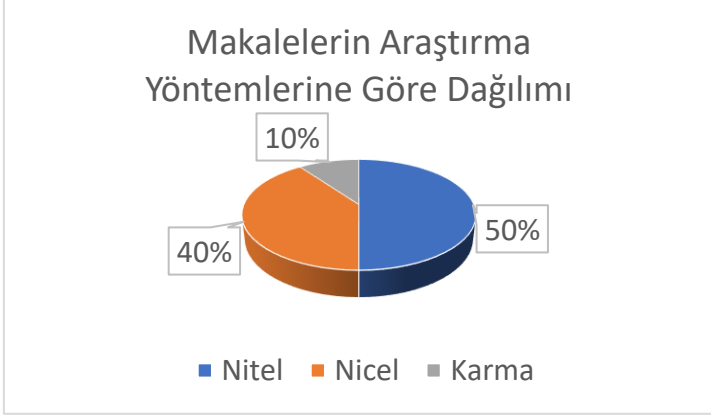
Şekil 1: Makalelerin Yıllara Göre Dağılımı

Şekil 1'e göre, makalelerin yıllara göre dağılımında en yüksek oran %40 ile 2022 yılında gerçekleştiği, bunu sırasıyla %30 ile 2023 yılının, %20 ile 2024 yılının, %10 ile ise 2021 yılının izlediği tespit edilmiştir.



Şekil 2: Makalelerin Konu Alanı Sayısına Göre Dağılımı

Şekil 2'ye göre, makalelerin konu alanı sayısına dayalı dağılımında %70 oranı ile tek bir konu alanına odaklanan çalışmaların daha fazla olduğu görülürken, %30 oranı ile birden fazla konu alanını içeren tezlerin bulunduğu tespit edilmiştir.



Şekil 3: Makalelerin Araştırma Yöntemlerine Göre Dağılımı

Şekil 3'e göre, makalelerin araştırma yöntemlerine göre dağılımında, makalelerin %50'sinin nitel yöntemle, %40'ının nicel yöntemle ve %10'unun karma yöntemle gerçekleştirildiği tespit edilmiştir.

konuda araştırmanın sınırlılıkları kapsamında gerçekleştirilen bir makalenin bulunmayışının dikkat çektiği ve özellikle 2022 yılında belirgin bir şekilde bu sayının arttığı söylenebilir.

Geleneksel Türk sporlarıyla ilgili gerçekleştirilen makalelerin konu alanı sayısına göre dağılımına bakıldığında, yalnızca bir konu üzerinde gerçekleştirilen makale sayısının yedi olduğu ve birden fazla konu alanı üzerinde gerçekleştirilen makale sayısının üç olduğu görülmektedir. Mevcut bulgu değerlendirildiğinde, ilgili konuda gerçekleştirilen makalelerin genel olarak belirli bir konuya yönelik derinlemesine bir inceleme ortaya koymaya odaklandığı düşünülebilir.

Geleneksel Türk sporlarıyla ilgili gerçekleştirilen makalelerin araştırma yöntemlerine göre dağılımına bakıldığında, gerçekleştirilen beş makalenin nitel araştırma yöntemi tercih ettiği, dört makalenin nicel araştırma yöntemi tercih ettiği ve bir makalenin karma yöntem tercih ettiği ortaya çıkmıştır. Mevcut durum, ilgili konuda gerçekleştirilen makalelerde hem nitel hem de nicel araştırmaların birbirinden daha baskın bir şekilde tercih edilmediğini ortaya koymaktadır. Ayrıca karma yöntem kullanılarak yürütülen makalelerin az sayıda oluşunun dikkat çektiği söylenebilir.

Türkiye’de 2020-2024 yılları arasında geleneksel Türk sporları ile ilgili yapılmış makalelerin anahtar kelimeleri incelendiğinde, en sık kullanılan anahtar kelimelerin başında “Geleneksel Sporlar”, “Spor”, “E-Spor” ve “Atlı Cirit” kelimelerinin yer aldığı ayrıca “Görsel Kültür”, “Dijitalleşme”, “Dijital Oyun”, “Tutum”, “E-spor”, “Kültürel Değişim”, “Anadolu”, “Hakem”, “İletişim” ve “Etnospor” gibi daha özgül anahtar kelimelerin de yer aldığı belirlenmiştir. Bu bağlamda birbirinden çeşitli anahtar kelimelerle gerçekleştirilen çalışmalara bakıldığında farklı alanlarda geleneksel Türk sporları ile bağlantılı çalışmaların yapıldığı sonucuna ulaşılabılır. Bu doğrultuda çalışmanın bulguları kapsamında bazı önerilere yer verilmiştir:

- Geleneksel Türk sporlarına yönelik ilginin artması ve kültürel değerlerin yaşatılması adına bu sporlara yönelik farklı bakış açıları ile ele alınan çalışmaların yapılması,
- Mevcut araştırma kapsamında ele alınmayan lisansüstü tezlere yönelik bir inceleme yapılması,
- Geleneksel Türk sporlarıyla ilgili gerçekleştirilen makalelerin araştırma yöntemlerine göre dağılımına bakıldığında karma yöntemle gerçekleştirilen çalışmanın oldukça az olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ilgili konuda gerçekleştirilecek çalışmalarda karma yöntem kullanılarak derinlemesine incelemelerin yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Atılğan, D., Öztürk, O., & Türkçapar, Ü. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Geleneksel Sporlara Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 29(4), 248-257.
- Bolat, Ö., & Erdoğan, M. (2022) Geleneksel türk okçuluğu hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 93-105.
- Buyrukoğlu, E., Varol, İ., Ekin, A., & Bilir, İ. (2024). Atlı Cirit ve Geleneksel Türk Okçuluk Spor Dallarında Yer Alan Sporcuların Yapmış Oldukları Spor Dalına Özgü Aidiyet Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)*, 3(3), 55-70.
- Dever, A., & İslam, A. (2015). Tarihsel süreç içerisinde Türk kültüründe spor algısı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 46-61.
- Geleneksel Spor Dalları Federasyonu. (2024). Spor dalları. <https://www.gsdf.gov.tr/tr/spor-dallari> Erişim Tarihi: 27.11.2024
- Gül, M., Gül, O., & Uzun, R. N. (2021). Türk-İslam medeniyetinde spor kültürü: okçuluk, binicilik ve güreş özelinde olgular. *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, 16(31), 119-136.
- Güler, H. (2022). Dijital Oyun E-Spor ve Geleneksel Sporların Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 315-326.
- İmamoğlu, O., & Taşmektepligil, M. Y. (1997). Türk kültüründe spor. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 10(1), 145-150.
- İşcan, F. (1988). Türklerde Spor Kültürü. *T.C. Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü*, Milli Eğitim Basımevi, 55.
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2007). *Küreselleşme ve geleneksel türk sporları* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Karcıoğlu, U., & Söylemez, B. (2022). Kültür Turizminde Geleneksel Sporların Yeri ve Önemi. *Anasay*, (20), 215-238.
- O'Leary, Z. (2017). *The essential guide to doing your research project*. SAGE Publications Inc.
- Özdemir, K. (2023). Geleneksel Sporların Sürdürülebilirliğinde Dijitalleşmenin Rolü: Home Game Örneği. *Korkut Ata Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (13), 1672-1683.
- Özkan Topaloğlu, F., Abay Beşikçi, E., & Esentaş Deveci, M. (2022). Geleneksel sporlardan atlı cirit ile uğraşan bireylerin gelenekselcilik algılarına ilişkin nitel bir araştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1),46-59.

- Seydioğlu, C., Yağcı, İ., & Eyüp, U. Ğ. U. R. (2023). E-Spor ve Geleneksel Spor ile Uğraşan Sporcuların Saldırđanlık Düzeylerine Yönelik Bir Araştırma. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi (BESSED)*, 2(3), 291-302.
- Seyidoğlu, H. (2016). *Bilimsel araştırma ve yazma el kitabı*. İstanbul: Güzem Can Yayınları.
- şahin, E., & Evli, F. (2020). Türkiye'de 2009-2019 yılları arasında geleneksel Türk sporları ile ilgili yapılmış lisansüstü tezlerin farklı değişkenlerle incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 1(1), 34-41.
- Tokmak, A., Aktaş, V., & İlhan, G. O. (2023). Sosyal bilgiler öğretmenlerinin geleneksel sporlara yönelik tutum ve görüşlerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 289-310.

3. BÖLÜM

GOFFMAN'IN TOTAL KURUM KAVRAMI TEMELİNDE DEZAVANTAJLILAR İÇİN SPOR KULÜPLERİ

Meltem IŞIK AFACAN^{1,2}

¹ Bu çalışma, 13-15 Eylül 2024 tarihinde düzenlenen ERPA International Congresses on Education Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

² Dr.Öğr.Üyesi *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*
ORCID ID: 0000-0002-1372-9322, isik.meltem@adu.edu.tr

GİRİŞ

Kurum, “kurmak” fiilinden türetilmiştir ve sosyoloji ile siyaset biliminin ortak bir terimidir. İnsanların kurduğu kurumlar, toplumu meydana getirdiği için kurumların yapı ve işleyişi toplumun kalkınması ve gelişmesinde önemli etkiye sahiptir. Örneğin eğitim kurumu, insanların öğrenim gereksinimlerinin karşılanması ve toplumsal değerlerin üyelere aktarılması gibi işlevleri yerine getirir. Bu işlevlerin yerine getirilmesi kurumun somutlaşmış durumu olan okul gibi kuruluşlarda gerçekleşir. Ayrıca öğretmenlerin oluşturduğu gibi sendikalar da birlik adı altında kurumların somutlaşmış bir şeklidir.

Sembolik etkileşimci kuramın temsilcilerinden biri olan Erving Goffmann (1922-1982), ilk çalışmalarından itibaren toplumun nasıl işlediğini ve işletildiğini anlatmaya çalışan bir sosyolog olmanın ötesine geçtiği için, eserleri sadece sosyoloji alanında kalmamış; edebiyat, tarih, medya, siyaset, psikoloji, hukuk ve ekonomi olmak üzere pek çok alanda alıntılanmış bir yazar olarak yirminci yüzyılın en etkili Amerikan sosyologu olarak tarihe geçmiştir (Bayad, 2016). 20. yüzyılın etkili sosyolog ve sosyal psikologlarından biri olan Erving Goffman, kişi ile toplum arasında yaşanan ilişkilerde kişinin toplum tarafından denetim altına alındığı ve bireysel özelliklerinin sınırlandırıldığı kurumları incelemiştir. Bu incelemeler sonucunda pek çok kurum için çıkarımlar ortaya konulmuştur.

Goffman, çalışmalarını dramaturjik yaklaşımla yaparak sahnedeki sanatçıların dramatik durumlarını ele alarak onların tiyatrosal sunuşlarını gerçek dünyada kendi rollerini oynayan sıradan kadın ve erkeklerin gündelik yaşamlarını uygulamıştır (Kızılçelik, 1996). Erving Goffman tarafından ortaya konulan total kurum kavramı, bireyleri kuşatan ve bir örnekleştiren kavramsal araç olarak spor kulüplerini de kapsadığı için bu çalışmada spor kulüplerinin dezavantajlı bireyler için sundukları olanakları içeren yapıların, “total kurum” kavramı etrafında değerlendirilmesi yapıldı. Bu değerlendirme için konu iki boyutta ele alındı. İlk olarak, total kurum kavramı üzerine yoğunlaşıldı. Daha sonra dezavantajlılar için spor kulüpleri incelendi.

Goffman’ın total kurumlar olarak isimlendirdiği ve insanların bazı nedenlerle kapatılarak, insani ilişkilerin ve kuralların belli bir otorite tarafından oluşturulduğu ve denetim altına alındığı kurumlar bulunmaktadır. Bu kurumlar, birey ve toplum arasındaki ilişkiselliği doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir. Çünkü total kurumlar içinde hem toplumsallığın yeni şekilleri meydana getirilmekte, hem de toplumla araya konulan sosyal mesafe ile bireyin bireyselliğinin sınırları yeniden tanımlanmaktadır. Bu bağlamda spor

kulüplerinin kendisine özgü yaşam tarzı, disiplin ve bunları içeren tutumları ile tanımlanabilen bir total kurum niteliği bulunmaktadır.

Beden eğitimi ve spor, kişinin kendisini psikolojik, fizyolojik, sosyolojik, biyolojik ve anatomik açıdan tanıması için önemlidir. Bu nedenle kadın erkek, yaşlı genç herkesin beden eğitimi ve spor etkinlikleri içerisinde yer alması gereklidir. Bu gereksinimin kamu ve özel spor kuruluşları tarafından karşılanması ise modern devlet anlayışının temel esaslarındanadır. Bu durum engelli bireyler için de geçerlidir. Çünkü engelli bireyler, görmezden gelinemeyecek ve önemsenemeyecek kadar toplumsal yaşamda bir gerçekliktir. Örneğin her insan, hayatının herhangi bir anında önlemlerin yetersiz olması, hastalıklar, kazalar ve doğal afetler gibi durumlar nedeniyle engelli olma tehlikesi yaşamaktadır. Dolayısıyla, bu çalışmanın amacını dezavantajlı bireylerin, sportif bir ortamda gerçekleşen etkinlikleri sırasında oluşan toplumsallık üzerinden, Goffman'ın total kurumlar olarak tanımladığı ve toplumsal ilişkiler ile kurallarının bir otorite tarafından belirlendiği ve kontrol edildiği kurumlara bir örnek olarak spor kulüplerini incelemek oluşturmaktadır.

1. Spor Kulüpleri

Sosyoloji biliminin kurucularından Fransız sosyolog Émile Durkheim (1858-1917)'e göre insanların doğaya yönelik kavrayışları, sosyal kurumların organizasyonunu ve düzenlenişini yansıtır (Woolgar, 1988). Bu anlamda spor kulüpleri, spor etkinliklerinin gerçekleştirilmesi amacıyla insanların çeşitli gereksinimlerini gidermesi için bir araya gelmesiyle oluşan ve kâr amacı gütmeyen gönüllü kuruluşlardır (Misener ve Doherty, 2014). Dolayısıyla spor kulüpleri, belirli spor branşları üzerinde çalışma ve organizasyonlar yapan, katılımcıların malzeme ve tesis gibi gereksinimlerini karşılayan profesyonel veya amatör başkan ve üyelerin yönetiminde etkinliklerini sürdüren kuruluşlardır (Bucher, 1987). Bu kuruluşlar, sadece avantajlı ve sağlıklı bireyler için değil aynı zamanda dezavantajlı ve engelli bireyler için de hizmet alanları oluşturmali, federasyonlar başta olmak üzere kurumsal iş birlikleri kurmalı, projeler yürütmeli, spor malzemeleri üretmeli veya geliştirmelidir.

Spor eğitiminde, sporcular ile diğer spor insanlarının bilinçli, istekli ve planlı şekilde eğitilmesi spor kültürünün gelişimi için önemli ve gerekli bir konudur. Böyle bir eğitimde amaçların da olması gereklidir (Afacan, 2019). Spor kulüpleri de üyelerinin spor yapmalarını sağlayarak onların beden ve ruhen (mental) daha sağlıklı olmalarına katkıda bulunurken aynı zamanda spor dallarında takımlar kurarak yarışmalara katılır ve böylece spor insanlarının yetişmesini ve başarılı sonuçlar almasını amaç edinirler (Demirci, 1986).

Kurumların işlevlerini yapmaya devam etmesi, gelişmelerine ve geleceğe bırakacakları besleyici düşünce ürünlerine bağlıdır (Eyuboğlu, 1990). Engelli bireyler için spor olanaklarını oluşturan spor kulüpleri için bu düşünce ürünlerinin ortaya çıkması, sağlam bir eğitim düzeni ile mümkündür. Bilimsel ve felsefi yeniliklere açık ve bunları kullanan bir eğitim düzeni, spor kulüplerinin engelli bireylere spor yapma fırsatlarını daha sık ve çeşitli şekillerde sunmaları için gereklidir. Dolayısıyla spor kulüpleri, sporun, toplumun tüm üyeleriyle ilişkisi, erişimi, ulaşımı ve iletişim aygıtı ile unsurlarının kullanımını bakımından etkin bir spor hizmeti vermek zorundadır. Bu bağlamda spor kulüpleri, “erişilebilir ve ulaşılabilir spor kulübü” olma konusunda istekli olmalıdır.

Spor, karar verme sürecinde çeşitli ahlaki sorunların yaşandığı bir sosyal yaşam alanıdır (Proios vd., 2013). Çünkü sporcular, kurallara aykırı olarak performanslarını artırıcı araçlar ve yöntemler kullanmak ile kurallara uymak arasında çok sık bir şekilde karar vermek durumundadırlar (Bredemeier ve Shields, 1994). Bu nedenle sporun kültür içindeki rollerinden ve yönlerinden biri, oyunun kültürel değerlerinin bireylere aktarılması olan kültürleşme için bir yol gösterici olmasıdır (Dumangöz ve Çavuşoğlu, 2022). Bu yol göstericilik doğrultusunda insanların birlikte hareket etmeleriyle bir toplumsal örgüt olarak spor kulüpleri gibi kuruluşlar meydana gelmektedir (Ekenci, 1997). Bu tür oluşumlar, farklı kişilikteki spor insanların aynı amacı gerçekleştirmek için bir araya gelmelerine aracı olduğundan insanların sosyal davranışlarını geliştirirler. Çünkü spor kulüpleri, spor insanlarına belirli bir boylamda sosyal rol ve ilişki şekilleri sunarlar. Bu rol ve ilişki ağları spor kulübündeki kültürün devamlılığı için de gereklidir.

2. Total Kurumlar Kavramsallaştırması

Goffman’a göre Total Kurum, toplumun genelinden belli bir süre boyunca ayrılmış ve benzer özelliklere sahip bireylerin, kurum tarafından kuşatılmış ve resmi şekilde düzenlenmiş yaşam şartlarına göre yerleştikleri ve çalıştıkları yerdir (Goffman, 1976). Bu bağlamda Goffman, bireylerden çok, total denilen bütüncül kurumların organizasyonları ile ilgilendiği için bu kurumları kapalı sistemler olarak incelemiştir (Larson, 1986). Bu incelemelerinde, Total Kurumlarda yaşayan insanların tutumlarını, sosyal ilişkilerini ve birbirleriyle olan iletişim tarzlarını yorumlamıştır (Kızılçelik, 1996). Goffman’ın Total Kurum tanımı, spor kulüplerini de çağrıştırmaktadır. Çünkü spor ortamlarında çok sayıda birey bir arada bulunmaktadır, resmi olarak belirlenmiş kurallara göre spor yapılmaktadır ve spor insanları için bir yerleşim ve çalışma yeridir.

Erving Goffman, Akıl Hastaneleri (Asylums) adlı eserinde total kurumları beş gruba ayırmıştır. Bunlardan **birincisi**; kör, yaşlı, yetim ve muhtaç kişilerden oluşan aciz ve zararsız bireylerin bakımlarının ve barınmalarının yapıldığı kurumlar iken **ikincisi**; hem kendine bakamadıkları hem de kasıtlı olmasa da toplum için tehdit oluşturdukları düşünülen kişilerin bakımı için kurulmuş olan tüberküloz sanatoryumları, akıl hastaneleri ve cüzzam hastaneleri gibi yerlerdir. **Üçüncüsü**; topluluğu, topluluğa karşı kasti olduğu düşünülen tehlikelerden korumak için kurulan hapishaneler, ıslahevleri, esir kampları ve toplama kampları gibi kurumlar iken **dördüncüsü**; işe benzeyen görevlerin daha iyi yerine getirilmesi için kurulan ve kendilerini yalnızca bu araçsal dayanaklar üzerinde meşrulaştıran askeri kışlalar, gemiler, yatılı okullar, çalışma kampları, sömürgeci yerleşkeler ve hizmetçilere ait bölümde yaşayanların gözünden büyük malikâneler gibi kurumlardır. Total kurumların **beşincisi**; dindar kişiler için eğitim merkezi olarak hizmet veren ve inzivaya çekilme yerleri olarak tasarlanmış tekke, zaviye ve manastır gibi kurumlardır (Goffman, 1976). Örneğin hapishaneler, kapitalist bir toplumda bireylerin polisiye önlemlerle denetim altına alınmasında merkezi bir rol oynamaktadır (Parker ve Spears, 1996).

Tablo 1. Goffman'a göre Total Kurumların Temel İşlevleri

Birinci	İkinci	Üçüncü	Dördüncü	Beşinci
Bakım	Tedavi	Disiplin	Eğitim	İnanç

Goffman'a göre Total Kurumlar; aynı tekil otoriteye bağlıdır ve üyelerin etkinliklerinin her aşaması eşdeğer grup üyeleriyle beraber aynı şeyleri yaparak gerçekleştirilir. Aynı zamanda etkinliklerin her aşaması önceden sıkı bir biçimde düzenlenir ve tüm etkinlikler açık resmi kurallar çerçevesince yukarıdan aşağıya resmi yetkililerce belirlenir ve yaptırılan tüm işlerin içeriği, kurumun resmi amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik rasyonel planın parçası olarak bir araya getirilir (Goffman, 1957). Bu bir araya getirmenin sonucu olarak kurumun sürekliliği, alıcıların sunulan hizmetlerin herhangi birini çekici bulup bulmadıklarından çok, parçaların mantıksal bir düzen içinde satılıp satılmadıklarına veya herhangi daha önceki ilişkilerini koruyup korumadıklarına bağlıdır (Fisher ve Strauss, 1997). Bu bağlamda bir total kurum örneği olarak spor kulüpleri, çalışma alanı olarak sporculuğun, bireyin gündelik yaşamının

içerisinde total kurumda bulunmasına örnek olarak gösterilebilir. Spor kulüplerindeki tesislerde bireyin uyuma, beslenme ve çalışma alanları kulüp yetkilileri tarafından belirlenmekte ve bu üç alanda bireyin kendi isteğine göre karar verme durumu olmamaktadır. Spor kulüplerinin tesislerinde akşam yatış saati ve sabah uyanış saati de dâhil olmak üzere sporcuların ve diğer spor insanlarının her anı yöneticiler tarafından bir programa göre planlanmaktadır. Tüm bu durumlar, spor kulüplerini total kurum yapısına büründürmektedir.

80’li yıllar boyunca hem “total kurum” hem de “disipliner kurum” kavramlarını kullanan ve/veya bunları sentezleyen kuramsal yaklaşıma sahip çalışmalara rastlanır (Fırat, 2014). Disipliner kurum, disipliner iktidarın “terbiye etme” görevine sahip olduğu anlayışından hareketle anormal olanın yeniden eğitilerek normalleştirilmesini amaçladığı için cezaevi, ehlileştirme ve eğitim yoluyla gerçekleştiği “total” aygıttır (Foucault, 2001). İktidar, bu anlamda alışveriş merkezi, spor salonu, metro, ibadethane ve okul gibi toplumsal yaşamın her alanında var olan bir süreçtir. İktidar, iki kişinin bir arada olduğu hemen her yerde düşünme ve davranma biçimini etkileyen ve yönlendiren bir uyaran olarak varlığını hissettirir (Bayır, 2018). Bireyler kendileri üzerinde egemen olan iktidar biçimlerinin taşıyıcıları olarak toplumda rol oynarlar ve bu açıdan moda, spor endüstrileri, kamuoyu, okul gibi kurumsal yerleşik uygulamalar aracılığıyla birey bedenleri ve davranışları denetimsel süreçlerin parçası durumuna getirir (Bayhan, 2013). Bu bağlamda spor kulüpleri de dezavantajlı bireyler için bir terbiye etme görevini üstlenmektedir.

Goffman, total kurumları insanların karakterinin değiştirilmeye çalışıldığı fidanlıklar olarak kabul etmektedir (Goffman,1976). Engelli birey, engelli olmanın verdiği psikolojik yani duygusal baskıyı denetleyip yönetebilmeli ve engellilik durumu ile yaşamak konusuna barışık olmalıdır. Bu bağlamda spor kulüpleri de engelli bireyin var olan veya olabilecek kötümser ve karamsar yapısını değiştirmede işlevsel olmalıdır.

Bu çalışmada, Goffman’ın total kurumlar kavramsallaştırmasına dayalı olarak, dezavantajlılar için spor kulüpleri incelenecektir. Giriş kısmında yer aldığı gibi, total kurumlar arasında dördüncü grupta ele alınabilecek olan, spor kulüpleri işe benzeyen görevlerin daha iyi yerine getirilmesi için kurulduğu söylenen ve kendilerini yalnızca bu araçsal dayanaklar üzerinde meşrulaştıran kurumlar olarak bir total kurum örneği şeklinde ele alınacaktır. Özellikle dezavantajlılar için topluma katılım yollarından biri olan spor kulüpleri, sosyal yaşamın önemli unsurlarından biridir.

3. Dezavantajlılar için Spor Kulüpleri: Farklılık ve Görev Duygusu

Goffman, çalışmalarında kulüplere değinmemiştir. Bu nedenle şu iki soruyu sorabiliriz: Spor kulüpleri, kural ve yönetmelikleri bireyleri disipline edici yönde en sert şekilde işletildiği askeri kışlalar gibi "total" bir mekân sayılabilir mi? Spor kulüpleri, totallığın yanında ürettiği ilişkilerin ve etkileşimlerin temelinde yatılı okullar gibi "total" bir mekân sayılabilir mi?

Kulübü, totallik-serbestlik zıtlığında ara bir yere koymak ve "yarı total kurum" olarak nitelendirmek gerekir (Öztürk, 2006). Bu bağlamda spor kulüplerinin tesis ve sahaları Goffman'ın Total Kurumlar olarak nitelediği ve dış dünya ile etkileşimi önleyen yüksek duvarlar, teller gibi önlemlerle nitelenen mekânlara benzer özelliklere sahip olduklarından dolayı spor kulüpleri "yarı total kurum" olarak kabul edilebilir. Bu mekânların dezavantajlı bireyler için farklılık ve görev duygusu bağlamında çeşitli anlamları bulunmaktadır. Örneğin, spor kulüpleri, dezavantajlı engelli bireyler için sadece antrenman ve maçlarda performans sergileyip kazanmak ve kaybetmek üzerine değerlendirmelerin yapıldığı yerler olmayıp aynı zamanda geniş ölçekte çok kültürlü eğitsel olanakların sağlandığı ve bunların sağlık bakımından anlamlar ifade ettiği yerlerdir.

Engelli bireylerin çoğu, düzenli olarak sportif etkinliklere katılmadığı için ikincil sağlık sorunlarının artma olasılığıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu nedenle, engelli bireyin spora katılımın önündeki zorluklar ve kolaylaştırıcılar hakkında bilgi kaynağına gereksinim vardır (Jaarsma vd., 2014). Örneğin engelli bir bireyin spor ile ilgili önyargılardan kaynaklanan "Ben nasıl spor yapabilirim?", "Engel durumuna göre nasıl spor tesisine gidebilirim?", "Erişebilirlik ve ulaşılabilirlik bakımından spor tesisleri bana uygun hazırlanmış mıdır?" gibi sorular aklında yer edinebilir.

Alfred Adler tarafından kurulan Bireysel Psikoloji Kuramına göre kişi, güç ve saygınlık peşinde koştuğu için bu durum "ana çaba" olarak adlandırılır ve bu ana çaba sayesinde kişi örneğin, çocukluğundan beri çeşitli bedensel özürlerinden dolayı oluşturduğu aşağılık komplekslerini ödünler. Bu ödünleme süreciyle insanın kişiliği oluşur (Lauster, 2010). Adler'e göre kişi, hayatında üç temel görevi yapmak zorundadır. Bunlardan birincisi, dünyanın verdiği sınırlamalar ve olanaklar çerçevesinde kişinin kendisini geliştirmesi ikincisi, diğer insanlarla dayanışma içinde çalışarak kişinin yaşantısını ve insanlığın yaşantısını sürdürme göreviyle duyguların uyum içinde olması üçüncüsü ise, iki ayrı cinsten oluşan insanların sevgi ve evlilik görevini yerine getirmesidir (Adler, 2011). Dünyanın verdiği sınırlamalar ve olanakların somutlaştırılması açısından taşıyıcı yapı olan bedenin gereksinimleri dikkate alınmalıdır. Çünkü

bedene gerekli bakım gösterilmezse sahip olduğu gücü somut şekilde ortaya çıkarma olanağı tıkanır ve alt düzeydeki varlıklara özgü bir var oluş içine girer (Erdemli, 2008). Bu bağlamda insan, kendi görevleri ve doğası hakkında daha fazla bilgiye sahip olursa diğer insanlarla daha büyük bir uyum içinde yaşar ve böylece toplumsal ilişkiler gelişir (Adler, 2021). Dolayısıyla engelli bir birey için hayata tutunma konusunda spor "ana çaba" işlevini görebilir. Böylece spor aracılığıyla ödünleme sürecini yaşayan engelli birey, kişiliğini dengede tutabilir. Bu dengede tutuş, özgüvenin yükselmesine, görev bilincinin gelişmesine ve nevroitik tutumlardan kaçınmaya yardımcı olabilir.

Spor Sosyolojisi de engellilikle ilgili spor kulüplerinin kendilerini gerçekleştirmelerine yardımcı olacak çalışmaları yapan bir bilim disiplini olarak spor yapan engellilerin davranış değişikliğini sağlama konusunda eğitim, öğretim ve yönlendirme işlerini araştırmaktadır. Bu araştırmalar, engelli sporcunun spor yaptığı alanda yeteneklerini tanımlaması ve geliştirmesi için somutlaştırılmış bulguları ve verileri ortaya koymaktadır (Işık Afacan, 2023). Bu araştırmaların genel anlamdaki sonuçlarına göre spor kulüplerinde spor yapan engelli bireyler, toplumdaki diğer sporcu bireylerden farklı oldukları bilincini geliştirmişlerdir. Bu bilincin oluşmasında sporun örgütlenme biçiminin, kuralların yapısının ve toplumun geri kalanından farklılıklarını vurgulayan eğitimlerinin payı bulunmaktadır. Toplumun geri kalanı için var olan toplumsal süreçlere katılımı, görev ve sorumlulukları, rolleri, ilişkileri ve tüm bunlardan dolayı spor kulübünün varlığı engelli bireyler için önem arz etmektedir. Goffman'ın belirttiği "total kurumlar" kadar olmasa bile üyelerinin spor kulübündeki ilişkilerini düzenleyen pek çok kurallar dezavantajlı sporcular için düzenlenmiştir. Bu düzenlenen kurallar, spor disiplinini dezavantajlılara kazandırmayı amaçlamaktadır. Örneğin, spor kulüpleri disiplini geliştirmek adına, dezavantajlılar için duygusal denetim ve gözetim içerdiği kadar fiziksel denetim ve gözetim de içermektedir. Bu nedenle engelli bireylerin beden ve zihinleri, dolayimsız denetleyici niteliğindeki antrenmanlarda, belirli alıştırmalar aracılığıyla geliştirilmektedir. Örneğin, antrenmanlarda amaçlı olarak yapılan çalışmalar, bir kimlik (sporcu kimliği) sağlayıcı olarak diğer engelli sporcu bireylerle teması arttırmaktadır. Bu temas sonucunda, engelli bireyler toplumsal koşullarını eş zamanlı olarak anlamaya ve spor kulübü içinde sınırlandırılmış bir biçimde gerçekleştirilen yaşantılar ile bir tür sosyal uyum sağlanmaktadır.

Engelli bireylerin sosyal uyumlarının gerçekleşme sürecinde spor bir araç olarak ele alınmalıdır (İlhan, 2008). Bu bağlamda spor kulüplerinin "yarı total" nitelikleri, dezavantajlı bireylerin arkadaşlık ilişkilerini de etkilemektedir.

Örneğin spora katılım aracılığıyla dezavantajlı engelli bireyleri “ev hapsinden” uzak tutmak, hayata küsmelerini önlemek ve onların toplumsal olarak diğer insanlarla sağlıklı yani dengeli ve düzenli ilişkiler kurmasına yardımcı olmak demektir. Bu sosyal uyum, engelli bireylerin spor kulübü aracılığıyla ortak bir iletişim yapısına sahip olduklarını da göstermektedir. Böylelikle spor kültürünün günlük aktarımı, engelli bireylerin toplumsallaşması ve sosyal açıdan bütünleşmesi spor kulüplerinin “yarı total” özelliklerini öne çıkarmaktadır. Bu öne çıkan özellikler, bir yandan engelli bireylerin kendilerini toplumdan dışlamalarının önüne geçerken diğer yandan kişinin engelini bahane edip sporla ilgili yeteneklerini yok saymanın da önüne geçmektedir. Bu bağlamda engelli sporcunun temel görevi, kendi sportif yeteneklerine güvenmesi ve onları beceriye çevirecek şekilde eğitmesi iken engeli olmayan sporcunun temel görevi, engelli sporcuları anlamak ve spor ortamlarında onlara her türlü yardımcı yapmaya istekli ve hazır olmaktır.

Engelliler sporu, bütünsel rehabilitasyon ve sosyal uyum için dezavantajlı bireyler açısından önemli bir araçtır (Haep, 1995). Bu bağlamda spor kulüpleri, bireysel rehabilitasyonun göstergesi olarak antrenmanlarda ve maçlarda sporculardan disiplin ve itaat istedikleri için farklılık ve görev duygusunun gelişmesi için dezavantajlı engellilerde yapısal bir vurgu oluşturmaktadır. Bu vurgu ile engelli sporcu, yaşadığı zorluklara rağmen duygu, düşünce ve davranış gelişimi açısından büyük mental kazanımlar elde edebilecektir.

Mekânsal anlamda, yeni yapılacak spor tesislerinde engellilerin dezavantajlılık durumu dikkate alınarak giyinme odaları, duş ve sosyal tesislerden faydalanma gibi planlamalar yapılması ve bunların projelere sokulması gerekmektedir (Terzioğlu, 2002). Çünkü spor kulüplerindeki yapısal sorunlar, kurumsal anlamda olumsuz bir işlev olarak engelli bireyin spor yapma hakkı ve isteğinin gerçekleşmesini engelleyebilmektedir. Bu kapsamda engelli bireylere yönelik erişilebilir spor tesislerinin oluşturulması, işitme engelli sporcular için antrenmanların ve toplantıların işaret dili ile tercüme edilmesi, ortopedik engelli sporcuların tesisleri rahatça kullanabilmesi, görme engelli sporcuların tesislerde yolunu kendisinin bulabilmesi gibi isteyen tüm engelli grupları kendilerine uygun mekânlarda engelsiz bir şekilde spor kulüplerini ve onların tesislerini kullanabilmelidir. Çünkü engelli bireyler için spor kulüplerine ait tesislerde eylemin koordinasyonu, spora katılım açısından motivasyonel bir öneme sahiptir. Dolayısıyla görme engelli sporcuya rehberlik etmek, işitme ve konuşma engelli sporcuya anlayacağı şekilde anlatmak ve ortopedik engelli sporcuya gereksinimi giderecek şekilde yaklaşmak spor kulüplerinin işlevsel temelini oluşturmalıdır.

Spor kùltùrlerinde kulùpleri, spor insanları için sadece duygusal tatmin kaynağı olarak varsaymak eksik bir bakış açısı olur. Çünkü spor insanları tarafından önceden belirlenmiş değerleriyle yoğrulan kulùpler, spor kùltürü adına derin bir toplumsal değişimin merkezleridir (Afacan ve Işık Afacan, 2024). Bu bağlamda engelli olmak kişi için spor yapmaya bir bahane değil iken yetkililer için de bir mazeret durumu değildir. Çünkü engellilik aslında insanların kendisinde değil, sosyal ve fiziksel çevresindedir. Dolayısıyla yapılması gereken, engelli kişinin spor yapmak için engellilik durumu ile başa çıkabilmesi ve yetkililer için ise bu durumu insana yakışır şekilde yönetip yönlendirebilmesidir. Spor kùltüründe insanlar arasındaki eşişsizlikten kaynaklanan sorun ve sıkıntıların çözümleninin görevi ve sorumluluğu yöneticilere aittir. Bu nedenle yöneticiler ve yetkililer, engelli sporculara yönelik görsel ve işitsel her türlü materyal desteği vermelidir.

Kimlik sağlayıcı toplumsal süreç ve yapılar, sosyal değer kaybı ile devletin ve toplumun denetim mekanizmalarının zayıflaması nedeniyle modern toplumlarda özgül bir sorun durumuna gelmiştir (Burton, 1994). Oysa ki huzurlu ve güçlü bir toplum olmak için engelli bireylerin yeterli şekilde eğitilmesi ve yetiştirilmesi gerekir. Bu nedenle spor yapmak isteyen engelli bireyin kendisine özđu engelinden kaynaklanan nedenlerden dolayı spora özđu bilgi ve becerileri öğrenememesi o engelli birey için bir mazerettir ama toplum ve toplumu yönetenler için mazeret değildir. Dolayısıyla spor kulùpleri, engelli sporcularına yönelik çalışmalar yaparken onların ailelerini de ihmal etmemelidir. Çünkü engelli sporcuları tek başlarına değil, onların doğrudan iletişim ve etkileşim kurdukları insanlarla beraber ele almak gerekir ki engelli bir sporcunun ailesinden yeterli derecede destek alması onun spora katılım motivasyonunu olumlu şekilde etkileyecektir.

4. Türkiye’de Engelliler için Spor Kulùpleri

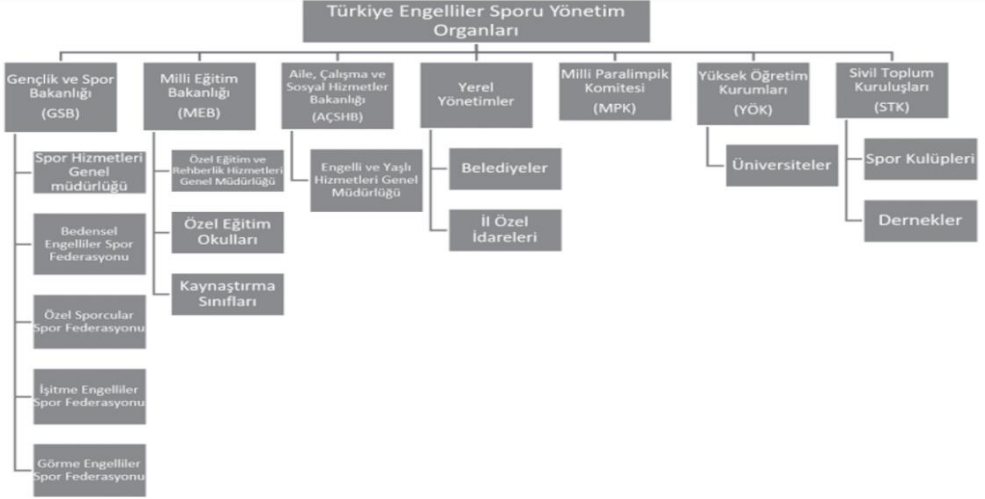
Türkiye’de engelli bir insan olarak yaşamak çok zor bir durumdur. Örneğin, görme veya ortopedik engeli bulunan bir insan için en büyük sıkıntı, evlerinden çıktıklarından sonra başlayan fiziksel şartların yetersizliğinden kaynaklı fiziksel eziyet iken zihinsel engelli bir insan için en büyük sıkıntı, gidecek okul bulmakta zorlanmak ve balsa bile yeterli öğretmene ulaşamamaktır (Bakici, 2020). Türkiye’de engellilerin afete dirençliliğini araştıran bir araştırmaya göre, engelli kuruluşlarının tabandan örgütlenme anlayışlarının ve depreme yönelik hazırlık çabalarının olduğuça yetersiz olduğu ve afete karşi dayanma kapasitelerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Açıkalm ve Aslangiri, 2019). Fakat tüm bunlara rağmen olumlu gelişmeler de yaşanmaktadır. Örneğin,

Türkiye’deki üniversitelerin Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon (FTR) Anabilim Dallarını ve Eğitim Araştırma Hastaneleri FTR klinikleri ve özel kurumlarda kas-iskelet sistemi rehabilitasyon programlarından, nörolojik, kardiyak, ortopedik, onkolojik, obezite rehabilitasyon programlarına uzanan çok geniş alanda rehabilitasyon programları başarılı bir şekilde uygulanmaktadır (Oral vd., 2016). Gelişmiş ülkelerde ise koşullar ve olanaklar gelişmemiş veya az gelişmiş ülkelere göre daha akıllıca ve verimli kullanıldığı için bu ülkelerde engelli insan oranlarını düşürme konusunda daha olumlu sonuçlar alınmaktadır (Özdemir, 2020). Türkiye de az gelişmiş bir ülke olmasına rağmen, engelli sporlarına yönelik kurulan kulüp sayıları artmaktadır. Örneğin, Malatya ilinde engelli bireylere yönelik etkinlik gösteren spor kulüplerinin yıllara göre dağılımını inceleyen bir araştırmaya göre Malatya ilindeki engelli bireylere yönelik çalışmalar yapan kulüplerin oranı, toplam kulüplerin oranına göre değişkenlik gösterse de sayılarında düzenli bir artış olduğu belirlenmiştir (İlkin vd., 2019).

Türkiye’deki spor kültürü, ani değişim ile savrulan ve kısa vadeli anlayış üzerine kurulduğu için uzun vadeli ve kalıcı işlerin pek görülmediği bir kültürdür (Afacan, 2020). Bu bağlamda engelli spor kulüpleri için uyarlanmış sahalar ile özel gereksinimli bireylere yönelik alanında uzman antrenör yoksunluğu, yine engelli spor branşları için uyarlanmış antrenman ve spor malzemelerinin yetersizliği, spor tesislerine erişim zorlukları, engelli bireylerin antrenman ve maçta sakatlanmaları dolayısıyla engelli bireylerin yaralanmalardan kaynaklı kısıtlanma korkuları, engelli bireylerin sosyal olarak hazır olmadıklarını düşünmeleri, engelli spor kulüplerinin giderlerinin gelirlerden fazla olmasına karşılık kaynak oluşturamama nedeniyle spor kulüplerindeki yönetsel sorunlar, sporun engelli bireylere olan kazanımlarına yönelik hala ailelerin yeterince farkında olmaması gibi sebeplerle engellilerde spor ve sağlık faydaları açısından Türkiye’de fiziksel etkinlik katılımları yeterli olmadığı düşünülebilir (Tarım ve Atalı, 2023). Örneğin, Türkiye’de işitme engelli futbolcuların yaralanmaları üzerine yapılan bir araştırmaya göre, deri yaralanmalarının yüksek oranda görülmesinde yaralanmaların meydana geldiği saha türleri etkili olmaktadır. Çünkü yaralanmaların %21,7’sinin çim, %71,4’ünün suni çim, %6,9’unun da toprak zeminli sahada olduğu belirlenmiştir (Açak ve Karademir, 2011).

Türkiye Milli Paralimpik Komitesi Genel Sekreteri İbrahim Gümüşdal’ın şu açıklamaları dikkate değerdir; “İstanbul’da tekerlekli sandalye kullanıcılarına uygun otel odası bulamadık. Otellerimizin engelli odaları yeterli değil, olanlar da muhtemelen bilgisizlikten uygun değil. Sadece konaklamada sıkıntı yaşanmıyor, gerek ulaşım da gerekse spor tesislerine erişebilirlik konusunda

yapılması zorunlu olan birçok iş var.” (Gümüşdal, 2012). Çünkü Şekil-1’deki Türkiye’de engelliler sporunun yönetim organlarında da görüldüğü üzere engelliler sporunun yaygın bir şekilde yönetimi ve organizasyonu Sivil Toplum Kuruluşları tarafından üstlenilmektedir (Canbolat, 2020).



Şekil 1. Türkiye Engelliler Sporü Yönetim Organları

SONUÇ

Bu çalışma, Amerikalı sosyolog Gerving Goffman (1922-1982)'ın ortaya koyduğı Total Kurum kavramı temelinde dezavantajlı engelli bireyler için spor kulüplerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Çünkü örselenme ve deneyim açısından önemli derecede dezavantajlı durumdaki engelli bireylere yönelik kurulan spor kulüplerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Böylece engelli bireylerin spor yapmaya devam etmeleri desteklenmiş olunur.

Goffman fabrikalar, hastaneler, postaneler ve laboratuvarlar gibi insanların gündelik yaşamında belirli roller üstlenmiş ve her biri aile, ekonomi, eğitim, sağlık gibi temel bir kurumun parçası olarak alt kurumu ifade eden kurumları incelemiştir (Bal, 2020). Spor kulüpleri de spor kurumunun her insan için toplumsal yaşamın ve emeğin kolektif örgütlenmesine iyi bir model oluşturmaktadır. Bu model, spor insanları için resmi olarak düzenlenmiş bir yaşam döngüsünün kurulduğı bir yerleşim ve çalışma yeri olarak spor kulüplerini işaret eder. Çünkü spor kulüpleri, üyelerinin zorunlu antrenman (eğitsel) programlarına katılmasının gerekliliğini ifade eden performans temelli bir beceri programına sahiptir. Dolayısıyla bu beceri programını yürütebilecek eğitimli öğreticilerin varlığı spor kulüplerinin işlevselliğı açısından gereklidir. Bu eğitimli öğreticiler, engelli bir bireyi spor ortamına kazandırmada istekli

olmalı, engellilerin spor kulübündeki sorunlarına hızlı çözümler üretecek donanımına sahip olmalı ve onlara hayatta yardımcı olacak bilgi ve becerileri spor yoluyla kazandırabilmelidir.

Spor kulüplerinin bir amaç doğrultusunda örgütlenmesi ve toplu davranışların yeniden oluşturulması için sosyalizasyon ve eğitim süreçlerinin sporun doğasına uygun kurallarla korunması, onları Goffman'ın total kurumlarından dördüncü grubuna uygun bir model olarak ortaya koymaktadır. Bu ortaya koyuş spor kulüplerinin "yarı total kurum" olarak nitelendirilmesini gerektirmektedir. Çünkü engelli bireyler için spor kulüplerindeki sportif yaşam dünyası, onların bir toplumsal varlık olmayı öğrendikleri ve spor yaparak beden ile zihin bakımından geliştikleri bir dünyadır. Dolayısıyla engelliler için spor ve spor kulüpleri konusu incelenirken engelli sporcuları bedensel ve zihinsel engelliler olmak üzere iki ana bölümde ele almak gerekir.

Engelli nedeniyle sportif yaşama katılmak, uyum sağlamak ve maç ile antrenman gereksinimlerini karşılamak için zorluklar yaşayan ve bu nedenle spor ortamlarında korunma ve rehabilitasyon temelinde destek hizmetleri alması gereken kişiye engelli sporcu denir. Bu tanım özelinde dezavantajlı bireyler için başlangıçta sosyalleşme olarak başlayan spor kulüplerine katılım, beraberinde ortak yaşam ile aynı hedef için mücadele ve spor takımının varoluş ilkelerinin devamını sağlayacak bir performans sürecini ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle dezavantajlı sporcuların kullandığı tesis ve donanım unsurlarının daha özel ve ergonomik bir şekilde sunulması ve kullanılması gerekmektedir. Çünkü engelli sporcu akıl hastalığına sahip bir zihinsel engelli veya göremeyen, işitemeyen, yürüyemeyen bir bedensel engelli olsa bile spor yapma ve spor tesislerini yeterli şekilde kullanma konusunda sağlıklı insanlarla aynı hak ve konuma sahip olmalıdır. Böylelikle spor ortamlarına giren engelli bireyler, kolay bir şekilde spor yapıp engellilik durumunun verdiği üzüntüyü telafi edecek manevi güce de sahip olmuş olacaktır. Bu konuda engelli sporcuların düşüncelerini sormak ve spor tesisleri ile ilgili karar alırken bu düşünceleri de dikkate almak spor kulüplerinin engelli sporculara karşı işlevini geliştirecektir.

Engelli sporculara yönelik çalışmalar, "Engelsiz Spor" ve "Engelsiz Spor Kulübü" gibi temalarla düzenli olarak yapılan kongre, çalıştay veya sempozyumlarla desteklenmelidir. Böylece akademik anlamda oluşturulacak toplumsal bilinç, engelli sporları ile ilgili yapılan iş ve işlemlerin şekilden öteye geçmesine yardımcı olacaktır. Böylelikle toplumda oluşturulacak olan "Engelli Spor Bilinci", insanlar arasında engelli sporuna bakışı zihinsel temelde dönüşüme yönlendirecektir.

Engelli spor branşı olan spor kulüpleri, engelli sporcuları motive etmek ve spora katılmayan engelli bireyleri teşvik etmek için başarılı engelli sporcuları çeşitli ödüllerle ödüllendirmelidir. Tüm bunların yanında şu işlemlerin yapılması da önerilebilir;

- Her spor tesisinde engelli araçları için belli sayıda park yerinin olması,
- Her spor tesisinde engelli bireyler için tuvalet ve duş kabinlerinin yapılması,
- Spor kulüplerinde engelli sporlarına uygun araç ve gereçlerin sağlanması,
- Spor kulüplerinin, engelli sporcular için özel servis araçlarına sahip olması,
- Ailelerin daha bilgili ve bilinçli olması için spor kulüplerinin, gerekli ve yeterli eğitimi almış danışmanlık ve rehberlik yapabilecek uzmanları çalıştırması.

Türkiye’de engelli bireylerin spora katılabilmesi için yapılan çalışmalar yetersizdir ve daha ciddi çalışmalara gereksinim bulunmaktadır (Terzioğlu, 2002). Dolayısıyla bu çalışmanın dezavantajlı durumda olan engelli bireylerin katıldıkları spor kulüplerinin yapısı ve işleyişini anlama konusunda başka çalışmalara esin kaynağı olması beklenmektedir. Özellikle engelli bireylerin sportif yaşam stratejileri, spor kulüplerindeki ilişki stratejileri, aralarındaki güç ilişkileri, engelli sporcuların spor kulüplerinden istek ve beklentileri, sağlıklı insanların engelli sporculara karşı tavır alışları ile engelli sporlarındaki referans gruplarının mikro sosyoloji temelinde araştırılıp değerlendirilmesi engelli sporlarının gelişimine katkı sağlayabilecektir.

KAYNAKÇA

- Açak, M., ve Karademir, T. (2012). İşitme Engelli Futbolcuların Yaralanma İnsidansı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 52-60.
- Açıkalın, O. R. ve Aslangiri, F. (2019). Engellilerin afete dirençliliği ve Van'da yerel örgütlenme. *Resilience*, 3(1), 71-83.
- Adler, A. (2011). *Yaşamın Anlamı ve Amacı*. (Kamuran Şipal, Çev.), Say Yayınları.
- Adler, A. (2021). *İnsan Doğası*. (Aycan Özüpek, Çev.), Dorlion Yayınları.
- Afacan, E. (2019). *Spor Felsefesi*. Akademisyen Kitabevi.
- Afacan, E. (2020). *Beden Eğitimi ve Sporun Sosyolojik Boyutları*. Akademisyen Kitabevi.
- Afacan, E. ve Işık Afacan, M. (2024). Duygular Sosyolojisi Bağlamında Spor Kültürünün Oluşumu Üzerine Bir Deneme, *Sosyolojik Bağlam*. 5(2), 328-350.
- Bakici, M. A. (2020). Türkiye'de Engelli Olmak, B. Demirtaş (Ed.) *O'na Gelene Engel Yoktur*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Bal, H. (2020). *Kurumlar Sosyolojisi*, Sentez Yayıncılık.
- Bayad, A. (2016). Erving Goffman'ın benlik kavramı ve insan doğası varsayımı. *Psikoloji Çalışmaları*, 36(1), 81-93.
- Bayhan, V. (2013). Gözetim toplumunda otoritenin alâmeti fârikası: küresel kapatılma. *Sosyologca*, 6, 125-141.
- Bayır, M. (2018). Egemenlik ve gözetimin çağdaş biçimleri: Total kurum, disiplinci iktidar ve kamp. Nosyon. *Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, (1), 46-61.
- Bredemeier, B. L. ve Shields, D. L. (1994). Applied ethics and moral reasoning in sport. James, R. Rest ve Dorcia Narvaez (Eds.), *Moral development in the profession: Psychology and applied ethics*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 173-188.
- Bucher, A. C. (1987). *Management of Physical Education and Athletic Programs*. Times Mirror.
- Burton, M. (1994). Towards an alternative basis for policy and practice in community care, with particular reference to people with learning disabilities, *Care in Place: International Journal of Network and Community*. 1(2), 158-174
- Canpolat, B. (2020). Türkiye'de Engelliler Spor Yönetim Organları, M. İlkin ve E. Beltekin (Eds.), *Sporla Yeni Akademik Çalışmalar-5*, Akademisyen Kitabevi.

- Demirci, N. (1986). *Sporla Yönetim-Teşkilatlanma ve Organizasyonlar*, Milli Eğitim Basımevi.
- Dumangöz, P. D. ve Çavuşoğlu, S. B. (2022). Oyun Mu Kültürü Etkiler? Kültür Mü Oyunu Etkiler?, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 35-44.
- Ekenci, G. (1997). İnsan ve Çevre İlişkilerinin Spor Kulübü Yönetimine Etkileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 35-43.
- Erdemli, A. (2008). *Spor Yapan İnsan*, E Yayınları.
- Eyuboğlu, İ. Z. (1990). *Uygurluğun Çıkmazları*. Uygurluk Yayınları
- Fırat, D. (2014). Kapatılma mekânlarına bakmanın kavramsal araçları. *Teorik Bakış Toplum Bilim Dergisi*, 4, 11-25.
- Fisher, B. M. ve Strauss, A. L. (1997). Etkileşimcilik, T. Bottomore ve R. Nisbet (Eds.). *Sosyolojik Çözümlemenin Tarihi*. Ayraç Yayınevi.
- Foucault, M. (2001). *Il potere e la norma, en Dalle torture alle celle*, Dits et Ecrits içinde, Gallimard.
- Goffman, E. (1957). Characteristics of Total Institutions, Symposium on Preventive and Social Psychiatry, Sponsered Jointly by the Walter Reed Army Institute of Research, Walter Reed Army Medical Center and the National Research Council, 43-70.
- Goffman, E. (1976). *Asylums: Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*, Penguin Books.
- Goffman, E. (2015). *Tımarhaneler, Akıl Hastalarının ve Kapatılmış Diğer Kişilerin Toplumsal Durumu Üzerine Denemeler*, Heretik Yayıncılık.
- Gümüşdal, İ. (2012). İstanbul 2020 hepimizin ortak rüyası, İNTES İnşaat Sanayii Dergisi.
- Haep, H. (1995). Gesellschaftliche Rehabilitation durch Sport. In: Zeitschrift: No Limits!, Offizieller Organ des Deutschen Behinderten-Sportverbandes (Hrsg.), Forum, Behindertensport, Verlag Behinderten-Sport GmbH, 2, 30-32.
- Işık Afacan, M. (2023). Engellilik ve Spor Sosyolojisi, *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1112-1122.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İlkin, M., Pamuk, N. ve Uğur, S. (2019 Mart). Malatya İlinde Engelli Bireylere Yönelik Faaliyet Gösteren Spor Kulüplerinin Yıllara Göre Dağılımı. *II. Uluslararası Battalgazi Multidisipliner Çalışmalar Kongresi*, Malatya.
- Jaarsma, A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B. ve Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A

- systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871-881. doi: 10.1111/sms.12218.
- Kızılc¸elik, S. (1996). *Sosyoloji Teorileri-3*, Saray Kitabevleri.
- Larson, C. S. (1986). *Sociological Theory from the Englishtenment to the Present*, General Hall, New York.
- Lauster, P. (2010). *Selbstbewusstsein*, Rowohlt Taschenbuch, Hamburg.
- Misener, K. ve A. Doherty. (2014). In Support of Sport: Examining the Relationship Between Community Sport Organizations and Sponsors. *Sport Management Review* 17(4): 493–506.
- Oral, A., Aydın, R., Ketenci, A., Akyüz, G., Sindel, D. ve Yalman, A. (2016). Dünya Engellilik Raporu: Türkiye’de engellilik ile ilgili konuların analizi ve fiziksel tıp ve rehabilitasyon tıp uzmanlığının katkıları. *Turk J Phys Med Rehab*, 1(62), 83-97.
- Özdemir, M. (2020). Din ve İnanç, A. Yaman (Ed.). *Sorulu Cevaplı Engelliler İlmihali*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Öztürk, S. (2006). Bir kurumun tarihsel ve sosyolojik incelemesi: şehir kulüpleri (1923-1950). *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (4), 89-115.
- Parker, I. ve Spears, R. (1996). *Psychology and Society: Radical Theory and Practice*. Pluto Press.
- Proios, M., Athanailidis, I., Proios, M. ve Mavrovouniotis, F. (2013). Management of ethical problems in sports within the justice framework. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 1, 42-62.
- Tarım, T. ve Atalı, L. (2023). Kocaeli’de Engelliler ve Spor. *Şura Akademi*, (3), 67-77.
- Terzioğlu, E. A. (2002). Engelliler Spor Eğitiminde Beden Eğitimi Öğretmeninin Kategorik Görevleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 23-28.
- Woolgar, S. (1988). *Science, the very idea*. Routledge.

4. BÖLÜM

FUTBOL SEÇMELERİNE KATILAN SPORCULARIN SPORDA KARŞIT GÖRÜŞE SAYGI VE ÖZ DENETİMLERİNİN İNCELENMESİ

Fatih EVLİ¹
Osman GIDİK²

¹ Dr.Öğr.Üyesi Hitit Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Çorum

ORCID ID: 0000-0001-8783-6932, fatihevli@hitit.edu.tr

² Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bayburt

ORCID ID: 0000-0003-0811-9324, osmangidik@gmail.com

GİRİŞ

Spor dünyasında medya, tüketim ürünleri, reklamlar gibi unsurların etkisinde kalan bireyler spora karşı duydukları ilgiyle alakalı olarak bir takıma, oyuncuya veya bir spor branşına yönelik hayranlık hisleri ile taraftarlık rolüne üstlenirler (Tabuk, 2022). Hayranlık neticesinde taraftar olma davranışı belirtilen unsurlar haricinde bireyin yakın sosyal çevresi ile de şekillenebilmektedir. Bir gruba ait olma duygusu ve bunu günlük yaşamının içerisine taşıması da sık karşılaşılan bir durumdur. Taraftar kimliğini taşıyan bireyler destekledikleri takımları kimliklerinin bir parçası olarak yaşayabilmektedirler.

Taraftar olma olgusunu artıran unsur olarak sporun toplulukları peşinden sürükleyen ve bireylerde heyecan yaratan yapısı önem taşımaktadır. Farklı yaş gruplarından bireyler çeşitli sebeplerle sevgi duydukları, kendilerine yakın gördükleri takımlarla özdeşleşmeye yatkındırlar (Gülle vd., 2020). Genel anlamda taraftar olarak nitelendirilen bu kavram kendi içerisinde de düzeylerine ve davranışlarına bağlı olarak farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Hunt vd., (1999), bu sınıflandırmayı en detaylı yapan çalışmalardan bir tanesidir. Bu araştırmada taraftarlar davranışları motivasyon unsurlarına ve sergiledikleri davranışlara göre beş grupta;

- Geçici
- Yerel
- Sadık
- Fanatik
- Holigan

şeklinde sınıflandırılmıştır.

Taraftarlık kavramı karşıt görüşe saygı noktasında değerlendirildiğinde taraftar tiplerine göre farklılık gösterebilmektedir. Sınıflandırmada özellikle holigan olarak ifade edilen ve taraftarı olduğu takımı kendi kimliğinin önüne taşıyan bireyler göze çarpmaktadır. Taraftarlar bağlılık duydukları takım kaybettiğinde üzüntü duymakta bununla birlikte zaman zaman karşı görüşteki taraftarlara şiddet uygulayabilmektedir. Oysa toplumdaki huzur ve güveni tesis eden en önemli unsurlardan bir tanesi saygı göstermektir. Kişilerarası iletişimde saygıyı ortadan kaldıran kavramların başında nefret gelmektedir. Toplumda sıklıkla karşılaşılan bu duygu, psikoloji, sosyoloji, felsefe alanlarında çalışma yapanlar tarafından incelenmektedir. Spor karşılaşmalarında taraftarlar arasında da karşıt görüş ve saygı eksikliğinden kaynaklı sorunların yaşandığı görülmektedir (Çelik vd., 2022). Aile ve bireyin ek yakın sosyal çevresindeki

etkileşim ile başlayan şiddet eğilimi özellikle son yıllarda teknolojik gelişmelerle kısa zamanda büyük kitlelere yayılabilmektedir. Taraftarlığa bağlı bu nefret söylem ve eylemlerinin ortadan kalmasında takım yöneticileri, sporcuları ve medyaya da görevler düşmektedir.

Karşıt görüşe saygının geliştirilmesinde öz denetimin etkisi önem arz etmektedir. Öz denetim ile davranış arasında etkin bir ilişkinin varlığı ifade eden Gülle (2018), öz denetimin istendik hareket ve davranışların geliştirilmesinde önemli rol üstlendiğini belirtmektedir. Bireylerin istekleri ve ilgi alanları birbirlerinden farklılık gösterebilmektedir. Toplumdaki huzurun tesis edilebilmesi için öz denetim geliştirilmesi gereken bir kavramdır. Nitekim bireyler içerisinde buldukları sosyal ortamın uyulması gereken normlarına hukuk, inanç, ahlaki değerler, gelenek ve görenekler gibi kavramlara temelinde davranışlarını öz denetim mekanizmasından geçirecek sergilemektedir (Baumeister & Alquist, 2009).

Sporun içerisinde aktif olarak bulunmanın karşıt görüşe saygı ve özdenetim gelişimine katkı sağladığı ifade edilebilir. Bireylerin spor içerisinde karşılaşacağı durumlar ve farklı ruh halleri öz denetim uygulaması olabilmektedir. Süreç içerisinde karşıt görüşlere saygı duymayı ve nezaketi öğrenirler. Öz denetim bireylere saygı ve nezaket beraberinde iyi bir birey olmanın önemini de kavratmış olacaktır (Gülle, 2018). Bu bağlamda çalışmada amaç, üniversite futbol takım seçmelerine katılan sporcuların karşıt görüşe saygı ve öz denetim düzeylerini belirlemektir.

Materyal Yöntem

Araştırmanın Grubu

2023-2024 eğitim öğretim yılında üniversite futbol takımı seçmelerine katılan toplam 66 sporcunun karşıt görüşe saygı ve öz denetim düzeylerini belirlemektir. Çalışmaya tüm sporcular gönüllü olarak katılım göstermiştir. Bu katılım yöntemine ise; kolayda örnekleme yöntemi denilmiştir (Coşkun ve ark., 2017).

Veri Toplama Aracı

“Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Özdenetim ölçeği” Gülle, (2018), tarafından geliştirilmiştir. “Rakibe Yönelik Nefret” ve “Rakibe Yönelik Saygı” olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi dereceleme kullanılmıştır. Bunlar; “Hiç katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5) şeklinde oluşturulmuştur. Rakibe Yönelik Nefret alt boyutunun Cronbach’s α güvenilirlik katsayısı değeri 0,730 olduğu görülürken,

Rakibe Yönelik Saygı alt boyutunun 0,820 olduğu görülmektedir. Ölçeğin toplam Cronbach's α güvenilirlik katsayısı değerinin ise; 0,800 olduğu bildirilmiştir.

Verilerin Toplanması

Tüm sorular anket sisteminde oluşturulup katılımcılara iletilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere çalışmanın amacı, yöntemi, kişilerin isimlerinin hiçbir yerde paylaşılmayacağı ve sadece araştırma amacı ile kullanılacağı bildirilmiştir.

Verilerin Analizi

Tüm veriler kullanılarak SPSS 26.0 analiz programında tanımlayıcı analiz tekniklerine bakılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testlerden, “Bağımsız Örneklemeler için T-testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi Anova-Tukey” ve Cronbach's Alpha güvenilirlik testi yapılmıştır ve sonuçlar $p < 0,05$ önem düzeyine göre değerlendirilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Çalışma, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve olası sonuçların tahmin edilebilmesini sağlayan ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birbiriyle nasıl etkileşim içinde olduğu ve birlikte değişim gösterip göstermediği incelenir; eğer bir değişim varsa, bu değişimin yönü ve niteliği açıklanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

BULGULAR

Tablo 1. Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim Ölçeği ve Alt Boyutlarının Cronbach's Alpha Değerleri

Ölçek	Cronbach's Alpha Katsayısı	Soru Sayısı
Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim Ölçeği	0,702	15
Rakibe Yönelik Nefret	0,880	6
Rakibe Yönelik Saygı	0,889	9

Sporda karşıt görüşe saygı ve öz denetim ölçeği ve alt boyutlarının Cronbach's alpha değerlerinde, ölçek genelinin 0,702 ile oldukça güvenilir, rakibe yönelik nefret alt boyutunun 0,880 ile yüksek güvenilir ve rakibe yönelik saygı alt boyutunun 0,889 ile yüksek güvenilir düzeylerinde olduğu belirlenmiştir (Tablo1).

Tablo 2. Sporcuların Demografik Değişkenlerine İlişkin Bilgiler

Değişkenler		N	%
Yaş	18-22 Yaş	46	69,7
	23-27 Yaş	20	30,3
Ailenizin Gelir Düzeyi	Düşük	8	12,1
	Orta	49	74,3
	Yüksek	9	13,6
Okuduğunuz Program	Ön Lisans	10	15,2
	Lisans	56	84,8
Daha Önce Başka Bir Takımda Lisanslı Olarak	Evet	51	77,3
Futbol Oynadınız mı?	Hayır	15	22,7
Spor Yaşı	1-3 Yıl	8	12,1
	4-6 Yıl	28	42,4
	7 Yıl ve Üstü	30	45,5

Araştırmaya dahil edilen katılımcılar yaş değişkenine göre incelendiğinde 18-22 yaş aralığında olanların %69,7, 23-27 yaş aralığında olanların %30,3 oranında olduğu görülmektedir. Aile gelir düzeyini düşük olarak değerlendirenler %12,1, orta olarak değerlendirenler %74,3, yüksek olarak değerlendirenler ise %13,6 şeklindedir. Ön lisans düzeyinde olan katılımcılar %15,2, lisans düzeyinde olanlar ise %84,8 olarak belirlenmiştir. Daha önce farklı bir takımda lisanslı olarak futbol oynayanlar katılımcıların %77,3' ünü, oynamayanlar ise %22,7' sini oluşturmaktadır. Spor yaşı 1-3 yıl arasında olanlar %12,1, 4-6 yıl arasında olanlar %42,4, 7 yıl ve üzerinde olanlar ise %45,5 olarak belirlenmektedir.

Tablo.3. Sporcuların Aile Gelir Düzeylerine Göre One Way Anova-Tukey Sonuçları

Ailenizin Gelir Düzeyi							
Ölçek	Değişkenler	n	x	ss	f	p	Tukey
Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim	Düşük ^a	8	3,375	0,370	1,158	0,321	-
	Orta ^b	49	3,117	0,537			
	Yüksek ^c	9	3,266	0,200			
Rakibe Yönelik Nefret	Düşük ^a	8	1,416	0,556	3,466	0,037*	a>b
	Orta ^b	49	2,197	1,003			
	Yüksek ^c	9	1,629	0,551			
Rakibe Yönelik Saygı	Düşük ^a	8	4,680	0,457	8,232	0,001*	a>b
	Orta ^b	49	3,730	0,764			
	Yüksek ^c	9	4,358	0,436			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcılar aile gelir düzeyi değişkeni açısından incelendiğinde Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim Ölçeği genel puanda anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Rakibe Yönelik Nefret ölçeği puanlarında düşük ve orta düzey arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Rakibe Yönelik Saygı ölçeği puanlarında ise düşük ve orta düzey arasında, aynı zamanda orta ve yüksek düzey arasında anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo.4. Sporcuların Spor Yaşına Göre One Way Anova-Tukey Sonuçları

Ölçek	Spor Yaşı				f	p	Tukey
	Değişkenler	n	x	ss			
Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim Ölçeği	1-3 Yıl ^a	8	3,150	0,200	0,530	0,591	-
	4-6 Yıl ^b	28	3,102	0,655			
	7 Yıl ve Üstü ^c	30	3,235	0,351			
Rakibe Yönelik Nefret	1-3 Yıl ^a	8	1,604	0,683	1,137	0,327	-
	4-6 Yıl ^b	28	1,994	1,046			
	7 Yıl ve Üstü ^c	30	2,166	0,906			
Rakibe Yönelik Saygı	1-3 Yıl ^a	8	4,180	0,581	0,601	0,552	-
	4-6 Yıl ^b	28	3,841	0,945			
	7 Yıl ve Üstü ^c	30	3,948	0,641			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcılar spor yaşı değişkenine göre incelendiğinde Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim Ölçeği, Rakibe Yönelik Nefret ve Rakibe Yönelik Saygı ölçeklerinde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Ölçek	Değişkenler	Yaş					
		n	x	ss	sd	t	p
Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim Ölçeği	18-22 Yaş	46	3,194	0,575	61,919	0,881	0,382
	23-27 Yaş	20	3,110	0,197			
Rakibe Yönelik Nefret	18-22 Yaş	46	2,246	1,008	61,021	3,808	0,000*
	23-27 Yaş	20	1,516	0,540			
Rakibe Yönelik Saygı	18-22 Yaş	46	3,826	0,860	60,620	-2,105	0,039*
	23-27 Yaş	20	4,172	0,467			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcılar yaş değişkenine göre incelendiğinde Rakibe Yönelik Nefret ve Rakibe Yönelik Saygı ölçeklerinde anlamlı fark tespit edilmiştir. Rakibe Yönelik Nefret puanlarında 18-22 yaş aralığında olanların daha yüksek puan aldıkları belirlenmişken, Rakibe Yönelik Saygı puanlarında ise 23-27 yaş aralığında olanların daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Bu durumda yaş ilerledikçe nefretin azalıp saygının arttığı ifade edilebilir.

Tablo 6. Sporcuların Eğitim Gördüğü Program Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Okuduğunuz Program							
Ölçek	Değişkenler	n	x	ss	sd	t	p
Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim Ölçeği	Ön Lisans	10	3,006	0,295	64,000	-1,133	0,261
	Lisans	56	3,197	0,515			
Rakibe Yönelik Nefret	Ön Lisans	10	1,466	0,731	64,000	-2,068	0,043*
	Lisans	56	2,125	0,955			
Rakibe Yönelik Saygı	Ön Lisans	10	4,033	0,499	64,000	0,450	0,654
	Lisans	56	3,912	0,817			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Katılımcıların eğitim gördükleri program değişkeni incelendiğinde Rakibe Yönelik Nefret ölçeğinde anlamlı fark tespit edilmiştir.

Tablo 7. Sporcuların Farklı Bir Takımda Oynama Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Daha Önce Başka Bir Takımda Lisanslı Olarak Futbol Oynadınız mı?							
Ölçek	Değişkenler	n	x	ss	sd	t	p
Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim Ölçeği	Evet	51	3,154	0,533	64,000	-0,437	0,664
	Hayır	15	3,217	0,322			
Rakibe Yönelik Nefret	Evet	51	2,006	0,906	64,000	-0,293	0,771
	Hayır	15	2,088	1,119			
Rakibe Yönelik Saygı	Evet	51	3,919	0,815	64,000	-0,222	0,825
	Hayır	15	3,970	0,647			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Araştırmada katılımcıların daha önce farklı bir takımda oynama değişkenine göre verdikleri cevaplar incelendiğinde ölçeklerde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo.8. Sporcuların Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencisi Olup Olmama Değişkenine Göre T-Test Sonuçları

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencisi misiniz?							
Ölçek	Değişkenler	n	x	ss	sd	t	p
Sporda Karşıt Görüşe Saygı ve Öz Denetim Ölçeği (Genel)	Evet	58	3,196	0,506	64,000	1,244	0,218
	Hayır	8	2,966	0,322			
Rakibe Yönelik Nefret	Evet	58	2,063	0,962	64,000	0,872	0,386
	Hayır	8	1,750	0,863			
Rakibe Yönelik Saygı	Evet	58	3,952	0,809	64,000	0,593	0,556
	Hayır	8	3,777	0,482			

*p<0,05 düzeyinde anlamlı

Araştırmada katılımcıların spor bilimleri fakültesi öğrencisi olup olmama durumları değişkenine göre verdikleri cevaplar incelendiğinde ölçeklerde anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada üniversite futbol seçmelerine katılan sporcuların karşıt görüşe saygı ve öz denetim düzeyleri incelenmiş ve bazı değişkenlerin bu özellikler üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, sporda karşıt görüşe saygı ve öz denetim arasındaki ilişkinin birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir.

Araştırma bulguları, yaşın karşıt görüşe saygı ve rakibe yönelik nefret üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. 18-22 yaş grubunun rakibe yönelik nefret düzeylerinin daha yüksek, 23-27 yaş grubunun ise karşıt görüşe saygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, duygusal olgunluk ve yaşam deneyiminin saygı gelişimine katkıda bulunduğunu göstermektedir. Deci ve Ryan (2000), tarafından geliştirilen öz belirleme kuramı, bireylerin yaş ilerledikçe daha özerk ve bilinçli kararlar aldıklarını, bu nedenle sosyal normlara ve saygıya daha fazla önem verdiklerini ortaya koymaktadır. Ek olarak Baumeister ve Alquist'in (2009), öz denetim teorisi, bireylerin yaş aldıkça davranışlarını düzenleme ve sosyal normlara uyum sağlama kapasitelerinin arttığını öne sürmektedir. Bu bulgular, bu teoriyi destekler niteliktedir. Gıdık, & Şipal, (2023) ve Çelik, & Gıdık, (2023), yaş değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Göksel, & Kul, (2023), yaş değişkeninin karşıt görüşe olan etkisini incelediklerinde farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Çelik, & Gıdık, (2022), yaş değişkeninde farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Bedir ve ark., (2023), çalışmalarında futbolcuların yaş değişkeninde farklılıkların oluşmadığını bildirmişlerdir. İşler & Hazar, (2023), yaş değişkeninde farklılıkların olmadığını tespit etmişlerdir.

Aile gelir düzeyi, rakibe yönelik nefret ve saygı düzeylerinde farklılık yaratmıştır. Orta gelir düzeyine sahip bireylerin, düşük gelir grubuna göre daha yüksek nefret puanına sahip olması dikkat çekicidir. Bunun, rekabet ortamında kaynak sınırlılığı algısıyla ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. Ancak rakibe yönelik saygı düzeylerinde gelir düzeyinin daha olumlu etkileri gözlenmiştir. Elde edilen sonuçlar, Tabuk (2022) ve Gülle (2018), tarafından yapılan çalışmalarla örtüşmektedir. Tabuk (2022), sosyoekonomik statünün spor kültürünü benimseme ve sosyal değerlerle uyum sağlama üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Maddi olanakları sınırlı bireylerin, sosyal kabul görme ve çatışma durumlarında daha uzlaşmacı bir tavır sergilediği düşünülebilir.

Gıdık, & Ekizoğlu, (2023), aylık gelir değişkeninde farklılıkların bulunduğunu belirlemişlerdir. Çelik ve ark., (2023), sporcuların aylık gelir seviyelerinde farklılıkları belirlemişlerdir. Kaya ve ark., (2023), aylık gelir düzeylerinde anlamlı farklılıkların olmadığını bildirmişlerdir.

Spor yaşı değişkeni açısından anlamlı fark bulunmamasına rağmen, literatür sporun öz denetim gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Weiss ve Bredemeier (1990), sporun kişilerarası çatışmaların yönetimi ve karşıt görüşlere saygı gibi sosyal becerilerin gelişimi için güçlü bir araç olduğunu belirtmektedir. Spora başlama süresinden çok bireyin spor sırasında kazandığı sosyal değerlerin daha belirleyici olduğunu işaret edebilir. Hunt ve ark., (1999), spor taraftar tipolojisi üzerine yaptığı çalışmalar, sporda kişisel deneyimlerden çok grup normlarının etkili olduğunu vurgulamaktadır. Evli ve ark., (2020), spor yaşı değişkeninde anlamlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Gıdık & Çelik, (2023), hokey sporcuları ile yapmış çalışmalarında spor yaşı değişkeninde farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Asan, (2023) ve Tuzer, & Göksel, (2023), spor yaşı değişkeninde farklılıkların olmadığını belirlemişlerdir. Yılmaz ve ark., (2023), spor yaşı değişkeninde farklılıkların bulunmadığını bildirmişlerdir.

Eğitim düzeyinin rakibe yönelik nefret üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Lisans öğrencilerinin nefret düzeylerinin daha yüksek olması, rekabetin yoğun olduğu üniversite spor ortamlarında bu duygunun tetiklenebileceğini düşündürmektedir. Ancak genel öz denetim ve saygı düzeylerinde belirgin bir fark olmaması, sporun eğitici bir değer olarak katkısını vurgulamaktadır. Öztürk, (2018), eğitim düzeyi arttıkça bireylerin tutumlarının daha olumlu olduğunu, karakter düzeyi ve ahlaki gelişiminde de iyi yönde artış gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Özbek & Akyüz, (2022), futbolcuların eğitim değişkeninde anlamlı farklılık olduğunu ve üniversite mezunu olanların daha yüksek güvene sahip olduğunu bildirmişlerdir. Eğitim seviyesinin sporcular için önemli bir kriter olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalara rastlanılmıştır (Evli vd., 2023; Kul vd., 2021). Çelik & Gıdık, (2022), eğitim düzeylerinde anlamlı farklılıklara rastlamışlardır. Koçak, & Çolak, (2024), eğitim düzeylerinde farklılıklara rastlamışlardır.

Araştırmada katılımcıların spor bilimleri fakültesi öğrencisi olup olmama durumları değişkenine göre verdikleri cevaplar incelendiğinde ölçeklerde anlamlı farklılıkların olmadığı tespit edilmiştir. Aliğül, (2021), katılımcıların bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına belirlediği çalışmasında tüm boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Çiftçi, (2023), spor bilimleri fakültesi öğrencisi olup olmama durumları değişkeninde farklılıkların olduğunu belirlemiştir. Türütgen, (2023), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu

çalışmasında üniversite bölümlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunduğunu bildirmiştir. Yavuz & İlhan, (2023), spor bilimleri farkültesi olup olmama değişkeninde farklılıkların bulunduğunu belirlemiştir. Orhan & Abacı, (2023), çalışmalarında, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin başarı durumlarında farklılaşmanın olmadığını belirlemiştir.

Sonuç olarak araştırmada elde edilen bulgular, sporun bireylerde öz denetim ve karşıt görüşe saygıyı geliştirmede önemli bir araç olabileceğini, ancak bunun yaş, eğitim seviyesi ve sosyal bağlam gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Sporda etik eğitim ve sporcuların sosyal farkındalığının artırılması, bu tür becerilerin daha etkili bir şekilde gelişmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, spor organizasyonları ve kulüplerin nefret söylemleri ve şiddet içeren davranışları önlemek için daha aktif roller üstlenmesi gerektiği ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

- Asan, S. (2023). Farklı branşlarda aktif olan sporcuların sporcu öz yeterlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 55-63.
- Aligül, B. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good self-control?. *Self and Identity*, 8(2-3), 115-130.
- Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2011). Self-regulation as a limited resource: Strength model of control and depletion. In *Psychology of self-regulation* (pp. 21-33). Psychology Press.
- Bedir, D., Yılmaz, E., Adin, S., Büyükpolat, A. (2023). Gelişim liginde oynayan futbolcuların mevkilerine göre motivasyon ve kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 1-9.
- Coşkun, R., Altunışık, R., & Yıldırım, E. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı, *Sakarya Yayıncılık*, Güncellenmiş 9. Baskı, Sakarya.
- Çelik, T., Kargün, M., & Mergan, B. (2022). Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin spor müsabakalarında karşıt görüşe saygı ve öz denetimlerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 52-62.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2022). Kriket gençler Türkiye birinciliği şampiyonasına katılan sporcuların, kriket sporunu tercih etme nedenleri. *Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar*. Ekim. s. 35-52. *Serüven Yayınevi*. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Türkiye kriket sporcularının mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sporla Araştırma ve Değerlendirmeler*. Ekim. 89-100. *Gece Yayınevi*. Ankara.
- Çelik, H., & Gıdık, O. (2023). Türkiye petank şampiyonasına katılan sporcuların bocce sporunu tercih etme nedenleri. Ekim. 56-73. *Duvar Yayınevi*. İzmir.
- Çelik, H., Gıdık, O., & Çelik, M. (2023). Examination of artificial intelligence anxiety levels of bocce athletes. *Advanced and Contemporary Studies in Sport Sciences*. Aralık. 53-88. ISBN: 978-625-6585-97-3. *Duvar Yayınevi*. İzmir.
- Çiftçi, İ. (2023). Akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme: Spor Bilimleri Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 245-257.
- Evli, F., Gıdık, O., Evli, M., Gıdık, B., & Kul, M. (2023). Türkiye'deki profesyonel ve amatör lig futbolcularının organik gıda tercihlerinin

- belirlenmesi. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 2361-2377
- Evli, F., Gıdık, O., & Cerit, E. (2020). Anxiety levels of footballers in regional amateur and professional leagues during pandemic process. *Ambient Science*, Vol. 07(Sp1); 81-85.
- Gıdık, O., & Şipal, O. (2023). Ragbi sporcularının sporda mücadele ve endişe durumlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Current Research in Sports/ Sporda Güncel Araştırmalar*. Mart. 1-19. Gece Kitaplığı. Ankara.
- Gıdık, O., & Çelik, H. (2023). Hokey sporcularının yapay zekâ kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II. Duvar Yayınları*. Ankara.
- Gıdık, O., & Ekizoğlu, Ö. (2023). An investigation of bocce athletes' self-regulation and respect for opposing views in sport. *Advanced and Contemporary Studies in Sport Sciences*. Aralık. s. 35-52. ISBN: 978-625-6585-97-3. *Duvar Yayınları*. İzmir.
- Göksel, A. G., & Kul, O. (2023). Futbol taraftarlarının takım özdeşleşme ve karşıt görüşe saygı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 1-16.
- Gülle, M. (2018). Sporda karşıt görüşe saygı ve öz denetim ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (29), 262-279.
- Gülle, M., Aktaş, Ö., & Büyüктаş, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin farklı değişkenler açısından takım özdeşleşme ve karşıt görüşe saygı düzeylerinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 53-60.
- Hunt, K. A., Bristol, T., & Bashaw, R. E. (1999). A conceptual approach to classifying sports fans. *Journal of services marketing*, 13(6), 439-452.
- İşler, H., & Hazar, M. (2023). 18-22 Yaş Grubu Oryantiring Sporcuların Oyunsallık Düzeylerinin Performansa Etkisinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 381-392. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1401327>
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri, Ankara: *Nobel Akademik Yayıncılık*, 22,97-98.
- Kaya, D. G., Ayan, B. N., & Ocak, Y. (2023). Amatör Futbolcuların Sporda Ahlaktan Uzaklaşma ile Spor Duygu Durumlarının İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1139-1149. <https://doi.org/10.33206/mjss.1259126>

- Koçak, Ç. V., & Çolak, S. (2024). Kadın hentbolcularda sporcu öz yeterliği ve stresle başa çıkma ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 231-247.
- Kul, M., Gıdık, B., Gıdık, O., Şipal, O., & Şipal, Ö. (2021). Organic food nutrition knowledge level of olympic boxers in Turkey. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(3), 250-260.
- Orhan, N., & Abacı, S. H. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 145-164.
- Özbek, S., & Akyüz, O. (2022). Futbolcuların psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256.
- Öztürk, A. (2018). Vücut geliştirme ve bilek güreşi müsabık sporcularının sportif ahlaki yaklaşımları ile karakterlerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Antalya.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Tabuk, M. E. (2022). Futbol taraftarının sosyolojik tipolojisi. *Sporda Araştırma ve Değerlendirmeler*, 69.
- Tuzer, İ., & Göksel, A. G. (2023). Futbol Antrenörlerinin Meslek Etiğine Karşı Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 339-353. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.1387525>
- Türütgen, N. (2023). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile fiziksel aktivite, yorgunluk, bilişsel durum, uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, *Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, Karabük.
- Weiss, M. R., & Bredemeier, B. J. L. (1990). Moral development in sport. *Exercise and sport sciences reviews*, 18(1), 331-378.
- Yavuz, Ü., & İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: Üniversite Öğrencileri Profili. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 28(1), 1-7.
- Yılmaz, B., Kara, M., & Selvi, H. (2023). Aktif spor yapan spor bilimleri öğrencilerinin sporda tükenmişlik ve sporcu öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1346-1357.

5. BÖLÜM

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE BAĞLILIKLARI VE KARİYER MEMNUNİYETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yaşar YAŞAR¹
Umut YILMAZ²

¹ Öğr. Gör. Dr. Şırnak Üniversitesi, Spor Yönetimi Programı, Şırnak
ORCID ID: 0000-0003-2079-0444 yasar_yasar4130@hotmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi Hakkari Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hakkari
ORCID ID: ORCID: 0000-0002-6115-1510 umutyilmaz@hakkari.edu.tr

GİRİŞ

Eğitim, bir medeniyet meselesidir ve bu meselenin nasıl ele alındığı büyük önem taşır. Her toplum, kendi kültürel bakış açısıyla eğitimi anlamaya ve yorumlamaya çalışır (Foucault, 1994). Eğitim, bir toplumun kültürel değerlerini ve özelliklerini gelecek nesillere aktarmanın temel yollarından biridir. Aynı zamanda, teknolojik gelişmeleri öz kültüre entegre ederek ülkenin kalkınmasına katkı sağlar (Değirmenci, 2007). Eğitim sisteminde öğretmenin rolü ve sorumlulukları oldukça büyüktür. Okulların işleyişi, öğretmen olmadan mümkün değildir. Ülkemizde öğretmenlerin görev ve sorumlulukları, çeşitli yönetmeliklerle düzenlenmiştir (Erden, 2009). Öğretmenlerin, sınıf yönetiminde etkili olabilmeleri için yerine getirmeleri gereken bazı görevleri bulunmaktadır. Bununla birlikte, öğretmenler yalnızca sınıf içinde değil, aynı zamanda idari süreçlerde de çeşitli sorumluluklar üstlenmektedir (İlgar, 2000).

Beden eğitimi öğretmenlerine mesleki açıdan baktığımızda; okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinlikleri gibi dersleri de bünyesinde barındıran bir meslektir (Çoban vd. 2003). Beden eğitimi öğretmeni; Millî Eğitim temel ilkelerine bağlı olarak bireylerin beden, ruhen ve zihnen gelişmelerini sağlayan, okul içi ve okul dışı sportif faaliyetleri yürüten, düzenleyen ve Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı kişiler olarak tanımlanmaktadır (Sunay, 1998). Beden eğitimi dersi öğrencilerin ruh ve beden sağlıkları üzerine olumlu etkileri olan, genellikle öğrencilerin zevk aldıkları bir ders olması bakımından çocukların yoğun geçen derslerinin arasında soluklanma fırsatı buldukları bir derstir. Bu derse duyulan sevgi, eğitimde istenen davranış değişikliklerini şekillendirir ve olumlu gelişmelere yol açar; dolayısıyla beden eğitimi dersini ve öğretmenini seven öğrenciler, derse karşı olumlu tutum geliştirir (Avşar ve Yanar Tunçel, 2023). Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeylerinin düşük olması, işlerini severek, doyum alarak yapmaları, hayatlarının her alanında mutlu ve iyimser olmaları öğrencilerin ihtiyaç ve beklentilerine daha iyi karşılık vermelerini sağlayacaktır. Nesje (2016), mesleki bağlılığın kişinin çabası sonucunda oluşan, bireyin kendi inançları ile uzmanlık alanının kesişmesi ile ortaya çıkan bir bağlılık türü olduğunu ifade etmiştir. Mesleki bağlılığın bireyin hayatının önemli bir unsuru olduğu, mesleki bağlılığı yüksek çalışanların mesleklerini icra ederken daha fazla keyif aldıkları ve mutlu oldukları belirtilmiştir (Örgen, 2020). Öğretmenler de her meslek grubunda olduğu gibi mesleklerini icra ederken bir mesleki bağlılık tutumu sergilemektedirler (Wallace, 1995). Mesleki başarı için öğretmenler olumlu bir mesleki tutum geliştirmeli, mesleğini sevmeli ve mesleğine sadık olmalıdır (Uştu, 2014). İş yaşamında başarı için öğretmenin

kurum ve kuruluşlarına yüksek düzeyde bağlı olmaları esastır (Norşenli, 2021). Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin fiziksel yeteneklerini geliştirmeleri, takım çalışması becerilerini kazanmaları ve sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri açısından büyük önem taşır. Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin sporla tanışmaları ve fiziksel aktiviteleri bir yaşam biçimi olarak benimsemeleri için gerekli bilgi ve becerileri sağlar. Bu öğretmenler, sadece fiziksel eğitimi değil, aynı zamanda öğrencilerin genel psikolojik ve sosyal gelişimlerini de desteklerler. Çalışma hayatı bireylerin hayatlarının bir parçası haline gelmiştir. Bireylerin işlerinden memnun olmaları, işlerini severek yapmaları, yaşamlarından mutlu olmaları için çok önemli bir role sahiptir. Ancak çalışma koşulları, yapılan işi sevmeme ya da iş yerlerinde karşılaşılan birçok olumsuz nedenden dolayı kişiler mesleklerine karşı olumsuz hislere kapılabilmektedir. Mesleki bağlılık, bir öğretmenin mesleğine olan bağlılığı ve işine duyduğu derin ilgi ve adanmışlık olarak tanımlanabilir (Bilgiç, 2018). Bu kavram, öğretmenlerin mesleki yaşamlarına olan duygusal bağlarını, mesleki rollerine yönelik tutumlarını ve mesleki sorumluluklarını yerine getirme isteklerini kapsamaktadır. Meyer ve Allen'in (1991) üç boyutlu modeline göre mesleki bağlılık; duygusal bağlılık, devam bağlılığı ve normatif bağlılık olmak üzere üç ana bileşenden oluşur. Duygusal bağlılık, öğretmenlerin mesleklerine karşı duydukları sevgi ve aidiyet hissini ifade ederken, devam bağlılığı ekonomik ve sosyal maliyetlerin farkında olarak meslekte kalmayı gerektirir. Normatif bağlılık ise mesleki sorumluluk ve ahlaki yükümlülük duygularını içerir. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki bağlılıkları, onların mesleklerine yönelik tutumlarını ve mesleki performanslarını doğrudan etkileyen kritik bir faktördür. Yüksek düzeyde mesleki bağlılığa sahip öğretmenler, öğrencilerle daha iyi ilişkiler kurar, öğretim yöntemlerini sürekli olarak geliştirir ve mesleklerinde daha fazla tatmin bulurlar. Bu da eğitim sürecinin genel kalitesine olumlu katkı sağlar (Aydın vd. 2022). Ayrıca, mesleki bağlılık, öğretmenlerin karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma becerilerini artırır ve meslekten ayrılma niyetlerini azaltır. Kariyer memnuniyeti, öğretmenlerin meslek hayatlarından duydukları genel memnuniyeti ve iş tatminini ifade eder. Bu kavram, işin içeriği, çalışma koşulları, meslektaşlarla ilişkiler, mesleki gelişim olanakları ve işin bireyin yaşamına kattığı anlam gibi çeşitli faktörleri içerir. Kariyer memnuniyeti, öğretmenlerin iş performanslarını, mesleki bağlılıklarını ve genel yaşam kalitelerini etkileyen önemli bir unsurdur (Bozbayındır, 2019). Locke (1976), iş tatminini, bireyin işinden ve iş deneyimlerinden duyduğu hoşnutluk olarak tanımlamış ve iş tatmininin bireyin genel memnuniyet düzeyine önemli katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Mesleki bağlılık ve kariyer memnuniyeti arasındaki

ilişki, öğretmenlerin mesleki yaşamlarında önemli bir etkileşim ağı oluşturmaktadır. Mesleki bağlılık, öğretmenlerin işlerine karşı duydukları pozitif duyguları ve bağlılığı artırarak, kariyer memnuniyetlerini olumlu yönde etkiler. Aynı zamanda, yüksek kariyer memnuniyeti de öğretmenlerin mesleki bağlılıklarını güçlendirir. Bu karşılıklı etkileşim, öğretmenlerin mesleki tatminlerini ve işlerine olan adanmışlıklarını pekiştirir. Örneğin, mesleki bağlılığı yüksek olan beden eğitimi öğretmenleri, işlerinde daha fazla tatmin bulur ve mesleklerinde daha uzun süre kalma eğiliminde olur. Araştırmalar, mesleki bağlılık ve kariyer memnuniyeti arasındaki bu ilişkinin öğretmenlerin motivasyonlarını, performanslarını ve genel yaşam memnuniyetlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Mesleki bağlılık, öğretmenlerin mesleklerine olan ilgilerini artırarak, onların mesleki gelişimlerini ve öğretim kalitelerini yükseltir. Kariyer memnuniyeti ise öğretmenlerin iş tatminini ve mesleki yaşamlarına olan bağlılıklarını artırarak, onların mesleki performanslarını ve öğrencilerle olan ilişkilerini güçlendirir (Altınkurt ve Yılmaz, 2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki bağlılıkları ve kariyer memnuniyetleri öğretmenlerin işlerine duydukları bağlılık ve iş tatminlerinin karşılıklı etkileşimini ortaya koyar. Mesleki bağlılık, öğretmenlerin kariyer memnuniyetlerini artırabilirken, yüksek kariyer memnuniyeti de öğretmenlerin mesleki bağlılıklarını güçlendirebilir. Bu karşılıklı etkileşim, öğretmenlerin motivasyonlarını, performanslarını ve dolayısıyla öğrencilerin eğitim kalitesini doğrudan etkiler .

Bu çalışmada, beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine bağlılıkları ile kariyer memnuniyetleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Öğretmenlerin demografik özellikleri, mesleki deneyimleri ve çalışma koşulları gibi faktörlerin bu ilişki üzerindeki etkileri de değerlendirilecektir. Bu sayede, öğretmenlerin mesleki bağlılıklarını artıracak ve kariyer memnuniyetlerini yükseltecek stratejiler geliştirilebilir.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin analizine ilişkin süreçler ve araştırma etiğiyle ilgili bilgiler sunulacaktır.

Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama modeli tercih edilmiştir. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzde var olan bir durumu olduğu gibi tanımlayan ve bireyde öğrenme ile istenen davranışların

gelişimini desteklemek amacıyla uygulanan süreçlerin bütününe ifade eder. Genel tarama modeli, geniş bir evreni kapsayan durumlarda, evrenin tamamı ya da bu evrenden seçilen bir grup örneklem üzerinde inceleme yapılarak genel bir yargıya ulaşmayı amaçlar (Karasar, 2011). Araştırma sürecinde, “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” esas alınmıştır. Veri toplama sürecinde, anket (survey) yöntemi kullanılmış ve veriler gönüllülük esasına dayalı olarak hem çevrimiçi hem de yüz yüze toplanmıştır. Araştırma boyunca, “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”ne uygun şekilde hareket edilmiştir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise İstanbul, Uşak, Afyon ve Rize illerinde görev yapan, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarında çalışan toplam 537 beden eğitimi öğretmeninden oluşmaktadır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Öğretmenlik Mesleğine Bağlılık Ölçeği ve Kariyer Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, mesleki deneyim, görev yaptıkları il ve okul türü gibi bilgileri içeren sorulardan oluşmaktadır. Bu form, beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel özelliklerini belirlemek ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır.

Öğretmenlik Mesleğine Bağlılık Ölçeği

Bu ölçek, Yıldız (2020) tarafından geliştirilmiştir ve toplamda 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, Mesleki Özdeşim, Mesleki Değer, Mesleki Çaba ve Mesleki Adanmışlık olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. 5'li Likert tipi bir ölçek olan bu araçta, 4 madde olumsuz ifadeler içermekte olup analiz sürecinde ters kodlama yapılmıştır. Yıldız (2020) tarafından yapılan çalışmada, ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları 0,86 ile 0,94 arasında değişirken, ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı 0,96 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, uyum indeksleri

kestirim hatasının ortalama karekökü (RMSEA) 0,075; karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) 0,89; Tucker Lewis indeksi (TLI) ise 0,88 olarak bulunmuş ve ölçeğin yapısının doğrulandığı belirtilmiştir.

Kariyer Memnuniyeti Ölçeği

Kariyer memnuniyetini ölçmek amacıyla Greenhaus ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen ve Yavaş ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Kariyer Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve 5’li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle (1: Hiç katılmıyorum, 5: Tamamen katılıyorum) uygulanmaktadır (Çamur, 2019). Yavaş ve arkadaşları (2013), ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini test etmiş ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısını 0,892 olarak rapor etmiştir. Daha sonraki çalışmalarda da ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği yeniden değerlendirilmiştir. Örneğin, Kale (2019) otel çalışanları üzerinde yaptığı çalışmada, ölçeğin yapı geçerliğini doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test etmiş ve ölçeğin tek faktörlü yapısının iyi uyum gösterdiğini ($\chi^2=3.743$, $df=3$, $\chi^2/df=1.248$, $RMSEA=0.042$, $GFI=0.990$, $CFI=0.996$, $NFI=0.982$) ortaya koymuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur. Benzer şekilde, Kılınç ve arkadaşları (2021) öğretmen örneklemini üzerinde yaptıkları çalışmada ölçeğin geçerliğini ve güvenilirliğini test etmişlerdir. DFA sonuçlarına göre ölçeğin kabul edilebilir uyum düzeyine sahip olduğu ($\chi^2=5.322$, $sd=5$, $p=0.000$, $\chi^2/sd=1.064$, $CFI=0.93$, $NFI=0.92$, $RMSEA=0.061$, $SRMR=0.052$) ve Cronbach Alpha katsayısının 0,88 olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Demografik değişkenler frekans analizi ile değerlendirilmiştir. Verilerin hangi istatistiksel testlere tabi tutulacağına karar vermek için değişkenlerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Normallik testi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Tablo 1: Araştırma Değişkenlerinin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Öğretmenlik Mesleğine	Mesleki Özdeşim	-,595	,545
	Mesleki Değer	-,478	,656
Bağlılık Ölçeği	Mesleki Çaba	-,539	,925
	Mesleki Adanmışlık	-,797	,662
Kariyer Memnuniyet Ölçeği		-,427	-,281

Tablo 1’de Kolmogorov-Smirnov Testi sonuçlarına bakıldığında, beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine bağlılık ölçeği ve alt başlıkları ile kariyer memnuniyet ölçeğinden elde edilen puanlarda normallikten sapmaların anlamlı düzeylerde olduğu gözlemlenmektedir. Normal dağılım eğrileri incelendiğinde George & Mellery (2016) bu değerlerin ± 2 aralığında yer almasının normallikten aşırı sapmalar olmaması şeklinde yorumlamışlardır., Büyüköztürk (2007) ise bu değerlerin ± 1 aralığında olmasının normallikten aşırı farklılıklar olmayacağı yönünde yorumlamaktadır.

BULGULAR

Bulgular kapsamında ilk olarak araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik dağılımları incelenmiş, daha sonra ise katılımcıların öğretmenlik mesleğine bağlılıklarını ve kariyer memnuniyet düzeylerini belirlemek amacıyla öğretmenlerin demografik özelliklerine göre analizler gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya katılan öğretmenlerin demografik değişkenlere göre cinsiyet, medeni durum, yaş, çalıştıkları il, çalışılan okulun türü ve mesleki tecrübelerine ilişkin elde edilen verilerin dağılımı Tablo 2’de sunulmaktadır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Öğretmenlere İlişkin Demografik Bulgular

Değişken	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	258	40.5
Erkek	379	59.5
Medeni Durum		
Evli	215	33.7
Bekar	422	66.3
Yaş		
25-29	119	18.7
30-34	283	44.4
35 ve üstü	235	36.9
Çalışılan il		
İstanbul	226	35.5
Afyon	147	23.1
Uşak	136	21.3
Rize	128	20.1
Çalışılan okul türü		
Ortaokul	225	35.3
Lise	412	64.7
Mesleki Tecrübe		
2 yıl ve altı	139	21.9
3-6 yıl	271	42.5
7 yıl ve üstü	227	35.6
Toplam	637	100

Demografik özelliklere baktığımız zaman çalışmaya katılan öğretmenlerin 258'i kadın, 379'u ise erkek öğretmenlerden oluşturmaktadır. Öğretmenlerin 215'i evli, 422'si bekar. Anket dolduran öğretmenlerin 119'u 25-29 yaş aralığında, 283'ü 30-34 yaş aralığında ve 235'i 35 ve üstü yaşlarındadır. Çalışmamıza katılan öğretmenlerin 226'sı İstanbul, 147'si Afyon, 136'sı Uşak ve 128 öğretmende Rize ilinde çalışmaktadır. Öğretmenlerin 225'i Ortaokulda 412'si ise Lisede görev yapmaktadır. Çalışmaya katılan öğretmenlerin mesleki çalışma sürelerine baktığımız zaman 139 öğretmen 2 yıl ve altı, 271 öğretmen 3-6 yıl arası ve 227 öğretmende 7 ve üstü yıllardır öğretmenlik yapmaktadır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan t Testi Sonuçları

Alt boyutlar		Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Öğretmenlik Mesleğine Bağlılık Ölçeği	Mesleki Özdeşim	Erkek	258	3,35	1,89	,403	,761
		Kadın	379	2,38	1,90		
	Mesleki Değer	Erkek	258	1,88	1,51	2,482	,010*
		Kadın	379	3,20	1,74		
	Mesleki Çaba	Erkek	258	3,03	1,03	-,273	,735
		Kadın	379	2,06	1,03		
Mesleki Adanmışlık	Erkek	258	3,46	1,10	-1,55	,600	
	Kadın	379	2,65	1,05			
Kariyer Memnuniyet Ölçeği	Erkek	258	2,94	1,59	-1,469	,142	
	Kadın	379	3,27	2,64			

Tablo 3 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin, öğretmenlik mesleğine bağlılık ölçeği alt boyutlarından mesleki özdeşim, mesleki çaba ve mesleki adanmışlık alt boyutları puan ortalaması ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Mesleki Değer alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Beden eğitimi öğretmenlerinin, cinsiyetleri ile kariyer memnuniyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Mesleki Tecrübelerine Göre yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Alt boyutlar		Tecrübe	n	\bar{X}	Ss	t	p	Fark
Öğretmenlik Mesleğine Bağlılık Ölçeği	Mesleki Özdeşim	2 yıl ve altı ¹	139	2,93	1,29	1,63	,64	_____
		3-6 yıl ²	271	3,10	1,06			
		7 yıl ve üstü ³	227	3,27	1,25			
	Mesleki Değer	2 yıl ve altı ¹	139	2,17	1,57	1,89	,452	_____
		3-6 yıl ²	271	2,46	,93			
		7 yıl ve üstü ³	227	2,27	,24			

Mesleki Çaba	2 yıl ve altı ¹	139	3,17	1,75	2,06	,104	
	3-6 yıl ²	271	3,38	1,52			
	7 yıl ve üstü ³	227	3,76	1,73			
Mesleki Adanmışlık	2 yıl ve altı ¹	139	5,20	,51	3,93	,00*	1>3
	3-6 yıl ²	271	3,79	,39			
	7 yıl ve üstü ³	227	2,58	,40			
Kariyer Memnuniyet Ölçeği	2 yıl ve altı ¹	139	2,55	15,04	-3,042	,000*	3>1
	3-6 yıl ²	271	3,84	16,75			
	7 yıl ve üstü ³	227	4,20	19,35			

Tablo 4 incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin, öğretmenlik mesleğine bağlılık ölçeği alt boyutlarından mesleki özdeşim, mesleki değer ve mesleki çaba alt boyutları puan ortalaması ile mesleki tecrübe arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Mesleki adanmışlık alt boyutunda mesleki tecrübe değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın 7 yıl ve üstü ve 2 ve altı yıldır görev yapan beden eğitimi öğretmenleri arasında olduğu saptanmıştır. 2 yıl ve daha az süredir görev yapan beden eğitimi öğretmenleri kendilerini öğretmenlik mesleğine daha adanmış hissetmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin, mesleki tecrübeleri ile kariyer memnuniyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın 7 yıl ve üstü ve 2 ve altı yıldır görev yapan beden eğitimi öğretmenleri arasında olduğu saptanmıştır. 7 ve daha fazla yıldır görev yapan beden eğitimi öğretmenleri kariyerlerinden daha memnun olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 4. Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Bağlılıkları ile Kariyer Memnuniyetleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	MÖ	MD	MÇ	MA	KM
Mesleki Özdeşim	1				
Mesleki Değer	.457**	1			
Mesleki Çaba	.804**	.897	1		
Mesleki Adanmışlık	.613**	.257**	.477**	1	
Kariyer Memnuniyet	.369**	-.055	.147	.585**	1

$p < 0.05^*$; $p < 0.01^{**}$

Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleğine bağlılıkları ile kariyer memnuniyetlerini belirlemeye yönelik yapılan korelasyon analizi sonuçları tablo 4’de verilmiştir. Tabloya göre; Mesleki özdeşim alt boyutu ile mesleki adanmışlık ve kariyer memnuniyet arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Mesleki değer alt boyutu ile mesleki adanmışlık arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki görülürken, kariyer memnuniyet ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mesleki çaba ile mesleki adanmışlık arasında

orta seviyede pozitif bir ilişki tespit edilmiş, bunun yanında kariyer memnuniyet ile arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine bağlılıkları ile kariyer memnuniyetleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetleri ile öğretmenlik mesleğine bağlılık ve kariyer memnuniyeti ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Independent-Samples T testi uygulanmış ve analizler, 0,05 anlamlılık düzeyi temel alınarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki deneyimleri ile öğretmenlik mesleğine bağlılık ve kariyer memnuniyeti ölçekleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve yine 0,05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin, öğretmenlik mesleğine bağlılık ölçeği alt boyutlarından mesleki özdeşim, mesleki çaba ve mesleki adanmışlık puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak, mesleki değer alt boyutunda kadın öğretmenler lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Duran (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, ilkökul öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine bağlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Semerci ve Semerci (2004) öğretmen adaylarının cinsiyet değişkenine göre mesleğe yönelik tutumlarında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Bununla birlikte, Buettner, Jeon, Hur ve Garcia (2016) kadın öğretmenlerin erkeklere kıyasla mesleki bağlılıklarının daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Hung ve Liu (1999) ise öğretmenlerin mesleki bağlılıklarının cinsiyete göre değişmediğini ifade etmiştir. Ata ve Kale (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, kadın öğretmen adaylarının mesleki bağlılıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, Özkan (2012), Kırdök ve Doğanülkü (2018) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulamazken, Tümkiye ve Uştu (2016) erkekler lehine anlamlı bir fark tespit etmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyetleri ile kariyer memnuniyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu sonuç, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu, bazılarıyla ise çelişmektedir. Örneğin, Akman (2018) cinsiyet ile kariyer memnuniyeti arasında farklılık olduğunu belirtirken, Çamur (2019) cinsiyet ile kariyer memnuniyeti arasında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir. Güneş ve Oral Ataç (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, kariyer tatmini düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği

sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Gerçek ve arkadaşları (2015) kariyer tatmininin cinsiyete göre anlamlı bir fark oluşturmadığını belirtmiştir. Ancak, Rasdi ve arkadaşları (2011) ile Yap ve arkadaşları (2010) cinsiyetin kariyer tatmini üzerinde anlamlı bir fark yarattığını bulmuş, Peluchette (1993) ise herhangi bir fark olmadığını ifade etmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki deneyimleri ile öğretmenlik mesleğine bağlılık ölçeği alt boyutlarından mesleki özdeşim, mesleki değer ve mesleki çaba puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Ancak, mesleki adanmışlık alt boyutunda mesleki deneyim değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farkın, 7 yıl ve üzeri deneyime sahip öğretmenler ile 2 yıl ve daha az deneyime sahip öğretmenler arasında olduğu belirlenmiştir. 2 yıl ve daha az süredir görev yapan öğretmenlerin mesleğe daha fazla adanmışlık hissettikleri görülmüştür. Duran (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin hizmet sürelerinin mesleki bağlılık düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, Karasümen (2024) öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre bağlılık düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir. Ataç (2019) ve Alim (2019) ise mesleki kıdem ile bağlılık arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Altunay (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin mesleki bağlılıklarının kıdemlerine göre değişiklik gösterdiği belirtilmiştir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki deneyimleri ile kariyer memnuniyet düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bu farkın, 7 yıl ve üzeri deneyime sahip öğretmenler ile 2 yıl ve daha az deneyime sahip öğretmenler arasında olduğu tespit edilmiştir. 7 yıl ve daha fazla süredir görev yapan öğretmenlerin kariyerlerinden daha memnun oldukları görülmüştür. Kılınç ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, 21 yıl ve üzeri deneyime sahip öğretmenlerin kariyer tatmin düzeylerinin, 1-10 yıl ve 11-20 yıl arasında deneyime sahip öğretmenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak, Gafa ve Dikmenli (2019) ile Çiçek (2018) tarafından yapılan çalışmalarda, hizmet süresi ile kariyer tatmini arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Akbaba ve arkadaşları (2023) ise öğretmenlerin mesleki kıdemleri ile kariyer tatmini düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu ve 15-20 yıl arasında çalışan öğretmenlerin kariyer tatmin düzeylerinin daha düşük kıdeme sahip öğretmenlere göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre şu öneriler sıralanabilir;

- Öğretmenlerin Beden eğitimi derslerinde kullanılan ekipmanların ve tesislerin kalitesinin artırılması, öğretmenlerin daha etkili dersler yapmalarına sağlayacaktır.

- Okul yönetiminin öğretmenlere destek olması, onların sorunlarını dinlemesi ve çözüm üretmesi, öğretmenlerin işlerine olan bağlılıklarını arttıracaktır.
- Öğretmenlerin kariyerlerinde ilerleyebilmeleri için net kariyer yolları ve terfi olanakları sunulmalıdır.
- Öğretmenlerin başarıları ve katkıları düzenli olarak tanınmalı ve ödüllendirilmelidir. Bu ödüller öğretmenlerin mesleğe bağlılık göstermelerini sağlayacağı düşünülmektedir.
- Öğretmenlerin emeklerinin karşılığını alacakları adil ve rekabetçi ücret politikaları uygulanmalıdır.
- Öğretmenlerin iş-yaşam dengesini korumalarına yardımcı olacak esnek çalışma saatleri ve izin politikaları geliştirilmelidir.
- Bu öneriler, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleklerine daha fazla bağlılık duymalarını ve kariyerlerinden memnuniyetlerini artırmalarını sağlayabilir. Bu da öğrenciler üzerinde daha olumlu etkiler bırakacak ve genel eğitim kalitesini yükseltecektir.

KAYNAKÇA

- Akbaba, H., Çelebi, N., & Aslan, A. (2023). Sınıf Öğretmenlerinin İş Tatmini Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Eğitime Özgün Bakış Dergisi*, 1(2), 282-301.
- Akman, A. (2018). Çatışma Yönetimi, İş Tatmini, Kariyer Tatmini, İş Performansı ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Bir Araştırma. (Doktora Tezi). Osmaniye: Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alim, N. (2019). Öğretmenlerin algılarına göre öğretmen liderliği ile örgütsel adanmışlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Altinkurt, Y., & Yılmaz, K. (2014). Öğretmenlerin mesleki profesyonelliği ile iş doyumları arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 4(2), 57-71.
- Altunay, E. (2017). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Güven ve Adanmışlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Millî Eğitim*, 213, 37-66.
- Ata, S., & Kale, M. (2022). Öğretmen Adaylarının Akademik Umutsuzluklarının Ölçme ve Değerlendirme Tutumlarında Mesleki Bağlılığın Aracılık Etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(2), 1213-1241.
- Ataç, İ. (2019). Öğretmenlerin denetim odakları ile mesleki bağlılıkları arasındaki ilişki [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Avşar, Z., & Yanar Tunçel, N. (2023). Examination of Metaphorical Attitudes towards Physical Education Teacher and Lesson. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 17(4), 535-547.
- Aydın, E., Temel, A., & Kangalgil, M. (2022). Geçmişten günümüze ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programlarının incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 5(1), 99-117.
- Bilgiç, A. (2018). Mesleğe adanmışlık ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi: Adıyaman üniversitesinde bir uygulama [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Bozbayındır, F. (2019). Öğretmenlik mesleğinin statüsünü etkileyen unsurları öğretmen görüşleri temelinde incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 2059-2087.
- Buettner, C. K., Jeon, L., Hur, E. & Garcia, R. E. (2016). Teachers' social-emotional capacity: factors associated with teachers' responsiveness and professional commitment. *Early Education and Development*, 27(7), 1018-1039. doi:10.1080/10409289.2016.1168227
- Büyüköztürk Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, (7.Baskı), Pegem Akademi Yayıncılık, 40.
- Çamur, Ş. (2019). Tükenmişlik ile İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişkide Kariyer Tatmininin Aracı Etkisi ve Bir Araştırma (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Çiçek, G. (2018). Lise öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik ve iş doyumunu düzeyleri üzerine bir çözümleme: Siirt örneği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Çoban, B., Devocioğlu, S., Sarıkaya, M., Güler, G., Zi-rek, O., & Turan, M. (2003). Ortaöğretimde Spor Alanlarının Açılmama Nedenleri Üzerine Bir Araştırma, Ankara Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi Bildiriler Kitabı. s:10-11,102-109.
- Değirmencioğlu, C. (2007). Eğitim bilimlerine giriş. Gazi kitapevi.
- Foucault, M. (1994). Kelimeler ve şeyler. İnsan Bilimlerinin Bir Arkeolojisi, Çeviri Kılıçbay, M.A. Ankara.
- Duran, K. (2023). İlkokul öğretmenlerinde esenlik algısı ve öğretmenlik mesleğine bağlılık arasındaki ilişki.
- Erden, M. (2009). Eğitim bilimleri giriş. 3. Baskı, Ankara, Arkadaş yayınevi.
- İlgar, L. (2000). Eğitim yönetimi, okul yönetimi, sınıf yönetimi. 2. Baskı, İstanbul, Beta Basım.
- Gafa, İ. & Dikmenli, Y. (2019). Sınıf öğretmenlerinin iş doyumunu ve iş yaşamındaki yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(1), 131-150
- George D, & Mallery P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step: A Simple Guide and Reference*, Routledge, New York.
- Gerçek, M., Elmas-Atay, S. & Dündar, G. (2015). Çalışanların iş-yaşam dengesi ile kariyer tatmininin, işten ayrılma niyetine etkisi. *KAÜ İİBF Dergisi*, 6(11), 67-86.

- Güneş, H. N., & Oral Ataç, L. (2022). Kariyer Tatmini ile İşe Adanmışlık İlişkisi: Kamu Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20(Özel Sayı), 109-122. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1081570>
- Hung, A. & Liu, J. (1999). Effects of stay-back on teachers' professional commitment. International Journal of Educational Management, 13(5), 226-241. doi:10.1108/09513549910286585
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi, (11. baskı). Nobel Yayınevi.
- Karasümen, S. (2024). Öğretmenlerin eşitlik algısı ile öğretmenlik mesleğine bağlılıkları arasındaki ilişki.
- Kılınç, M., Tortumlu, M., & Uzun, K. (2021). Öğretmenlerin kariyer tatmini düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 13(24), 231-252.
- Kırdök, O., & Doğanülkü, H. A. (2018). Öğretmenlerin mesleki bağlılıklarının yordayıcısı olarak kişilik özellikleri. Electronic Turkish Studies, 13(19). <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13781>
- Locke, E. A. (1976). The nature and causes of job satisfaction. In M. D. Dunnette (Ed.), Handbook of industrial and organizational psychology (pp. 1297-1349). Chicago: Rand McNally.
- Meyer, J. P. & Maltin, E. R. (2010). Employee commitment and well-being: A critical review, theoretical framework and research agenda. Journal of Vocational Behavior, 77 (2), 323-337.
- Nesje, K. (2016). Personality and professional commitment of students in nursing, social work, and teaching: A comparative survey. International journal of nursing studies, 53, 173-181.
- Norşenli F. (2021). Öğretmenlerin Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi.
- Örgen, İ. (2020). Ücretli Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Özkan, H. H. (2012). Öğretmenlik formasyon programındaki öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının incelenmesi sdü örneği. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(2), 29-48.
- Peluchette, J. V. E. (1993). Subjective career success: The influence of individual difference, family, and organizational variables. Journal of Vocational Behavior, 43(2), 198-208. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1993.1042>

- Rasdi, R. M., Ismail, M. & Garavan, T. N. (2011). Predicting Malaysian managers' objective and subjective career success. *The International Journal of Human Resource Management*, 22(17), 3528-3549. <https://doi.org/10.1080/09585192.2011.560878>
- Semerci, N. & Semerci, Ç. (2004). “Türkiye’de Öğretmenlik Tutumları”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, S. 14 (1), s. 137-146.
- Sunay, H. (1998). Spor eğitim alt yapısında beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 43-50.
- Tümkiye, S., & Uştu H. (2016). Tükenmişliğin mesleğe bağlılıkla ilişkisi: sınıf öğretmenleri üzerine bir araştırma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 272-289. <https://doi.org/10.17860/efd.48453>
- Uştu, H. (2014). Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Bağlılık, İşten Ayrılma Niyeti ve Sosyodemografik Özelliklerinin Örgütsel Bağlılığı Yordama Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Wallace, J. E. (1995). Organizational and professional commitment in professional and nonprofessional organizations. *Administrative Science Quarterly*, 40(2), 228-255.
- Yap, M., Cukier, W., Holmes, M. R. & Hannan, C. A. (2010). Career satisfaction: A look behind the races. *Relations Industrielles / Industrial Relations*, 65(4), 584-608. <https://doi.org/10.7202/045587ar>
- Yazicioglu, Y., & Erdogan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Arastırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık, 49-50.
- Yıldız, S. (2020). Öğretmenlik mesleğine bağlılık ölçeğinin geliştirilmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 463-482.

6. BÖLÜM

FİZİKSEL AKTİVİTE VE AKADEMİK BAŞARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Cansu Nur AKMAN¹
Cihan GÜRBÜZ²

¹ Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bayburt
ORCID ID: 0009-0003-8244-4595, cansunurisildak@bayburt.edu.tr

² Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bayburt
ORCID ID: 0000-0003-4131-3698, cihangurbuz@bayburt.edu.tr

1. Giriş

Üniversite öğrencileri, yüksek akademik beklentiler, sınavlar, ödevler ve projelerle karşı karşıya kalırken, bu yoğun eğitim süreci aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlığı da etkileyebilmektedir. Bu noktada, öğrencilerin akademik başarılarını artırmak için sadece ders çalışmak yeterli olmayabilir (Bailey ve ark., 2013). Akademik performansı iyileştirebilecek birçok faktör arasında, düzenli fiziksel aktivite son derece önemli bir yer tutmaktadır. Son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar, fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel işlevlerde ve akademik başarıda da önemli etkiler yarattığını ortaya koymuştur (Singh ve ark., 2012; Donnelly ve ark., 2016).

Fiziksel aktivite, kasların hareketini sağlayan eylemler olarak bilinse de beyin ve vücutta birçok biyolojik değişikliği tetikleyerek, öğrencilerin akademik başarılarını destekleyen bir dizi olumlu etki yaratmaktadır (Cotman ve Berchtold, 2002). Düzenli egzersiz, kan dolaşımını artırarak beyin hücrelerinin daha fazla oksijen almasını sağlar. Bu da bilişsel fonksiyonların güçlenmesine, hafızanın iyileşmesine, öğrenme hızının artmasına ve karar verme süreçlerinin daha sağlıklı işlemesine yol açar (Erickson ve ark., 2011). Bunun yanı sıra, fiziksel aktivitenin stresle başa çıkma becerisini artırdığı, depresyon, anksiyete gibi duygusal bozuklukları azalttığı ve genel zihinsel sağlığı iyileştirdiği de kanıtlanmıştır (Singh ve ark., 2023; Yaşar & Yılmaz, 2021). Bu faktörlerin her biri, öğrencilerin derslerine daha iyi odaklanmalarını ve akademik başarılarını artırmalarını sağlamaktadır (Donnelly ve ark., 2016).

Fiziksel aktivite, öğrencilerin dikkatini güçlendirirken, aynı zamanda onların konsantrasyon sürelerini uzatır. Yine, fiziksel egzersizlerin, özellikle aerobik egzersizlerin, beyindeki nörotransmitterler üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür (Hillman ve ark., 2009; Çabuk ve ark., 2020). Dopamin ve serotonin gibi kimyasalların salınımını artırarak, öğrencilerin ruh halini iyileştirir ve öğrenme süreçlerine daha açık olmalarını sağlar. Bu biyolojik süreçler, öğrencilerin sınavlara, derslere ve akademik görevlerine daha iyi odaklanmalarına yardımcı olur (Stillman ve ark., 2020).

Bunun yanı sıra, egzersiz, akademik başarıya sadece bilişsel anlamda değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal anlamda da katkı sağlar. Üniversite öğrencileri, sadece zihinsel becerilerle değil, sosyal becerilerle de başarılı olurlar (Eime ve ark., 2013). Takım sporları, grup egzersizleri ve diğer fiziksel aktiviteler, öğrencilerin liderlik, iş birliği, iletişim ve problem çözme gibi sosyal becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Bu beceriler, yalnızca ders içeriğiyle sınırlı kalmayıp, mezuniyet sonrası iş dünyasında da büyük öneme sahiptir (Teuber ve ark., 2024).

2. Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı Üzerindeki Rolü

Egzersiz akademik başarı üzerindeki olumlu etkileri, pek çok araştırma ve uygulamalı çalışma ile kanıtlanmıştır. Özellikle dikkat süresi ve odaklanma yeteneği üzerine yapılan çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bu becerileri geliştirdiğini göstermektedir. Örneğin, Hillman ve arkadaşları (2009), aerobik egzersizlerin çocuklardaki dikkat dağınıklığını azalttığını ve dikkat sürelerini artırdığını ortaya koymuştur. Bir başka çalışma ise, McKune ve arkadaşları (2003) tarafından yapılmış ve bu çalışmada düzenli egzersiz yapan dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan öğrencilerin dikkat sürelerinin artarak derslerde daha iyi performans gösterdikleri belirtilmiştir. Bu bulgular, egzersizin beyin fonksiyonları üzerindeki etkisinin, özellikle dikkat ve odaklanma gibi bilişsel süreçlerde kendini gösterdiğini kanıtlamaktadır.

Egzersiz nörolojik etkileri de göz ardı edilemez. Erickson ve arkadaşları (2011), egzersiz sırasında artan kan akışının, beynin oksijen alımını artırarak, prefrontal korteksin bilişsel işlevlerini güçlendirdiğini ifade etmektedir. Prefrontal korteks, dikkat, planlama, problem çözme ve karar verme gibi yüksek düzey bilişsel işlevlerden sorumlu bir bölgedir. Bu, öğrencilerin derslerde daha etkili bir şekilde problem çözmelerine ve karmaşık görevleri başarmalarına yardımcı olur. Ayrıca, egzersiz sırasında salınan dopamin, serotonin ve norepinefrin gibi nörotransmitterler, öğrencilerin odaklanmalarını artırır, öğrenme süreçlerini hızlandırır ve hatırlama yeteneklerini güçlendirir (Cotman ve Berchtold, 2002).

Egzersiz, öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimlerine de katkı sağlar. Özellikle fiziksel aktivite sırasında salgılanan endorfinler, stres seviyelerini düşürür ve öğrencilerin daha sakin bir zihinle derslere odaklanmalarını sağlar. Lin ve Gao (2023), öğrencilerin sınav dönemlerinde egzersiz yaparak sınav streslerini daha kolay yönettiklerini ve daha verimli bir şekilde ders çalıştıklarını gözlemlemiştir. Bu, öğrencilerin sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda ruhsal iyilik hallerini de destekler. Takım sporları gibi grup aktiviteleri de çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Eime ve arkadaşları (2013), basketbol ve tenis gibi sporlarda yapılan egzersizlerin, çocukların fiziksel ve bilişsel becerilerini bir arada geliştirdiğini belirtmektedir. Bu tür sporlar, aynı zamanda çocuklara stratejik düşünmeyi, iş birliği yapmayı ve liderlik becerilerini kazandırır.

Egzersiz, öğrencilerin öz disiplin ve zaman yönetimi becerilerini de güçlendirir. Düzenli egzersiz yapan öğrenciler, ders çalışma alışkanlıklarını daha iyi düzenler ve akademik hedeflerine ulaşma konusunda daha başarılı olurlar. Hansen ve arkadaşları (2001), egzersiz yapan çocukların zamanlarını daha

verimli kullandıklarını ve ders çalışmaya daha yüksek bir motivasyonla başladıklarını bulmuşlardır. Stillman ve arkadaşları (2020) ise, sabah egzersizi yapan öğrencilerin gün boyunca daha enerjik olduklarını ve derslere daha odaklı katıldıklarını gözlemlemiştir. Bu, fiziksel aktivitenin öğrencilerin enerji seviyelerini yükseltme ve akademik verimliliklerini artırma konusunda ne kadar önemli bir rol oynadığını gösterir.

Egzersizin sadece bireysel başarıyı değil, aynı zamanda genel eğitim ortamını da olumlu etkilediği söylenebilir. Donnelly ve arkadaşları (2016), düzenli fiziksel aktivitenin öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini ve bu becerilerin öğrenme sürecini güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, eğitimciler ve ebeveynler, çocukların düzenli olarak fiziksel aktiviteler yapmalarını teşvik etmelidir. Çünkü egzersiz, sadece sağlıklı bir yaşam tarzını değil, aynı zamanda öğrencilerin akademik başarılarını artıran önemli bir faktördür.

3. Fiziksel Aktivitenin Hafıza Gelişimine Etkisi

Egzersizin hafıza gelişimi üzerindeki etkileri, yapılan birçok araştırma ile güçlü bir şekilde desteklenmiştir. Fiziksel aktivitenin beyin çeşitli bölgelerinde, özellikle öğrenme ve hafıza süreçlerinde kritik rol oynayan hipokampus üzerinde olumlu etkileri vardır. Erickson ve arkadaşları (2011), egzersiz sırasında artan kan akışı ve oksijen miktarının, hipokampusu uyararak hafıza ve öğrenme kapasitesini artırdığını belirtmişlerdir. Hipokampus, yeni bilgilerin işlenmesi ve uzun süreli hafızaya aktarılması açısından merkezi bir bölge olup, egzersiz bu bölgedeki nörojenezi, yani yeni nöronların oluşumunu teşvik eder (Pereira ve ark., 2007). Ericson ve arkadaşları (2011), aerobik aktivitelerin hipokampus hacmini artırarak bilişsel işlevleri geliştirdiğini bildirmişlerdir. Bu etki özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde daha belirgindir, çünkü bu yaş gruplarında beyin gelişimi hızlı bir şekilde gerçekleşir.

Egzersizin hafıza üzerinde etkili olan bir diğer önemli mekanizma, beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) adlı proteinin salgılanmasıdır (Latomme ve ark., 2022). Cotman ve Berchtold (2002), egzersiz sırasında artan BDNF seviyelerinin, nöronların büyümesini ve sinaptik bağlantıların güçlenmesini desteklediğini vurgulamaktadır. Bu durum, bilgilerin daha hızlı işlenmesini ve uzun süre hafızada tutulmasını kolaylaştırır. Ayrıca, basit aerobik egzersizlerin bile hafıza performansını artırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin, Hansen ve arkadaşları (2001), 30 dakikalık tempolu bir yürüyüşün bile hafıza testlerinde performansı artırdığını bulmuşlardır. Egzersiz ayrıca beyin dalgalarını düzenleyerek, öğrenme sürecinde dikkat ve odaklanmayı iyileştirir. Hillman ve

arkadaşları (2009), daha iyi bir dikkat seviyesinin, bilgilerin kısa süreli hafızadan uzun süreli hafızaya aktarılmasını kolaylaştırdığını ortaya koymuşlardır.

Egzersizin hafıza üzerindeki etkileri sadece biyolojik ve bilişsel süreçlerle sınırlı kalmaz. Alnawwar ve arkadaşları (2023), egzersizin stres seviyelerini düşürerek hafızayı korumada etkili bir araç olduğunu belirtmektedir. Fiziksel aktivite sırasında kortizol gibi stres hormonlarının seviyesi azalır. Yüksek kortizol seviyeleri, özellikle hipokampus üzerinde zararlı etkiler yaparak hafıza işlevlerini olumsuz etkileyebilir. Ancak egzersiz, bu olumsuz etkileri azaltarak beynin sağlıklı çalışmasını destekler. Galeano-Rojas, ve arkadaşları (2024), egzersizin stresin hafızaya olan olumsuz etkilerini azalttığını ve öğrenmeye daha açık bir zihinsel durum oluşturduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, egzersiz sırasında serotonin ve endorfin gibi mutluluk hormonlarının salgılanması, ruh halini iyileştirerek öğrenmeye daha açık bir zihin halinin oluşmasına yardımcı olur.

Egzersizin hafızayı geliştiren dolaylı etkileri de göz ardı edilmemelidir. Alnawwar ve arkadaşları (2023), düzenli egzersizin uyku kalitesini artırarak öğrenme sürecini güçlendirdiğini belirtmektedir. Araştırmalar, egzersizin derin uyku evresini desteklediğini ve bu evrede beynin öğrenilen bilgileri düzenleyip hafızaya kaydettiğini göstermektedir. Donnelly ve arkadaşları (2016), egzersizin uyku kalitesini iyileştirerek hafıza konsolidasyonunu artırdığını vurgulamaktadır. Ayrıca, egzersiz, öz disiplin ve zaman yönetimi gibi becerileri kazandırarak bireylerin öğrenme süreçlerine daha yapılandırılmış bir şekilde yaklaşmalarını sağlar. Eime ve arkadaşları (2013), grup egzersizleri ve takım sporlarının, sosyal etkileşimi teşvik ederek bireylerin öğrenme ortamında daha etkin hale gelmelerini sağladığını bulmuştur. Bu tür sosyal aktiviteler, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve öğrenme süreçlerine katkı sağlamalarına olanak tanır.

Sonuç olarak, egzersiz sadece fiziksel bir aktivite olmanın ötesinde, hafıza ve öğrenme süreçlerini geliştiren önemli bir araçtır. Hillman ve arkadaşlarının (2008) da belirttiği gibi, düzenli egzersiz, beyin fonksiyonlarını güçlendirerek hafızayı iyileştirme konusunda çok etkili bir yöntemdir. Bu bulgular, egzersizin yalnızca bireylerin fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda zihinsel kapasitelerini de artırmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Hem eğitimciler hem de aileler, çocukların ve gençlerin düzenli fiziksel aktivite yapmalarını teşvik ederek, onların akademik ve kişisel yaşamlarında başarıya ulaşmalarına katkı sağlayabilirler.

4. Fiziksel Aktivitenin Stres ve Sınav Kaygısını Azaltmadaki Rolü

Fiziksel aktivitenin stres ve sınav kaygısını azaltmadaki rolü, son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalarla giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Düzenli egzersizin, bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Özellikle sınav dönemlerinde artan stres ve kaygı seviyelerinin yönetiminde fiziksel aktivitenin etkili bir araç olduğu gösterilmiştir (Biddle ve ark., 2023).

Liu ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azalttığı bulunmuştur. Bu çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma stillerinin de aracı rol oynadığı belirtilmiştir. Benzer şekilde, Lin ve Gao (2023), fiziksel aktivite müdahalelerinin üniversite öğrencilerinin anksiyete semptomlarını hafiflettiğini göstermiştir. Özellikle aerobik egzersiz ve yoga gibi aktivitelerin anksiyete üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Margulis ve arkadaşları (2023) de farklı fiziksel aktivite türlerinin stres ve kaygı üzerindeki etkilerini incelemiş ve yüksek yoğunluklu egzersizlerin bu tür psikolojik zorlukları hafifletmede daha etkili olduğunu bulmuştur.

Egzersizin sınav kaygısı üzerindeki etkilerini inceleyen Zhang ve arkadaşlarının (2022) gerçekleştirdiği bir meta-analiz çalışması, egzersiz müdahalelerinin öğrencilerin sınav kaygısını anlamlı ölçüde azalttığını göstermiştir. Özellikle haftada 2-3 kez, 20 dakikalık aerobik egzersizlerin etkili olduğu belirtilmiştir. Ek olarak, yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitenin akademik stres üzerinde en büyük etkiye sahip olduğu ve yoğun fiziksel aktiviteye daha sık katılan öğrencilerin, sosyal destekle ilgili akademik stresin daha azını yaşadığı bulunmuştur (Teuber ve ark., 2024).

Fiziksel aktivitenin stres yükünü azaltarak iyileşmeyi desteklediği ve bu sayede akademik performansı artırdığı da gösterilmiştir. Galeano-Rojas, ve arkadaşları (2024), boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitenin ve çalışma dönemlerinde kısa fiziksel aktivite molalarının, stres yükünü azaltmada ve akademik performansı iyileştirmede etkili olduğunu bulmuştur. Egzersiz sırasında salgılanan endorfinler, bireylerin ruh halini iyileştirerek stresin olumsuz etkilerini hafifletir ve sınav dönemlerinde daha sakin bir şekilde çalışılmasına olanak tanır (Alnawwar ve ark., 2023).

Son olarak, Galeano-Rojas, ve arkadaşları (2023), fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntı semptomlarını azaltmada etkili olduğunu ve daha yüksek yoğunluklu fiziksel aktivitenin daha büyük iyileşmelerle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Fiziksel aktivite aynı zamanda

bireylerin stres yönetimi becerilerini geliştirerek sınav kaygısı ve akademik baskıyı daha etkili bir şekilde kontrol etmelerini sağlamaktadır.

5. Sosyal Etkileşim ve Motivasyonun Fiziksel Aktivite Üzerinden Akademik Başarıya Etkisi

Fiziksel aktivite, yalnızca bireysel bilişsel ve duygusal gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal etkileşim ve motivasyon üzerindeki olumlu etkileriyle akademik başarıyı artırır (Özavci ve ark., 2023). Özellikle grup sporları ve takım etkinlikleri, öğrencilerin iş birliği yapma, liderlik ve sorumluluk alma gibi becerilerini geliştirir. Eime ve arkadaşları (2013), bu tür sosyal aktivitelerin bireylerin okula aidiyet duygusunu artırarak akademik başarıyla pozitif bir ilişki oluşturduğunu göstermiştir.

Fiziksel aktiviteler sırasında sosyal bağların güçlenmesi, öğrencilerin motivasyonlarını artırarak daha başarılı bir öğrenme deneyimi yaşamalarına yardımcı olur. Donnelly ve arkadaşları (2016), fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin, sosyal destek ve motivasyon unsurlarından yararlanarak öğrenme süreçlerine daha fazla bağlılık gösterdiğini belirtmiştir. Örneğin, Margulis ve arkadaşları (2023), takım sporlarının öğrenciler arasında iletişim ve dayanışmayı artırdığını ve bu etkileşimlerin sınav başarılarına olumlu yansıdığını bulmuştur.

Fiziksel aktivitenin sosyal etkileri, bireylerin akademik hedeflerine yönelik motivasyonlarını artırmada kritik bir rol oynar. Alnawwar ve arkadaşları (2023), düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin ruh halini iyileştirerek akademik hedeflere daha kararlı bir şekilde ulaşmalarını sağladığını göstermiştir. Bunun yanı sıra, egzersiz sırasında salgılanan dopamin ve endorfinler, öğrencilerin stres ve kaygıyı daha iyi yönetmelerine olanak tanır ve bu da motivasyonu artırır (Biddle ve ark., 2023).

Fiziksel aktivite, ayrıca bireylerin kendine güven düzeyini artırarak, sosyal beceriler geliştirmelerini sağlar. Teuber ve arkadaşları (2024), grup sporlarına katılan bireylerin, yalnızca akademik performanslarında değil, aynı zamanda mezuniyet sonrası iş dünyasında da önemli olan liderlik ve problem çözme becerilerinde gelişim gösterdiğini ifade etmektedir. Bu tür fiziksel aktiviteler, öğrencilerin sadece akademik değil, aynı zamanda sosyal açıdan da kendilerini geliştirmelerine olanak tanır.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite, öğrencilerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda sosyal etkileşimlerini ve motivasyon düzeylerini artırarak akademik başarılarını destekler. Eime ve arkadaşlarının (2013) belirttiği gibi, sosyal bağların güçlendirilmesi ve motivasyonun artırılması, öğrenme süreçlerini daha etkili hale getirir. Eğitim kurumları, öğrencilerin bu tür grup sporları ve

fiziksel aktivitelere katılımını teşvik ederek, onların hem akademik hem de sosyal becerilerini geliştirmelerine destek olabilir.

6. Fiziksel Aktivite ve Akademik Performans

Birçok araştırma, fiziksel aktivitenin çocuklar ve gençlerin akademik başarıları üzerinde güçlü olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Sember ve arkadaşları (2020), fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan çocukların matematik ve okuma becerilerinde anlamlı bir şekilde daha yüksek performans sergilediklerini bulmuştur. Bu çalışma, aerobik kapasitenin özellikle bilişsel becerileri, yani dikkat, hafıza ve problem çözme yeteneklerini desteklediğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Hillman ve arkadaşları (2009), aerobik egzersizsiz çocuklarda dikkat ve hafıza süreçlerini geliştirerek problem çözme becerilerini artırdığını göstermiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin sınav kaygılarının daha düşük olduğu ve akademik not ortalamalarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Teuber ve ark., 2024). Galeano-Rojas ve arkadaşları (2024) ise, düzenli egzersiz yapan öğrencilerin bilgi işleme hızlarının ve dikkat sürelerinin geliştiğini, bu gelişimlerin akademik performansa olumlu yansıdığını belirtmiştir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin öğrencilerin yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda akademik başarılarını da desteklediğini göstermektedir.

Yapılan bir meta-analiz çalışması, düzenli fiziksel aktivitenin matematik ve dil becerilerinde önemli iyileşmelere yol açtığını ortaya koymuştur (Singh ve ark., 2012). Bu çalışmada, daha aktif çocukların bilişsel performanslarının daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Donnelly ve arkadaşları (2016), aerobik egzersizlerin yönetici işlevleri geliştirdiğini ve bu gelişimin dikkat, hafıza ve problem çözme becerilerini iyileştirerek akademik performansı artırdığını göstermiştir.

Okul temelli fiziksel aktivite programları da akademik performans üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Mura ve arkadaşları (2015), okulda yapılan fiziksel aktivitenin akademik başarıyı güçlendirdiğini ve öğrencilerin derslere daha motive katıldığını ifade etmiştir. Buna ek olarak, Chaddock ve arkadaşları (2011), aerobik kapasitenin özellikle matematik ve dil becerilerini desteklediğini ve bu etkinin okul başarısında kritik bir rol oynadığını belirtmiştir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin bilişsel, duygusal ve sosyal etkileri, öğrencilerin akademik performanslarını doğrudan desteklemektedir. Etnier ve arkadaşları (1997) tarafından yapılan bir çalışma, düzenli fiziksel aktivitenin beyin fonksiyonlarını güçlendirerek, öğrenme süreçlerini daha etkin hale

getirdiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, fiziksel aktivite, yalnızca sağlıklı bir yaşam biçimi oluşturmak için değil, aynı zamanda bireylerin akademik hedeflerine ulaşmaları için de önemli bir araçtır.

7. Sonuç

Fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerindeki etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bu iki değişkenin güçlü ve olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite, öğrencilerin bilişsel işlevlerini destekleyerek dikkat, hafıza ve bilgi işleme hızını artırır. Özellikle aerobik egzersizler ve direnç çalışmaları, beynin bilişsel işlevleri yöneten bölümlerindeki kan akışını artırarak öğrenme ve problem çözme gibi yeteneklerin gelişmesine katkı sağlar.

Ayrıca, fiziksel aktivite sınav kaygısını azaltma ve genel stres yönetimini iyileştirme açısından da önemli bir araçtır. Margulis ve arkadaşları (2023), fiziksel aktivitenin anksiyete ve depresyon semptomlarını hafifletirken öğrencilerin akademik başarılarını artırdığını göstermiştir. Bozsik ve arkadaşları (2024), kısa fiziksel aktivite molalarının, stres yükünü azaltarak akademik performansı iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hali ve akademik başarı için de kritik olduğunu göstermektedir.

Fiziksel aktivitenin sosyal etkileşim ve motivasyon üzerindeki etkileri, akademik başarıyı destekleyen bir diğer önemli faktördür. Eime ve arkadaşları (2013), grup sporlarının sosyal bağları güçlendirdiğini ve bu durumun öğrencilerin öğrenme süreçlerine daha aktif katılım göstermelerine olanak tanıdığını ifade etmiştir. Takım sporları ve grup egzersizleri gibi aktiviteler, öğrencilerin iş birliği, liderlik ve sorumluluk alma gibi becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu beceriler, yalnızca eğitim sürecinde değil, aynı zamanda mezuniyet sonrası yaşamda da başarıya katkıda bulunur.

Sonuç olarak, fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerindeki etkileri hem bireysel hem de sistematik düzeyde değerlendirildiğinde büyük önem taşımaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, öğrencilerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişmelerini desteklerken, eğitim kurumlarının da genel performansını artırabilir. Bu nedenle, eğitim politikalarında fiziksel aktiviteye daha fazla yer verilmesi, öğrencilerin akademik ve kişisel yaşamlarında daha yüksek başarılar elde etmelerine olanak sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The effect of physical activity on sleep quality and sleep disorder: A systematic review. *Cureus*, *15*(8), e43595. <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, *10*(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Chaddock, L., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Cohen, N. J. (2011). Aerobic fitness and executive control of relational memory in preadolescent children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *43*(2), 344–349. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181e9af48>
- Cotman, C. W., & Berchtold, N. C. (2002). Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends in Neurosciences*, *25*(6), 295–301. [https://doi.org/10.1016/S0166-2236\(02\)02143-4](https://doi.org/10.1016/S0166-2236(02)02143-4)
- Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., Cincioğlu, G., Adanur, O., & Kayacan, Y. (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistematik Derleme. *Helal Yaşam Tıbbi Dergisi*, *2*(1), 21-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hlm/issue/56266/770352>
- Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Smith, B. K., Washburn, R. A., Sullivan, D. K., ... & Williams, S. L. (2009). Physical activity across the curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine*, *49*(4), 336–341. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.07.022>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *48*(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *10*(98). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2011). Exercise training increases size of hippocampus

- and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017–3022. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>
- Etnier, J. L., Salazar, W., Landers, D. M., Petruzzello, S. J., Han, M., & Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(3), 249–277.
- Hansen, C. J., Stevens, L. C., & Coast, J. R. (2001). Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better? *Health Psychology*, 20(4), 267–275. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.20.4.267>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., & Kramer, A. F. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044–1054. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2009.01.057>
- Lin, Y., & Gao, W. (2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1136900. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1136900>
- Margulis, A., Andrews, K., & He, Z. (2023). The effects of different types of physical activities on stress and anxiety in college students. *Current Psychology*, 42, 5385–5391. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01881-7>
- McKune, A., Pautz, J., & Lombard, J. (2003). Behavioural response to exercise in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *South African Journal of Sports Medicine*, 15(3), 17–21. <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2003/v15i3a223>
- Mura, G., Vellante, M., Nardi, A. E., Machado, S., & Carta, M. G. (2015). Effects of school-based physical activity interventions on cognition and academic achievement: A systematic review. *CNS & Neurological Disorders - Drug Targets*, 14(9), 1194–1208. <https://doi.org/10.2174/1871527315666151111121536>
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 454-461. <https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>
- Pereira, A. C., Huddleston, D. E., Brickman, A. M., Sosunov, A. A., Hen, R., McKhann, G. M., ... & Small, S. A. (2007). An in vivo correlate of

- exercise-induced neurogenesis in the adult dentate gyrus. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(13), 5638–5643. <https://doi.org/10.1073/pnas.0611721104>
- Sember, V., Jurak, G., Kovač, M., Morrison, S. A., & Starc, G. (2020). Children's physical activity, academic performance, and cognitive functioning: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 8, 307. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00307>
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
- Singh, B., Olds, T., Curtis, R., Dumuid, D., Virgara, R., Watson, A., ... & Maher, C. (2023). Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety, and distress: An overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 57(18), 1203–1209. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>
- Stillman, C. M., Esteban-Cornejo, I., Brown, B., Bender, C. M., & Erickson, K. I. (2020). Effects of exercise on brain and cognition across age groups and health states. *Trends in Neurosciences*, 43(7), 533–543. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.04.010>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24, 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Yaşar, Y., & Yılmaz, U. (2021). Ortopedik engellilerde beden eğitimi ve spor uygulamaları. In M. Uzun (Ed.), *Engelsiz yaşamlar: Özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktivite ve spor* (1. baskı, ss. 79-88). İzmir: Efe Akademi
- Zhang, X., Li, W., & Wang, J. (2022). Effects of exercise intervention on students' test anxiety: A systematic review with a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6709. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116709>

7.BÖLÜM

DÖVÜŞ SPORU VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME

Yakup KILIÇ¹
Burcu Sıla SEZER²

¹ Doç.Dr. *Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ*

ORCID ID: 0000-0003-4889-5571, yakupkilic@firat.edu.tr

² Arş.Gör. *Bingöl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bingöl*

ORCID ID: 0000-0003-3484-6584, burcuslagoncu@gmail.com

SPOR

Modern çağ toplumunu fiziksel ve zihinsel anlamda etkileyen spor; kişilerin yaşam kalitelerini arttıran (Akbar ve ark. 2019), eğlence,yarışma amacı ile gerçekleştirilen (Kural ve ark., 2023), kendine ait kuralları olan, toplumsal veya bireysel uygulama alanına sahip eğitici uğraşlar olarak nitelendirilmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990). Tarihsel süreçte ise hayatta kalmak için hareketle başlayan, zamanla hareket etmekten çıkıp güç belirteci olarak değerlendirilmiş bir kavramdır (Öntürk ve Ekici, 2018). Süreç içinde değişen bu olgu ilk başlarda yaşamın doğal akışında uygulanırken zamanla bedenin eğitime evrilerek sosyal anlamda boyutlanmıştır (Şahin ve İmamoğlu, 2011). Bununla birlikte etik ilkelere bağlılığı ile ilişkilendirilen spor kavramının (Bucher ve Wuest, 1987) her yaş bireyin uygulamasına açık olduğu da bilinmektedir (Atasoy ve Kuter, 2005). Kazanma amacından uzaklaştığı yarışma formunun olmadığı keyif almayı temele alan eğlence amaçlı rekreasyonel spor formu da bulunmaktadır (Yalçın ve Şahin 2022).

Sporun kelime kökeni incelendiğinde ise “*disport (dis ve porte)*” sözcüğünden gelen spor olgusu (Özbaydar, 1983) günümüzde ve gelecekte varlığını sürdürecektir bir bilim alanı haline gelmiştir. Bir bilim alanı olarak değerlendirilen bu kavram literatürel açıdan da multidisipliner anlamda ele alınmaktadır (ekonomik, psikolojik, sosyolojik, kültürel vb.).

Literatürde yazarların spor kavramı ile ilgili benzer tanımlamalar yaptıkları görülmektedir. Spor kavram tanımlamaları arasında belirli yazarların düşüncelerine aşağıda yer verilmiştir:

- Çalgın (2003), spor olgusunu kazanma-kaybetme dürtüsünün doyunluğunu hedef edinen, ilkeler çerçevesinde uygulanan, yarış amaçlı, sosyal, fiziksel, psikolojik vb. etkinlikler bütünü olarak açıklamaktadır.
- Yarışma temeline dayanan spor kavramı zihinsel ve fiziksel açıdan kişileri eğiten uğraşlardır (Mengütay, 1997).
- Yorulmazlar (2012) spor kavramını, doğa ve kişilerle mücadele içinde olan bireyin zamanla kazanmış olduğu bedensel kabiliyetleri yarıştırmaları olarak tanımlamaktadır.
- Kazanma-kaybetme içgüdüsünü doyuran ve kişileri fiziksel-zihinsel olarak geliştiren spor olgusu eğlenme üzerine temellendirilmektedir (Kat, 2009).

- Spor, kişilerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimini desteklerken bu öğelerin arasında sosyalleşme olgusunu ve eşgüdümü gerçekleştirmektedir (Yetim, 2015).
- Toplu ve bireysel uygulama alanı olan spor, kurallar çerçevesinde bireylerde zihinsel ve fiziksel gelişime destek olan, rekabet ve kazanma duygusunu ön planlayan hareketler bütünü olarak nitelendirilmektedir (Tanrıverdi, 2012).
- Otman'a (2021) göre spor; kurallara ve tekniklere bağlı olarak uygulanan, fiziksel açıdan fayda sağlayan, yarışma ve keyif almayı amaçlayan vücut hareketlerinin tamamıdır.

Genel anlamda *sporun* yarışma odaklı olup kişilerin kazanma ve kaybetme içgüdüleri ile haz mekanizmalarını aktif hale getirerek eğlendirmeye odaklı etkinlikler bütünü olduğunda bahsedilebilir. Bu doğrultuda sosyal anlamda kişileri etki altına alabilen bu kavramın ek olarak sağlık açısından da büyük öneme sahip olduğu gözlemlenmektedir (Van Mechelen, 1997; Çabuk ve ark., 2020). Düzenli gerçekleştirilen egzersiz ve spor faaliyetlerinin bireye bilişsel, fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan birçok yarar sağlamaktadır (Ceviz ve ark., 2021; Turğut ve ark., 2021; Ahraz ve ark., 2021; Özavci, 2023; Aydemir ve Kul, 2023). Spor ve fiziksel aktivitenin, bireylerin ruhsal, bedensel ve zihinsel gelişimine katkı sağladığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Yaşar & Yılmaz, 2021; Yılmaz ve Ozan, 2023; Uslu ve Yıldız, 2021). Spor ve rekreasyonel aktivitelerin bireylerin mutluluk seviyelerini artırarak olumsuz duygularla baş etme ve psikolojik dayanıklılık geliştirme sürecinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Öktem,2022; Erbaş ve Gümüş, 2020). Örneğin egzersiz ve spor faaliyetleri genel halk sağlığı sorunlarından olan duruş bozukluğunun önüne geçilerek kişinin doğru postür duruşunu kazanması açısından önemlidir (Genç ve ark., 2022; Kul ve ark., 2021). Yapılan çalışmalarda bireylerin rekreasyonel aktivitelere katılımının, duygusal iyilik hali ve stresle başa çıkma becerilerini artırarak psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkiler yarattığını vurgulamaktadır (Şarvan Cengiz ve ark., 2023; Öktem, 2020; Erbaş, 2020). Diğer taraftan çocukluk döneminden itibaren alışkanlık haline getirilerek düzenli gerçekleştirilen ve sağlıklı beslenme ile desteklenen (Göncü ve Kardeş, 2023; Adatepe ve Çelik, 2022), egzersiz faaliyetlerinin kalp-damar, solunum ve kas-iskelet sistemini güçlendirmek ayrıca obezite başta olmak üzere diyabet, hipertansiyon, kanser gibi pek çok sağlık probleminden uzak tutarak kişinin yaşam kalitesinin artırılması ve sağlam bir psikolojik yapıya sahip olunmasına

destek olmaktadır (Ceviz ve Kardeş, 2023; Turğut ve ark., 2018; Türkmen ve ark., 2021; Şarvan Cengiz ve Delen, 2019). Bunca olumlu etkisinden kaynaklı sporda geçirilen vaktin kayıp olmadığı dolayısıyla bu aktivitelerin yaygınlaşması gerekliliği dikkat çeken konular arasındadır. Nitekim bu noktada sporun ve spor ile ilgili kavramların derinlemesine incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

Dövüş sporları

Eski çağlardan beri varlığı bilinen dövüş sporlarının temeli M.Ö. Uzak Doğu, Roma, Mısır ve Yunan medeniyetlerine dayanmaktadır. Kanıtı ise mağaralarda karşılaşılan resimlerdir. Bu medeniyetlerde dövüş sporları ile ilgili resimlere sıklıkla rastlanılmaktadır (Hamblin, 2006; Gökduman, 2019; Atasoy ve ark., 2017). Karşılıklı sporcuların ağırlıklarının denk olması koşuluyla kurallara bağlı kazanmayı hedefleyen bu spor türü (Beşikçi ve ark., 2019) silah kullanmadan sporcunun kabiliyetlerini ve yapısal özelliklerinin gelişimini desteklemektedir (Özmen ve Can, 2022; Ritschel, 2008; Cynarski ve Skowron, 2014). 1-11 raunt süren ve raunt süresi 2-5 dk aralığında olan dövüş sporları 30 ve 1 dk dinlenme süresi içermektedir. Benzer formatlardan kaynaklı dövüş sporlarının tümünde performans gereklilikleri oldukça yakındır (Vasconcelos ve ark., 2020). Hareketli, zorlu, dinamik, merak ve zihin durumunu aktif hale getiren uzun dönemli çalışmaları içeren (Kimmel ve Rogler, 2018) dövüş sporları fiziksel zihinsel ve psikolojik açıdan kişileri olumlu olarak etkilemektedir (Weiser ve ark., 1995)

Kişileri her anlamda etkileyen bu spor türü motorik özellikler açısından da önemli parametreler arasındadır; Bu parametreler: (Ashleigh ve Paloma, 2018).

- Kuvvet,
- Dayanıklılık,
- Sürat,
- Esneklik,
- Güç,
- Kondisyon,
- Koordinasyondur.

Bu motorik özellikler ile birlikte motivasyon, taktik ve teknik gibi faktörlerde performans açısından önem teşkil etmektedir. Dolayısıyla başarı elde edilmek istenen alanlarda bu özelliklerin tümünün geliştirmesi ve çeşitlenmesi dikkate değer bir konudur (Can ve Bayrakdaroğlu, 2019; Yel ve arkd., 2023;).

Karşılıklı rekabet içerisinde olan kişilerin savunma ya da hücum hareketleri ile vurmayı, fırlatmayı veya karşılıklı üstünlük kurmayı arzu edinen dövüş sporları, karşıdaki kişinin tepkisine göre sürekli değişkenlik göstermektedir (Caron ve ark., 2017; Kijima ve ark.,2012). Bu bağlamda oyuncuların teknik-taktik kabiliyetleri karşısında bulunan oyuncunun durumu ile sınırlıdır. Bu tür sporlarla ilgilenen bireyler devamlı şekilde müsabaka anında rakiplerinin hareketlerini takiptedirler. Bununla birlikte oyunda *odaklarını* kararlı ve istikrarlı şekilde sağlarlar. Bu bağlamda dövüş sporlarında kabiliyetli sporcular hareketlerle birlikte rakibin *duygu durumunu da kontrol altında* tutarak müsabakayı lehlerine çevirmeye çalışırlar (Hristovski ve ark., 2006). Dolayısıyla dövüş sporlarının yalnızca fiziksel kabiliyetler ile ilgili olmadığı aynı zamanda psikolojik açıdan da gelişim gösterilmesi gereken bir spor türü olduğundan bahsedilebilir. Bu bağlamda yapılan çalışmanın amacı alanda incelenmesi gereken bir gereklilik olarak görülmektedir. Günümüzde savunma, fitness, kişilik gelişimi, rekabet, bilişsel kontrol ve özgüven amacıyla uygulanan dövüş sporları (Kantgotan, 2020); Olimpiyatlarda madalya alımının %25 'ini oluşturmaktadır (Franchini ve ark., 2012). Üç kategoride değerlendirilen (Francini ve ark., 2019) dövüş sporları çoğu popüler spor dalını barındırmaktadır.

Bu kategoride bulunan branşlar aşağıdaki bölümde detaylı şekilde ele alınmaktadır.

- Vurma temelli (Boks, Taekwondo, Karete vb.)
- Boğuşma temelli (Güreş, Judo, Jiu-jitsu vb.)
- Silah kullanım temelli (Kali, Kendo vb.) (Uyar, 2021).

Karete

Kelime anlamı ile **“Karete”** boş olan elin yolu manasına gelmektedir (Chaabène ve ark., 2014). Kişilerin belirli uzuvlarını (el, ayak, diz vb.) kullanarak gerçekleştirdikleri bir savunma sporudur (Tan, 2004). Genel olarak aerobik enerji tüketilen bu spor türünde kazanımı kişilerin anaerobik kapasiteleri belirlemektedir (Alp ve Gorur, 2020).

Müsabaka anlamında ise 2 türde (Kumite ve Kata) incelenen karate uluslararası alanda da dikkat çekmektedir (Uyar, 2021).

Taekwondo

Taekwondo kendine has bir dövüş sanatı olarak bilinmektedir. Kore’de 20. yy. dan önce ortaya çıkan taekwondo Sydney olimpiyatlarında resmîyet kazanarak uluslararası popüleriteye ulaşmıştır (Kan, 2009; Çakır ve Erbaş, 2021; Arabacı ve ark., 2010). Savunma amaçlı çıplak el-ayak kullanımı olan bu dövüş sporu

(Lewis, 1996) rakibe saldırı ya da savunma teknikleri kullanılarak uygulanmaktadır (Tel, 2008). Kuşak sistemine dayanan bu popüler spor zihinsel ve kişisel gelişimi desteklemekle (Coşkun, 2024) birlikte uygulama aşamasında belirli fizyolojik gereksinimlere ihtiyaç duymaktadır. Bunlar; düşük oranda vücut yağ yüzdesi, aerobik-anaerobik kapasitenin yüksek olması ve hızlı hareket becerileridir (Kazemi ve ark., 2009).

Judo

Ju (Kibarlık-naziklik) ve Do (yol) kelimelerinin birleşiminden oluşan Judo “*nezaket yolu*” manasına gelmektedir (Çakıroğlu ve sökmen, 2012). Tokyo olimpiyatlarında kendini gösteren judo ayakta durma ve yer dövüşünden oluşan bir dövüş spor türüdür (Ceylan ve Balcı, 2017; Pocecco ve ark., 2012; Pocecco, 2012). Kökeni Japonya olan judo Asya menşeli bir dövüş sporudur (Sato, 2013; Green, 2019). Fiziksel uygunluk ve belirli değişkenler (cinsiyet, yaş, sınıf, judo deneyimi, ağırlık vb.) açısından önem arz eden bu spor türü (Franchini ve ark. 2011; Pocecco ve Burtscher, 2013) kendine has tekniklerle rakibi atma ya da yerde kontrolünü sağlamaya dayanmaktadır (Karakoç, 2014; Torres-Luque ve ark., 2016).

Güreş

Yüksek aerobik ve anaerobik kapasite gerektiren güreş (Farzad ve ark., 2011), eşit ağırlıklı iki sporcunun boyutu önceden belirli minderlerde güreş federasyonunun kurallarına bağlı fiziksel ve zihinsel becerilerini kullanarak mücadele etmelerini içermektedir (Aydos ve diğerleri, 2009). Olimpiyatlarda yer alan bu spor türü belirli fiziksel parametreler ve zekânın birleşimini gerektirmekle birlikte çeşitli şekillerde uygulanmaktadır. Bunlar; Geleneksel, olimpik ve plaj güreşleridir (Coşkun, 2024; Horswill, 1992).

Boks

Boks hakem gözetiminde iki sporcunun karşılıklı yumruklamalarla her kafaya yumruk attıklarında bir puan aldıkları spor türüdür (Çamaşırıcı, 2020). Antrenmanında insana gerek duyulmayan bu spor türü (Coşkun, 2024) belirli kurallara, hücum ve savunma tekniğine dayalı (Batmaz ve Kılınçoğlu, 2017) temelinde rakibin yumruğundan kaçıp isabetli yumruklamayla kazanmayı hedeflemektedir (Pic, 2017). Başarı için ise hızlı yumruklama ve yüksek kas gücü gerektirmektedir (Pierce ve ark., 2006). En sık kullanılan yumruk türü ise elin önu ile uygulanan doğrudan yumruk hamlesidir (Siska ve Brodani., 2016).

Kick boks

Her spor branşında olduğu gibi kick boks sporunda da belirli fiziksel parametreler başarı için yoğunluklu gerekli unsurlar arasında yer almaktadır (Türkoğlu, 2019). Dünya genelinde vücudu geliştirmesi, kas yapısını güçlendirmesi ve korumaya destek sağlamasından kaynaklı ilginin arttığı bir spor türüdür (Kaynar ve ark., 2018).

Altı branşı (*Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Full Contact, Low Kick ve K1 Rules*) olan bu spor türü (Gençoğlu, 2020) fiziksel ve zihinsel belirli parametrelerin devamlı olarak gelişimini gerektirmektedir (Korobeynikov ve ark., 2020).

Muay Thai

Vücudun belirli uzuvlarının (el, ayak, diz, dirsek vb.) silah olarak değerlendirildiği Muay thai Taylandlılar tarafından geliştirilmiştir (Saengsawang ve ark., 2015). Rekabete dayalı ve yüksek oranda risk içeren agresif bir spor türüdür (Pickering ve ark., 2020). Alt ve üst ekstremitte bölgelerinin kombine edilmesinin yanı sıra denge ve koordinasyonunda gelişimini desteklemektedir (Crisafulli ve ark., 2009).

Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişsel ve davranışsal unsurlar kadar hayata yön veren duygular (Doğan, Özdevecioğlu, 2009), kişilerin davranışlarını şekillendirmek açısından önem teşkil etmektedir. Tepki ve davranışın temeli olan bu kavram (Acar, 2007) olumsuz olaylar ile baş edebilme ve psikolojik etki gelişiminde destek sağlayabilmektedir (Kartal, 2021). Yaşam ve davranış üzerine etkisi olan duygu kavramının önemi bu bağlamda dikkat çeken bir unsurdur. Dolayısıyla yaşamda önem teşkil eden duygu kavramının düzenlenmesi dikkate değerdir. Duygu düzenleme; kişilerin duygu durumlarının akışını bozmadan uygulanan müdahale süreci (Koole, 2009), amaca yönelik duygusal tepkilerin dengelenmesi, değerlendirilmesi aşamasında duyguların iç-dış mekanizmaları harekete geçirmesi (Thompson, 1994), negatif duygu yoğunluğunu düşürme pozitif duygu yoğunluğunu artırma süreci (Sapmaz, 2014), durumlara gösterilen tepkilerin değiştirilmesi ya da duygusal tepkinin oluşumu (Ochsner ve Gross, 2005) ve çevreden gelen taleplere karşılık verebilmek için duygusal deneyim ile ifadelerin anlamını değiştirebilme stratejileridir (Gross, 1998). Spesifik olarak ise duygu düzenleme olaya bağlı, anında tepki vermek ve bireysel anlamda gerçekleştirilen hedefler olarak açıklanmaktadır (Calkins ve Hill, 2007). Nitekim olumlu olarak

kişiler duygu düzenleme süreci sayesinde şiddeti deneyimleyerek zor olaylarla daha rahat baş edebildikleri de söylenebilmektedir (Leahy ve ark., 2011).

Karmaşık yapıya sahip olan duyguların oluşumu ve düzenlenmesi aşamasında ise biliş kavramı dikkate değerdir. Biliş, zihnin evreni ve çevresinde olan olayları anlamlandırmasına yönelik eylemleri kapsamaktadır (Erden ve Akman, 1995). Duygu ve biliş arasında oluşan bu iki yönlü ilişki bu anlamda ayrı düşünülememektedir (Lazarus, 1991; Joorman, Yoon ve Siemer, 2010).

Dolayısıyla bilişsel duygu düzenleme kavramının duygu düzenleme biçimleri arasında önemi dikkat çekmektedir. Bilişsel baş edebilme kavramı ile eş anlamlı kullanılan bilişsel duygu düzenleme; problemleri ortadan kalkması ya da ruhsal yolla problemin üstesinden gelme (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001), duygusal açıdan uyarılmayla oluşan bilgilerin bilinçli şekilde düzenlenmesi (Garnefski ve Kraaij, 2007), problemleri ortadan kaldırma ve duyguların biliş ile sonuçlandırılmasıdır (Garnefski ve ark., 2001). Duygular üzerinde etkili olan bilişsel duygu kavramı belirli çalışmalarda incelenmiş ve kuramcılara göre, bilişsel anlamda yönlendirici olarak duygu deneyimi ve deneyim çeşidini kontrol edebilme olarak değerlendirilmiştir (Joorman, Yoon ve Siemer, 2010). Bilinçli veya bilinçdışı şekilde uygulanan duygu düzenleme, duyguların ne ile ilgili olduğunu, nasıl düzenlendiği ve denetiminin nasıl olduğu incelendiği aşamasının bilinçli olması durumunda bilişsel duygu düzenleme olarak nitelendirilmektedir (Altunbaş, 2014).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri

Bireylerin stresli oldukları durumlarda düşünceleri ve hislerinin gruplandırılması amacıyla dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi ortaya konmuştur (Garnefski ve ark., 2007; Garnefski ve ark., 2002). Bunlar;

1. *Olumlu Yeniden odaklanma*: Yaşamda devam eden olayın yerine pozitif ve mutluluk veren başka durumların düşünülmesidir.
2. *Kendini Suçlama*: Yaşamda karşılaşılan olumsuzluk sonucu kendini suçlu bulma yollarını tercih etme durumudur.
3. *Kabullenme*: Geçmiş yaşamda olan ve sonucu istenmeyen ile sonuçlanan yaşantıların arkada bırakılmasıdır.
4. *Ruminasyon*: Yaşam esnasında gerçekleşen olumlu durum ve duygularla karşılaşıldığında duygu ve düşünceye dalmadır.
5. *Perspektif Alma*: Kişilerin geçmiş yaşantıları ile karşıdaki bireyin yaşantılarını kıyasta bulunarak değerlendirmesidir.

6. *Planlamaya Yeniden Odaklanma*: Stresli durumla baş edebilme ve problemden kurtulma aşamasında davranış yönetebilmelidir.

7. *Olumlu Yeniden Değerlendirme*: Stresli durum sonucu pozitif anlamlar yükleyerek durumu tekrar ele almazdır.

8. *Başkasını Suçlama*: Stresli durum sonucu kendinden başka kişileri suçlu kabul etmezdir.

9. *Felaketleştirme*: Yaşanılan olayların sonucunun büyütülerek beklenilmedik manalar çıkarılmasıdır.

Bununla birlikte bu stratejiler belirli kategorilerde değerlendirilmiştir. Aşağıdaki tabloda detaylı şekilde kategori ve maddeler incelenmektedir.

<i>Uyumlu Bilişsel Başa Çıkma Becerileri</i>	<i>Uyumsuz Bilişsel Başa Çıkma Becerileri</i>
Kabul Etme	Kendini Suçlama
Pozitif Tekrar Odaklanma	Düşünceye Odaklanma/Ruminasyon
Plana Tekrar Odaklanma	Yıkım/Felaketleştirme
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Diğerlerini Suçlama
Bakış Açısına Yerleştirme	

Şekil 1. Kategorilerin incelenmesi

Dövüş Sporlarında Bilişsel Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme performans, müsabaka önce ve sonrası sporcunun yaşamı ve iyi olma hali ile ilişkilidir (Lane ve ark., 2012; Lane ve ark., 2011). Bu bağlamda duygusal düzenleme açısından dövüş sporları büyük öneme sahiptir. Mücadele durumunun yoğunluklu yaşandığı dövüş sporları stresle başa çıkma ve savunma mekanizmalarını yoğunluklu olarak kullanmaktadır (Lazarus, 1966; Freud, 2018). Bir sporcudan maç için fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak hazırlıklı olması beklenmektedir (Işık Afacan, 2022). Dolayısıyla performans açısından duygu düzenleme ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin yönetilebilir düzeyde olması önem teşkil etmektedir (Öner ve Aşçı, 2020). Bu aşamada bilinç kavramı dikkate değerdir. Sebebi ise savunma sisteminin temelinde yatan duygu düzenleme faktörünün tamamen bilinç ile ilişkili olmasıdır (Kihlstrom ve ark., 2000). Nitekim bilişsel duygu düzenleyebilmenin sonucunda ise hedefe ulaşma, performans ve sağlık gelişimi de sürecin önemli bileşenlerindedir (Öner ve Aşçı, 2020).

Literatürde dövüş sporları ve bilişsel duygu düzenleme kavramına değinilmese de spor bilimleri alanında bilişsel duygu düzenleme üzerine yapılan birkaç çalışma incelenmiştir. Bunlar,

Tablo 1: Literatürde 2024-2018 yılları arasında yapılan araştırmaların incelemesi

<i>Araştırma Kodu</i>	<i>Yazar</i>	<i>Yıl</i>	<i>Yayın Türü</i>	<i>Araştırma Detayı</i>
<i>DJB₁</i>	Erol AKBULUT	2023	<i>Yüksek Lisans Tezi</i>	Çalışmanın amacı: profesyonel voleybol liglerinde voleybol hakemliği yapan hakemlerin karar verme becerileri ile bilişsel duygu düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Toplamda 199 katılımcıdan oluşmaktadır. Sonuç: kişilerin karar verme yetileri arttıkça bilişsel duygu düzenleme seviyeleri azaldığı şeklindedir.
<i>DJB₂</i>	Zahraa Hayder ALI ALI	2023	<i>Yüksek Lisans Tezi</i>	Çalışmanın amacı: basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenlemeleri ile karar verme becerileri düzeylerinin incelenmesidir. Toplamda 170 katılımcıdan oluşmaktadır. Sonuç: cinsiyet, yaş, klasman ve değişkenlerde anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.
<i>DJB₃</i>	Çağın BÜKER	2024	<i>Doktora Tezi</i>	Çalışmanın amacı: sporda psikolojik sözleşme ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Toplamda 600 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Sonuç: sporcuların psikolojik sözleşmelerinin branşlarına ve sporculuk sürelerine göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koymaktadır.
<i>DJB₄</i>	Mustafa Ozan ALTIN	2017	<i>Yüksek Lisans Tezi</i>	Çalışmanın amacı: amatör seviyede futbol oynayan genç ve yetişkin oyuncuların adaptif ve daha az adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin; düşmanlık, öfke, fiziksel ve sözel saldırganlık davranışları ile olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Toplamda 159 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Sonuç: fiziksel saldırganlık düzeylerinin ise adaptif bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısına yerleştirme ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.
<i>DJB₅</i>	Lale YILDIZ	2018	<i>Doktora Tezi</i>	Çalışmanın amacı: Beden eğitimi öğretmen adaylarının mizaç modelleri, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve stres tolerans düzeylerini nicel ve nitel fazda inceleyen karma desendeki bu çalışmada “nitelikli öğretmen” kavramına yüklenen özelliklere katkı sağlamak amaçlanmıştır. Toplam 259 öğrenciden oluşmaktadır. Sonuç: stres toleransı süre medyanı ile bilişsel duygu düzenlemenin “bakış açısına yerleştirme” ve “yıkım” alt boyutları arasında çok düşük negatif yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.
<i>DJB₆</i>	Çiğdem ÖNER, F. Hülya AŞÇI	2020	<i>Makale</i>	Çalışmanın amacı: sporcuların bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini

				belirlemedeki rolünün incelenmesidir. Toplamda 360 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Sonuç: bağlanma stillerinin sporcuların duyu düzenleme becerileri ile bilişsel duyu düzenleme stratejilerini belirlemelerinde etkindir.
<i>DJB₇</i>	Çağın BÜKER, Tuna USLU	2023	<i>Makale</i>	Çalışmanın amacı: sporda psikolojik sözleşme ile bilişsel duyu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Toplamda 600 katılımcıdan oluşmaktadır. Sonuç: bilişsel duyu düzenleme ölçeğinde yer alan boyutlardan plan yapmaya yeniden odaklanma ve felaketeleştirme genel psikolojik sözleşmeyi olumlu etkilediği diğer bilişsel duyu düzenleme boyutlarının ise genel psikolojik sözleşme üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
<i>DJB₁</i>: Voleybol Hakemlerinde Karar Verme Becerisi İle Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki				
<i>DJB₂</i>: Basketbol Hakemlerinin Bilişsel Duygu Düzenleme Düzeyleri ile Karar Verme Becerilerinin İncelenmesi				
<i>DJB₃</i>: Altyapı Sporcularında Psikolojik Sözleşme ile Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Araştırılması				
<i>DJB₄</i>: Amatör Düzeyde Futbol Oynayan Sporcuların Bilişsel Duygu Düzenleme ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi				
<i>DJB₅</i>: Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarında Stres Tolerans Düzeyi, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Mizaç Tipleri Arasındaki İlişki				
<i>DJB₆</i>: Sporcularda Bağlanma Stillerinin Duyguları Düzenleme Becerileri ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi				
<i>DJB₇</i>: Sporda Psikolojik Sözleşme İle Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler				

Tablo 1’de bilişsel duyu düzenleme üzerine dikkat çeken güncel araştırmalar (2024-2018 yılları arasında) paylaşılmıştır. Bilişsel duyu düzenleme ile ilgili çalışmalar Google Akademik, Web of Science, YÖK Tez Kataloğu, ULAKBİM ve ERIC veri tabanlarından araştırılmıştır. Yapılan çalışma için 5 tez (yüksek lisans-doktora) ve 2 makale toplamda 7 yayının yayın kodu, yazar adları, yayın yılları, yayın türleri, yayın örneklem grubu, amacı ve sonucu değerlendirilerek tablolatırılmıştır.

SONUÇ

Sporcuların performans düzeylerini yükselten, stresle baş edebilmeyi geliştiren ve duyu mekanizmalarıyla doğrudan bağlantılı olan dövüş sporları; önemli bir sistem olarak değerlendirilebilir. Literatürde incelenen çalışmalarda bilişsel duyu düzenleme becerilerinin (Ör: Olumlu Yeniden odaklanma, Kendini Suçlama vd.) performans açısından kişiler üzerinde belirli becerileri geliştirdiğini

ve olumsuz duyguları azalttığı şeklinde görülmüştür. Bununla birlikte bu stratejilerin kişiler üzerinde belirli şekillerde (odaklanma, baskıya karşı direnme, hızlı karar alma) etki ettiği sonucuna da varılabilir. Dolayısıyla dövüş sporları ve performans açısından bilişsel duygu düzenlemenin yalnızca psikolojik sağlık için değil fiziksel sağlık parametreleri ile ilgili olduğundan da bahsedilebilir. Bu bağlamda dövüş sporları ve performans açısından bilişsel duygu düzenleme becerilerinin kritik bir role sahip olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; bilişsel duygu düzenleme kavramının dövüş sporları ve performans açısından kritik bir kavram olarak değerlendirilmesi ve kavram kapsamında gerekli eğitim ve değerlendirmelerin yapılarak toplumun bilinçlendirilmesi performans gelişimi açısından katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Bilişsel duygu düzenleme kavramının dövüş sporları gibi savunma mekanizmalarının aktif olduğu alanlarda gerekliliği doğal olarak artacaktır. Bu bağlamda dövüş sporcularına gereken eğitim ve bilgilendirmelerin yapılması sporcuların fiziksel ve psikolojik gelişimlerini destekleyecektir.

KAYNAKÇA

- Acar, E. (2007). *İşletme Yönetiminde Duygusal Zekânın Yeri ve Önemi Üzerine Bir Çalışma*. [Yüksek Lisans Tezi, Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Açıkada C. & Ergen E. (1990). Bilim ve Spor. Büro Tek Ofset Matbaacılık.
- Adatepe, E., & Çelik, H. (2022). Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 217-229. <https://doi.org/10.38021/asbid.1199506>
- Afacan, I. M. (2022). Zihinsel hazır oluş ile skor arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi: gümüş ligi oturarak voleybol milli takım örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 106-116.
- Ahraz, A. O., Çar, B., & Cengiz, C. (2021). Fiziksel Aktivitenin Arttırılmasına Yönelik Dijital Teknolojiler Hakkında Literatür Taraması: 2010-2020. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 218-232.
- Akbar, K.I., Soegiyanto, S. & Pramono, H. (2019). Multimedia development based on android in the prevention and handling of injuries to sports players. *Journal of physical education and sports*, 8(4):38-43.
- Akbulut, E. (2023). *Voleybol hakemlerinde karar verme becerisi ile bilişsel duygu düzenleme arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Ali, A. & Hayder, Z. (2023). *Basketbol hakemlerinin bilişsel duygu düzenleme düzeyleri ile karar verme becerilerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Alp, M., & Gorur, B. (2020). Comparison of Explosive Strength and Anaerobic Power Performance of Taekwondo and Karate Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9 (1), 149-155.
- Altın, M. O. (2017). *Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Altunbaş, G. (2014). *Psiko eğitim programının üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına ve mükemmeliyetçi bilişlerine etkisi*. [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C. & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 549-558.

- Arabacı, R., Görgülü, R., & Çatıkkaş, F. (2010). Relationship between agility and reaction time, speed and body mass index in taekwondo athletes. *Sport Sciences*, 5(2), 71-77.
- Ashleigh, J.& Paloma, M.B. (2018). The Effects of Martial Arts Training on Attentional Networks in Typical Adults. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-9
- Atasoy, B. & Kunter, F.Ö. (2005). Küreselleşme ve Spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 11-12.
- Atasoy, M., Dalkılıç, M., & Uğraş, S. (2017). Yapay Sinir Ağları İle Dövüş Sporları Alanında Lisanslı Sporcu Sayılarının Tahmini. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1), 33-37.
- Aydemir, U., & Kul, M. (2023). Sporda Duyguların Karar Verme Üzerindeki Rolü. Tematik Yaklaşımla Spor Bilimleri II, Editör: Muhammet Mavibaş, Yunus Emre Çingöz, Eylül. Bölüm-1, ISBN: 978-625-6507-85-2, syf.9-24. Duvar Yayınları. İzmir
- Aydos, L. T., Taş, M., Akyüz, M. & Uzun, A. (2009). Genç elit güreşçilerde kuvvetle bazı antropometrik parametrelerin ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(4), 1-10.
- Batmaz, S. & Kılınçoğlu, Ş. (2017). *Ortaöğretim spor lisesi bireysel sporlar boks ders kitabı*. MEB Yayınları.
- Beşikçi, T., Irkın, F. & P. Güzel. (2019) *Serbest Zaman Motivasyonu ve Serbest Zaman Doyumu İlişkisi Mücadele Sporları İle İlgilenen Bireyler Üzerine Bir Araştırma*. II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi' Manisa: 21 - 24 Mart 2019
- Bucher, C. A. & Wuest, D. A. (1987). *Foundation of Physical Education and Sport*. Santa clara: Times Mirrow Mosby College Publishing.
- Büker, Ç. (2024). *Altyapı Sporcularında Psikolojik Sözleşme ile Bilişsel Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. [Doktora tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Calkins, S., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emergingemotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J. J. Gross (Edt.), *Handbook of emotion regulation* Guilford Press.
- Can, İ., & S. Bayrakdaroğlu (2019). Türk milli boksör ve kickboksçularda üst vücut kuvvet özelliği ve bench throw hareketi esnasındaki bazı parametrelerin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 121-128.

- Caron, R.R., Coey, C.A., Dhaim, A.N., Schmidt, R.C. (2017). Investigating the social behavioral Dynamics and differentiation of skill in a martial art technique. *Human Movement Science*, 54, 253-266.
- Cengiz, C., Erduran, M. & Bozkus, T. (2023). Investigation of the relationship between dance self-efficacy and self-confidence of folk dancers, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(21), 89-110.
- Ceviz, E. & Kardeş, M. (2023). Besinlerin Antioksidan Etkisi ve Egzersiz Performansı. *Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları-3*, Ed: Kul, M., Erbaş, Ü., Ceyhan M.A. (s. 31-54). Duvar Yayınları.
- Ceviz, E., Genç, H., Türkmen, M. (2021).Coronavirüs (Covid-19) Pandemisi: Sedanterler ve Sporcularda Evde Fiziksel Aktivite. Doç. Dr. Mehmet İlkım (edt.). *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler-I 2021/ Eylül, 1. Basım*, 9-27. Gece Kitaplığı.
- Ceylan, B., & Balci, S. (2017). The impact of new rule changes in Judo: A comparison of points and penalties during Grand Slam Paris between 2016 and 2017. *International Journal of Advances in Sport Management*, 2(3), 91-94.
- Chaabène, H., Mkaouer, B., Franchini, E., Souissi, N., Selmi, A., Nagra, Y., & Chamari, K. (2014). Physiological responses and performance analysis difference between official and simulated karate combat conditions. *Asian Journal of Sports Medicine*, 21-29.
- Crisafulli, A., Vitelli, S., Cappai, I., Milia, R., Tocco, F., Melis, F., Concu, & A. (2009). *Physiological responses and energy cost during a simulation of a Muay Thai boxing match. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 34(2), 143- 150.
- Cynarski, W. J., & Skowron, J. (2014). An analysis of the conceptual language used for the general theory of martial arts–Japanese, Polish and English terminology. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 14(3), 49-66.
- Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., Cincioğlu, G., Adanur, O., & Kayacan, Y. (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistematik Derleme. *Helal Yaşam Tıbbi Dergisi*, 2(1), 21-38.
- Çakır, Z., & Erbaş, Ü. (2021). Taekwondo, Karate ve judocuların mücadele sporlarına yönelik tutum düzeylerinin belirlenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(4), 23-31.
- Çakıroğlu, T., & Sökmen, T. (2012). 12 haftalık judo teknik antrenman ve oyunlarının 8–10 yaş grubu erkek çocuklarda reaksiyon zamanı üzerine

- etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1),71-4.
- Çalgın, R, E. (2003) “*Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları tespiti üzerine bir araştırma (Niğde ili uygulaması)*”. [Yüksek Lisans Tezi, Niğde üniversitesi, Sosyal bilimleri enstitüsü].
- Çamaşirci, M. (2020). *Dövüş sporu yapan sporcuların beslenme durumu ve ergojenik yardımcı kullanımının saptanması* [Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar üniversitesi, Sağlık bilimleri enstitüsü].
- Doğan, Y., & Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 9(18), 165- 190.
- Elibol, Ş., & Sevi Tok, E. S. (2019). Bağlanma stilleri, duygu düzenleme, reddedilme duyarlılığı, yakınlık korkusu ve kendini saklamanın kırılğan narsisizm ile ilişkisi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 6(2), 127-148.
- Erbaş, Ü. (2020). The Relationship of Physical Activity Level and Recreation Area. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 4(1), 18-27 <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijrss/article/788883>
- Erbaş, Ü., & Gümüş, H. (2020). Participation in physical activity and social media addiction in students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4), 52-60.
- Erden, M., & Akman, Y. (1995). *Eğitim psikolojisi, gelişim, öğrenme, öğretme*. Arkadaş Yayınevi
- Farzad, B., Gharakhanlou, R., Agha-Alinejad, H., Curby, D. G., Bayati, M., Bahraminejad, M., & Mäestu, J. (2011). Physiological and performance changes from the addition of a sprint interval program to wrestling training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25 (9), 2392-2399.
- Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the international society of sports nutrition*, 9, 1-6.
- Franchini, E., Cormack, S., & Takito, M. Y. (2019). Effects of high-intensity interval training on olympic combat sports athletes' performance and physiological adaptation: A systematic review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(1), 242-252.
- Franchini, E., Julio, F., Panissa, G., Lira, S., Gerosa-neto, J., Branco, M. (2016). High-Intensity intermittent training positively affects aerobic and anaerobic performance in judo athletes independent of Exercise Mode. *Frontiers in Physiology*, 7, 1–12.
- Freud, A. (2018). *The ego and themechanisms of defence*. Routledge.

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Genç, H., Ceviz, E., Türkmen, M., & Çiftçi, B. (2022). Bel Ağrısı Rehabilitasyon Uygulamalarında Egzersizin Önemi. İçinde Doç. Dr. Aydın Şükrü BENGÜ Editör & Öğr. Gör. Ebubekir İZOL (edt.), *Sağlık Bilimlerinde İnovatif Yöntemler, Teoriler ve Uygulamalar-2022/Eylül*, 119-167. İKSAD Yayınevi.
- Gençoğlu, C., (2020). *Genç kick boks sporcularının altı haftalık dinlenme dönemlerinde kuvvet performansını korumada crossfit, barbara ve klasik direnç antrenmanı yöntemlerinin karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü].
- Gökdoğan, Ç. (2019). *Amatör Dövüş Sporcularının Sosyal Güvenlikleri ile İlgili Farklılıklarının Belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi].
- Göncü, B.S. & Kardeş, M. (2023). Sporcu İçecekleri ve Beslenme. Güçlü, M., Çatıkkaş, F., Çakır, Z. (s.80-94) (Edt.). *Farklı Boyutlarıyla Spor Araştırmaları-2*. Duvar Yayınları.
- Green, T. A., & Svinth, J. R. (Eds.). (2010). *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation [2 volumes]*. Bloomsbury Publishing.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.
- Hamblin, W. J. (2006). *Warfare in the ancient Near East to 1600 BC: Holy warriors at the dawn of history*. Routledge.
- Horswill, C. A. (1992). Applied physiology of amateur wrestling. *Sports Medicine*, 14 (2), 114-143.
- Hristovski, R., Davids, K., Araújo, D., & Button, C. (2006). How boxers decide to punch a target: emergent behaviour in nonlinear dynamical movement systems. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 60.
- Kan, Ö. (2009). *12 haftalık anaerobik antrenman programının 14-16 yaş erkek taekwondocuların kan laktat ve elektrolit düzeylerine etkileri*. [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].

- Kangotan, S. (2020). Dövüş Sporcularının Mükemmeliyetçilik Ve Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi].
- Karakoç, E. (2014). Medya aracılığıyla popüler kültürün aktarılmasında toplumsal değişkenlerin rolü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2(3), 245-269
- Kartal, E. (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinde duyguların karar verme ve öz yeterlik üzerine etkisi*. [Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi].
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi].
- Kazemi, M., Casella, C., and Perri, G. (2009). 2004 Olympic taekwondoathlete profile. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 53 (2), 144.
- Kihlstrom, J. F., Mulvaney, S., Tobias, B. A., Tobis, I. P. (2000). The emotional unconscious. İçinde: Eich, E., Kihlstrom, J. F., Bower, G. H., Forgas, J. P., Niedenthal, P. M. (Ed). *Cognition and emotion* (pp.30-86). Oxford University Press.
- Kijima, A., Kadota, K., Yokoyama, K., Okumura, M., Suzuki, H., Schmidt, R. C., & Yamamoto, Y. (2012). Switching dynamics in an interpersonal competition brings about “deadlock” synchronization of players. *Plos One*, 7(11).
- Kimmel, M., & Rogler, C. R. (2018). Affordances in interaction—the case of Aikido. *Ecological Psychology*, 30(3), 195-223.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4-41.
- Korobeynikov, G., Stavinskiy, Y., Korobeynikova, L., Volsky, D., Semenenko, V., Zhirnov, O., ... & Nikonorov, D. (2020). Connection between sensory and motor components of the professional kickboxers' functional state. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2701-2708.
- Kul, M., Türkmen, M., Öktem, T., Şipal, O., Aksoy, Ö. F., & Akova, A. (2021). 12 haftalık halter antrenmanının sedanter bireylerin bazı parametrelerine etkisinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-170. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/besbid/issue/67297/1022023>
- Kural S, Ozbek O, Gurbuz B.(2023). Adaptation of the Love–Hate Scale for Sports Fans into Turkish: A validity and reliability stud. *Balt J Health Phys Act*. 2023;15(1):

- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M., & Devonport, T. J. (2012). The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of sports sciences*, 30(11), 1189-1195.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation* (Vol. 557). Oxford University Press.
- Lewis P. (1996). *The martial arts*, Biddles Ltd., Guildford and Kings Lynn.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167.
- Mengütay, S. (1997). Morpa spor ansiklopedisi. *Cilt*, 2, 156-249.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249.
- Otman A. (2021). *Elit Seviyedeki Dövüş Sporcularının Anaerobik Güç Ve Kuvvet Performanslarının Karşılaştırılması*. [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Öktem, T. (2020). Investigation of the benefit levels of individuals participating in recreation activities from recreation activities they participate in. In Ö. Karataş (Ed.), *Academic studies in sport sciences* (1st ed., pp. 109-121). Gece Kitaplığı. ISBN: 978-625-7884-63-1.
- Öktem, T. (2022). The effect of university students' attitudes towards sports on their happiness levels. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(19), 2389-2398.
- Öner, Ç., & Aşçı, F. H. (2020). Sporcularda bağlanma stillerinin duyguları düzenleme becerileri ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 202-219.
- Öntürk, Y. & Ekici, S. (2018). Evaluation of the Effect of Physical Education and Sports Lessons On Children. (Chapter 5) 71-83. *New Horizons in Social Sciences*. LAP Lambert Academic Publishing.
- Özavci, R., Korkutata, A., Gözaydın, G., & Çakır, Z.(2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan stresin yaşam doyumu ve rekreasyonel sağlık algısına etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 454-461. <https://doi.org/10.22282/tojras.1314763>
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. Altın Kitaplar.
- Özmen, R., & Can, İ. (2022). Farklı Dövüş Sporlarında Mücadele Eden Milli Sporcuların Bazı Performans Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1507-1516.

- Pic, M. (2017). Quality, height, age and home advantage in boxing.[Calidad, altura, edad y la ventaja de boxear en casa]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(52), 174-187.
- Pickering, K., Bissett, S. M., Holliday, R., Vernazza, C., & Preshaw, P. M. (2020). Exploring the use of mouth guards in Muay Thai: a questionnaire survey. *BDJ open*, 6(1), 20.
- Pierce Jr, J. D., Reinbold, K. A., Lyngard, B. C., Goldman, R. J., & Pastore, C. M. (2006). Direct measurement of punch force during six professional boxing matches. *Journal of quantitative analysis in sports*, 2(2).
- Pocecco, E. (2012). Specific exercise testing in judo athletes.
- Pocecco, E., & Burtscher, M. (2013). Sex-differences in response to arm and leg ergometry in juvenile judo athletes. *Archives of Budo*, 9(3), 181-187.
- Pocecco, E., Faulhaber, M., Franchini, E., & Burtscher, M. (2012). Aerobic power in child, cadet and senior judo athletes. *Biology of Sport*, 29(3), 217-222.
- Ritschel, J. (2008). *The kickboxing handball*. The RosenPublication Group.
- Saengsawang, P., Siladech, C., & Laxanaphisuth, P. (2015). The history and development of Muaythai boran. *Journal of Sports Science*, 3(3), 148-154.
- Sapmaz, S. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik biçimleri ve duygu düzenlemenin yeme tutumu üzerindeki etkisi*. [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi].
- Sato, S. (2013). The sportification of judo: global convergence and evolution. *Journal of global history*, 8(2), 299-317.
- Siska, L., & Brodáni, J. (2016). Analysis of a Boxing match-A pilot study. *Journal of physical education and sport*, 16(4), 1111.
- Şahin, M. Y., & İmamoğlu, A. F. (2011). Akademisyenlerin ve milletvekillerinin spor siyaset etkileşimine yönelik görüşleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 25-44.
- Şakar, M., & Kızılkaya Namlı, A. (2023). Öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin aracılık rolü, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 352-361
- Şarvan Cengiz, Ş., Örcütaş, H., Ulaş, A. G., Ateş, B. (2022). Sedarter Bireylerin Yeme Bozukluğu, Beden Algısı ile Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 198-214.
- Şarvan Cengiz, Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.

- Tan, K. S. (2004). Constructing a martial tradition: Rethinking a popular history of karate-dou. *Journal of Sport and Social Issues*, 28(2), 169-192.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies. Publication of Association Esprit, Société et Rencontre Strasbourg/FRANCE*, 5(8), 1071-1093.
- Tel, M. (2008). Bir spor dalı olarak taekwondo. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 3(4), 194-202.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. The development of emotion regulation. *Biological and behavioral considerations*, 59, 2-3.
- Torres-Luque, G., Hernández-García, R., Escobar-Molina, R., Garatachea, N., & Nikolaidis, P. T. (2016). Physical and physiological characteristics of judo athletes: An update. *Sports*, 4(1), 20.
- Turgut, M., Akbulut, T., İmamoğlu, O., & Çınar, V. (2018). The effect of 3 month cardio bosu exercises on some motoric, physical and physiological parameters in sedentary women. *Sp Soc Int J Ph Ed Sp*, 18(2), 48-52.
- Turgut, M., Bozkuş, T., Özmekik, M., & Kocakulak, S. (2021). Examination of Nutritional Knowledge Levels and Nutritional Attitudes of Badminton Athletes.
- Türkmen, M., Genç, H., Ceviz, E. (2021). Oyun ve Çocuk Gelişimi, İçinde Zeynep Filiz DİNÇ (Edt), *Spor Bilimleri II Kitabı-2021/ Eylül*, 1. Basım, 45-61, Akademisyen Yayınevi.
- Türkoğlu F. *Taekwondo sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi].
- Uğurlu, F. M., & Şakar, M. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Uslu, S., & Yıldız, M. (2021). Dövüş sporu yapan millî sporcuların değerlere bakış açısı. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 119-130.
- Uyar, M. (2021). *Dövüş sporları yapan kadın sporcuların, benlik saygısı ve toplumsal cinsiyet algı düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Bozok Üniversitesi].
- Van Mechelen, W. (1997). The severity of sports injuries. *Sports medicine*, 24, 176-180.
- Vasconcelos, B. B., Protzen, G. V., Galliano, L. M., Kirk, C., & Del Vecchio, F. B. (2020). Effects of high-intensity interval training in combat sports: a systematic review with meta-analysis. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(3), 888-900.

- Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S. J., & Weiser, D. (1995). Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *American journal of psychotherapy*, 49(1), 118-127.
- Yalçın, İ., & Şahin, E. (2022). Sportif Rekreasyon ve Yaşam Tatmini. Yalçın, İ & Bayram, A. (Editörler), *Rekreasyon ve Spor: Psikososyal Alanlarda Güncel Yaklaşımlar 23-36 s.*, İksad Yayınevi.
- Yaşar, Y., & Yılmaz, U. (2021). Ortopedik engellilerde beden eğitimi ve spor uygulamaları. In M. Uzun (Ed.), *Engelsiz yaşamlar: Özel gereksinimli bireylerde fiziksel aktivite ve spor* (1. baskı, ss. 79-88). İzmir: Efe Akademi
- Yel, K., Güzel, S., Kurcan, K., & Aydemir, U. (2023). *Spor performansı ve denge*. In E. Zorba, M. Gönen, & Z. Çakır (Eds.), *Spor araştırmalarında farklı perspektifler 2* (pp. 120-137). İzmir: Duvar Yayın Evi
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve Spor*. Topkar Matbaacılık.
- Yıldız, L. (2018). *Beden eğitimi öğretmen adaylarında stres tolerans düzeyi, bilişsel duygu düzenleme ve mizaç tipleri arasındaki ilişki*. [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi].
- Yılmaz, U., & Ozan, M. (2023). Bağışıklık sisteminin koronavirüs, beslenme ve egzersiz üzerine etkisi. In M. Kul, Ü. Erbaş, & M. A. Ceyhan (Eds.), *Farklı boyutlarıyla spor araştırmaları - 3* (Bölüm 2, ss. 12-30). İzmir: Duvar Yayınları
- Yorulmazlar, M. (2012). Tarihi ve genel anlamıyla spor. *Din ve Hayat*, 17, 4-10.