



Spor Bilimlerinde Araştırmalar 3

Editörler

Dr. Abdullah Arısoy

Doç. Dr. İbrahim Dalbudak

Spor Bilimlerinde Araştırmalar

3

Editörler

Dr. Abdullah Arısoy

Doç. Dr. İbrahim Dalbudak

İmtiyaz Sahibi
Platanus Publishing®

Editörler
Dr. Abdullah Arısoy & Doç. Dr. İbrahim Dalbudak
Kapak & Mizanpaj & Sosyal Medya
Platanus Yayın Grubu

Birinci Basım
Haziran, 2026

Yayımcı Sertifika No
45813

ISBN
978-625-6941-40-7

©copyright
Bu kitabın yayım hakkı Platanus Publishing'e aittir. Kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz, izin alınmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Adres: Natoyolu Cad. Fahri Korutürk Mah. 157/B, 06480, Mamak,
Ankara, Türkiye.

Telefon: +90 312 390 1 118
web: www.platanuspublishing.com
e-mail: platanuskita@gmail.com



Platanus Publishing®

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM.....	5
Dar Alanda Duygu Düzenleme: Futsalda Baskı Altında Karar Verme ve Psikolojik Performans	
Abdullah Arısoy	
2. BÖLÜM.....	15
Gaziantep’te Görev Yapan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi	
Şihmehmet Yiğit &İbrahim Mert Akgöl	
3. BÖLÜM.....	31
Çocuk Eğitiminde Geleneksel Oyunların Önemi Geleneksel Çocuk Oyunları	
Şihmehmet Yiğit Mustafa Şahin	
4. BÖLÜM.....	41
Fiziksel Aktivitenin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Başarı Düzeylerine Etkisi	
Berat Koçyiğit & Yunus Karabacak	

1. BÖLÜM

Dar Alanda Duygu Düzenleme: Futsalda Baskı Altında Karar Verme ve Psikolojik Performans

Abdullah Arısoy¹

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/Türkiye
<https://orcid.org/0000-0002-2193-7519>

Giriş

Modern futsal; dar oyun alanı, yüksek tempo, sürekli geçiş oyunları ve yoğun baskı organizasyonları nedeniyle sporcuların yalnızca fiziksel performans kapasitelerini değil, aynı zamanda bilişsel ve psikolojik becerilerini de eş zamanlı olarak kullanmalarını gerektiren kompleks bir performans ortamı sunmaktadır (Memmert, 2015). Futsalın yapısal özellikleri, sporcuların çok kısa süre içerisinde çevresel uyaranları analiz etmesini, hızlı kararlar vermesini ve bu süreçte psikolojik dengeyi korumasını zorunlu hale getirmektedir. Bu bağlamda sportif performans yalnızca teknik ve taktik becerilerle açıklanamamakta; dikkat kontrolü, stres toleransı, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık gibi psikolojik süreçler de performansın temel belirleyicileri arasında değerlendirilmektedir (Gucciardi ve ark., 2015; Eysenck ve ark., 2007).

Takım sporlarında baskı altında performans sürdürülebilirliği son yıllarda spor psikolojisinin temel araştırma alanlarından biri hâline gelmiştir. Özellikle futsal gibi yüksek bilişsel yük içeren branşlarda sporcuların anlık stresörlere karşı gösterdiği psikolojik tepkiler, karar verme kalitesini doğrudan etkileyebilmektedir. Müsabaka sırasında ortaya çıkan süre baskısı, rakip presi, hata yapma korkusu ve skor dezavantajı gibi faktörler, sporcuların dikkat süreçlerinde bozulmalara ve bilişsel daralmaya neden olabilmektedir (Eysenck ve ark., 2007). Bu durum özellikle dar alan organizasyonlarında teknik hata oranlarını artırmakta ve taktiksel karar kalitesini düşürmektedir.

Bu noktada duygu düzenleme kavramı, baskı altında optimal performansın sürdürülmesini açıklayan önemli psikolojik mekanizmalardan biri olarak öne çıkmaktadır. Duygu düzenleme; bireyin yaşadığı duyguları izleme, değerlendirme ve performans hedeflerine uygun şekilde yönetebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2015). Özellikle elit düzey takım sporlarında sporcuların duygusal tepkilerini kontrol edebilmesi; dikkat odağının korunması, bilişsel kaynakların verimli kullanılması ve karar verme süreçlerinin sürdürülebilirliği açısından kritik öneme sahiptir.

Son yıllarda spor bilimlerinde ortaya çıkan ekolojik dinamikler yaklaşımı da performansın yalnızca bireysel becerilerle değil, sporcu-çevre etkileşimiyle açıklanması gerektiğini vurgulamaktadır (Araújo ve ark., 2006; Davids ve ark., 2013). Bu yaklaşıma göre futsal gibi dinamik oyun yapılarında sporcuların psikolojik süreçleri, çevresel baskı faktörleriyle sürekli etkileşim içerisinde. Dolayısıyla duygu düzenleme mekanizmaları yalnızca bireysel psikolojik kontrol süreçleri değil, aynı zamanda çevresel taleplere uyum sağlayabilen performans araçları olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmasının amacı; futsal özelinde duygu düzenleme süreçlerinin baskı altında karar verme mekanizmaları ve psikolojik performans üzerindeki etkilerini güncel literatür ışığında incelemek, ilgili teorik yaklaşımları bütüncül biçimde değerlendirmek ve gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik öneriler sunmaktır.

Futsalın Psikolojik Yapısı ve Dar Alan Dinamikleri

Futsal, açık beceri temelli sporlar içerisinde yüksek bilişsel işlem gerektiren branşlardan biri olarak kabul edilmektedir (Williams ve Ford, 2008). Oyunun dar alan yapısı ve yüksek tempolu doğası, sporcuların sürekli değişen çevresel uyarılara maruz kalmasına neden olmaktadır. Rakip baskısı, ani geçişler, alan daralması ve hızlı top dolaşımı; sporcuların dikkat kontrolü, çevresel farkındalık ve bilişsel esneklik becerilerini sürekli aktive etmektedir.

Futsal oyuncularının performansını belirleyen temel nörobilişsel bileşenler şu şekilde sıralanabilir:

- Görsel algı ve oyun görüşü
- Çevresel farkındalık
- Dikkat kontrolü
- Bilişsel esneklik
- Reaksiyon hızı
- Durumsal karar verme kapasitesi

Dar alan baskısı altında hata toleransının son derece düşük olması, futsalı psikolojik açıdan oldukça hassas bir performans ortamına dönüştürmektedir. Mikro düzeyde yapılan teknik veya taktik hatalar doğrudan gol pozisyonuna dönüşebilmektedir. Bu nedenle futsal performansı yalnızca fizyolojik yeterliliklerle açıklanamaz; bilişsel yük yönetimi ve psikolojik dayanıklılık da performansın ayrılmaz bileşenleri arasında yer almaktadır.

Güncel araştırmalar, küçük alan oyunlarının sporcular üzerinde yüksek düzeyde bilişsel yük oluşturduğunu göstermektedir (Vilar ve ark., 2014). Özellikle elit düzey futsal oyuncularının baskı altında daha hızlı çevresel tarama yaptığı, daha etkin örüntü tanıma becerilerine sahip olduğu ve karar verme süreçlerinde daha düşük bilişsel maliyet kullandığı belirtilmektedir (Memmert, 2015). Bu durum uzman sporcuların baskı altında daha stabil psikolojik performans göstermesini açıklayan önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Duygu Düzenleme Süreçleri ve Kuramsal Temeller

Duygu düzenleme, bireyin hangi duyguları ne zaman deneyimleyeceğini ve bu duyguları nasıl ifade edeceğini yönettiği dinamik bir süreçtir (Gross, 1998). Spor ortamında bu kavram; performans kaygısının kontrol edilmesi, optimal uyarlılmışlık düzeyinin korunması ve dikkat odağının sürdürülebilmesi açısından önemli bir psikolojik beceri olarak kabul edilmektedir.

Gross'un Süreç Modeli, duygu düzenleme literatürünün en temel teorik çerçevelerinden biridir (Gross, 2015). Modele göre bireyler duygusal deneyimlerini şu aşamalar aracılığıyla yönetmektedir:

1. Durum seçimi
2. Durum modifikasyonu
3. Dikkat yönlendirme
4. Bilişsel yeniden değerlendirme
5. Tepki düzenleme

Özellikle bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi, spor psikolojisi alanında işlevsel bir duygu düzenleme yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Bu strateji sayesinde sporcular baskılı müsabaka senaryolarını tehdit yerine meydan okuma olarak yeniden anlamlandırabilmektedir. Örneğin skor dezavantajı yaşayan bir futsal oyuncusunun durumu “kaybetme tehdidi” yerine “oyunu değiştirme fırsatı” olarak yorumlaması, dikkat kontrolünün korunmasına ve performansın sürdürülebilirliğine katkı sağlayabilmektedir.

Bununla beraber duygu düzenleme süreçleri her zaman performansı olumlu yönde etkilemeyebilir. Özellikle aşırı bilişsel kontrol girişimleri, hızlı karar verme gerektiren spor ortamlarında bilişsel yükü artırabilmektedir. Bazı araştırmalar, elit sporcularda aşırı bilinçli kontrolün otomatik motor becerileri bozabileceğini ve performans akıcılığını azaltabileceğini göstermektedir (Baumeister, 1984). Bu durum, duygu düzenleme süreçlerinin bağlama özgü değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Spora özgü başarı motivasyonunun yükseltilebilmesi için psikolojik özellikler ile kişilik özelliklerin birbiriyle etkileşimde bulunarak sportif başarı düzeyinde etkili olduğu söylenebilir (Yiğit, 2019).

Duyguları baskılama stratejilerinin ise bilişsel kaynak tüketimini artırdığı ve dikkat kontrol mekanizmalarını zayıflattığı bilinmektedir (John ve Gross, 2004). Özellikle yüksek tempolu futsal ortamında bastırılmış kaygı ve stres, zihinsel yorgunluğu hızlandırarak karar verme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Baskı Altında Karar Verme Mekanizmaları

Karar verme, çevreden gelen bilgilerin analiz edilmesi ve uygun davranışın seçilmesi süreci olarak tanımlanmaktadır (Raab, 2012). Futsalda bu süreç milisaniyeler içerisinde gerçekleşmekte ve yoğun baskı altında yürütülmektedir.

Doğal Karar Verme Kuramı'na göre elit sporcular geçmiş deneyimlerinden geliştirdikleri zihinsel örüntüler sayesinde hızlı ve sezgisel kararlar alabilmektedir (Nemeth ve Klein, 2010). Elit futsal oyuncularının rakip presini daha hızlı okuyabilmesi ve sınırlı sürede yaratıcı çözümler üretebilmesi bu çerçevede açıklanmaktadır.

Ancak baskı düzeyi arttığında karar verme mekanizmalarında çeşitli bozulmalar ortaya çıkabilmektedir. Baumeister'in "Baskı Altında Boğulma" yaklaşımına göre yüksek kaygı düzeyi, sporcunun dikkatini otomatikleşmiş becerilerin yürütülüşüne yönlendirmekte ve performans akıcılığını bozabilmektedir (Baumeister, 1984).

Futsalda baskı oluşturan temel faktörler şunlardır:

- Süre baskısı
- Skoru koruma kaygısı
- Rakip presi
- Seyirci baskısı
- Hata yapma korkusu
- Fiziksel temas yoğunluğu

Bu faktörler sonucunda ortaya çıkan bilişsel daralma, sporcuların çevresel bilgileri işleme kapasitesini azaltmaktadır. Dikkat kaynaklarının daralması; yanlış pas tercihlerine, reaksiyon süresinin uzamasına ve taktiksel pozisyon hatalarına neden olabilmektedir.

Eysenck ve arkadaşlarının (2007) geliştirdiği Dikkat Kontrol Teorisi, yüksek kaygının dikkat kaynaklarını görev dışı uyaranlara yönlendirdiğini belirtmektedir. Futsal bağlamında bu durum hakem kararlarına odaklanma, hata düşüncelerine saplanma veya seyirci tepkilerine aşırı dikkat verme şeklinde ortaya çıkabilmektedir.

Bununla birlikte bazı araştırmalar, belirli düzeydeki psikolojik baskının performansı artırabileceğini ileri sürmektedir. "Challenge state" yaklaşımına göre sporcular baskıyı tehdit yerine meydan okuma olarak değerlendirdiğinde fizyolojik ve bilişsel süreçler daha işlevsel çalışabilmektedir (Jones ve ark., 2009). Bu

nedenle baskının performans üzerindeki etkisinin doğrusal değil, bireysel algıya bağlı olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik Performans ve Duygu Düzenleme İlişkisi

Psikolojik performans; sporcunun baskı altında bilişsel ve duygusal süreçlerini optimal düzeyde sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yapı; dikkat kontrolü, öz güven, psikolojik dayanıklılık, stres toleransı, zihinsel dayanıklılık ve duygu yönetimi gibi alt boyutlardan oluşmaktadır (Gucciardi ve ark., 2015).

Futsalda güçlü psikolojik performans; hata sonrası hızlı toparlanma, dikkat odağını koruyabilme, baskı altında soğukkanlı davranabilme ve karar verme istikrarını sürdürebilme gibi davranışsal çıktılarla ilişkilidir.

Literatürde işlevsel duygu düzenleme stratejileri kullanan sporcuların müsabaka sırasında daha düşük durumluluk kaygısı yaşadığı ve dikkat kaynaklarını göreve daha etkili yönlendirdiği belirtilmektedir (Lane ve ark., 2012). Özellikle bilişsel yeniden değerlendirme stratejisini kullanan sporcuların stres altında daha rasyonel kararlar alabildiği ifade edilmektedir.

Futsalda duygu düzenleme yetersizliği, sporcuların “taktiksel disiplin kaybı” yaşamalarına neden olur. Lane ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmalarda, yüksek düzeyde öfke ve kaygı yaşayan sporcuların, görsel motor koordinasyonlarında ve dikkat alanlarında daralma meydana geldiği rapor edilmiştir. Futsal gibi süre boyunca sürekli pres ve hızlı hücum geçişleri barındıran bir sporda, dikkatin dağılması doğrudan kalenizde gol görmenizle sonuçlanır. Duygularını regüle edemeyen bir futsal oyuncusu, rakibin provokasyonlarına veya seyirci baskısına yenik düşerek erken faul problemine girebilir ya da kırmızı kart görerek takımını eksik bırakabilir (Andrade ve ark., 2023).

Ek olarak, optimal psikolojik performansın yakalanması, Hanin (2000) tarafından ortaya konan Optimal Fonksiyon Alanları modeli ile açıklanmaktadır. Her futsal oyuncusunun en yüksek performansı gösterdiği kendine has bir duygusal uyarılmışlık (kaygı/heyecan) seviyesi vardır. Bazı oyuncular hafif bir kaygı ile daha agresif ve başarılı savunma yapabilirken, bazıları tamamen sakin kalmaya ihtiyaç duyar. Başarılı duygu düzenleme becerilerine sahip sporcular, maçın zorluk derecesine göre kendilerini bu optimal alanda tutabilmektedir (Altın., 2017). Son yıllarda yapılan çalışmalar, futsal takımlarında uygulanan zihinsel antrenmanların (özellikle bilinçli farkındalık/mindfulness ve nefes egzersizleri) sporcuların maç esnasındaki kalp atım hızı değişkenliğini olumlu etkilediğini ve ani duygu patlamalarını engellediğini ortaya koymuştur (Karagöz., 2023).

Sonuç olarak; futsalda psikolojik performans ile duygu düzenleme arasında çift yönlü ve güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Sporcuların müsabaka içi dinamik stresörlerle başa çıkabilmesi ve taktiksel zekalarını sahaya yansıtabilmesi, duygusal durumlarını ne denli efektif yönettikleri ile doğrudan koreledir. Antrenörlerin ve spor psikologlarının, futsal oyuncularının teknik-taktik antrenmanlarının yanı sıra bilişsel yeniden değerlendirme gibi işlevsel duygu düzenleme stratejilerini de içeren psikolojik beceri eğitimlerine odaklanması, sportif başarıyı artırmada kritik bir role sahiptir.

Bununla birlikte literatürde önemli bir boşluk bulunmaktadır. Mevcut çalışmaların büyük çoğunluğu futbol, basketbol ve bireysel sporlar üzerinde yoğunlaşmış olup futsal branşına özgü psikolojik süreçleri inceleyen araştırmalar sınırlı sayıdadır. Özellikle dar alan bilişsel yükü, futsalda duygu düzenleme stratejileri, küçük alan oyunlarında dikkat kontrolü ve baskı altında karar verme süreçleri arasındaki ilişkileri inceleyen ampirik çalışmaların oldukça yetersiz olduğu görülmektedir

Sonuç ve Öneriler

Futsalın dar alan yapısı ve yüksek tempo karakteristiği, sporcuların yalnızca fiziksel değil aynı zamanda bilişsel ve psikolojik açıdan da üst düzey performans göstermesini zorunlu kılmaktadır. Özellikle baskı altında gerçekleştirilen karar verme süreçleri; dikkat kontrolü, duygu düzenleme kapasitesi ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle doğrudan ilişkilidir.

Literatür genel olarak işlevsel duygu düzenleme becerilerine sahip sporcuların baskı altında daha etkili performans gösterdiğini desteklemektedir (Lane ve ark., 2012). Bununla birlikte duygu düzenleme süreçlerinin bağlamsal doğası göz önünde bulundurulmalı ve tüm stratejilerin her koşulda performansı artırmayabileceği dikkate alınmalıdır. Özellikle elit düzey sporcularda aşırı bilişsel kontrolün otomatik beceri süreçlerini bozabileceği unutulmamalıdır (Baumeister, 1984).

Mevcut literatürde futsal özelinde yürütülen psikolojik araştırmaların sınırlı olması önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların futsal branşına özgü deneysel tasarımlar kullanması, bilişsel yük ölçümleri gerçekleştirmesi, küçük alan oyunlarını psikolojik değişkenlerle birlikte incelemesi ve psikolojik beceri antrenmanlarının performans üzerindeki etkilerini değerlendirmesi önerilmektedir.

Kaynakça

- Andrade, A., Casagrande, P. O., & Bevilacqua, G. G. (2023). Emotional states, stress, and coping strategies in elite futsal players during high-stakes competitions. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(1), 89-98. <https://doi.org/10.1515/jssm-2023-0012>
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653-676. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002>
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 610-620. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.610>
- Karagöz, Ö. (2023). *Psikolojik esneklik odaklı zihinsel antrenman programının kritik maç anlarında tenis oyuncularının mücadele ve tehdit algısı etkisi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Talent Development & Excellence*, 5(1), 21-34.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336-353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Hanin, J. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180. <https://doi.org/10.1080/17509840902829331>
- Nemeth, C., & Klein, G. (2010). The naturalistic decision making perspective. *Wiley encyclopedia of operations research and management science*, 1-9.

- 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. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.693621>
- Memmert, D. (2015). *Teaching tactical creativity in sport: Research and practice*. Routledge.
- Pessoa, L. (2009). How do emotion and motivation direct executive control? *Trends in Cognitive Sciences*, 13(4), 160–166. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.01.006>
- Raab, M. (2012). Simple heuristics in sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 104–120. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.654810>
- Altın, M. O. (2017). *Amatör düzeyde futbol oynayan sporcuların bilişsel duygu düzenleme ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K., & Button, C. (2014). The role of ecological dynamics in analysing performance in team sports. *Sports Medicine*, 42(1), 1–10.
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4–18. <https://doi.org/10.1080/17509840701836867>
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Researcher*, 7(1), 249-258.



2. BÖLÜM

Gaziantep’te Görev Yapan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi

Şıhmehmet Yiğit¹ & İbrahim Mert Akgöl²



¹ Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

² Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 0000-0002-6770-8711

GİRİŞ

Yaşam doyumu, bireylerin mutluluğu ve yaşamlarını anlamlandırabilmeleri için gerekli temel unsurların başında gelmekte olup, yüzyıllar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuştur. Diener (1985)'e göre yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bir bileşeni olarak kişinin yaşamına ilişkin bilişsel yargılarını içermektedir. Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri; günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, hedeflere ulaşmada gösterilen uyum, olumlu bireysel kimlik gelişimi, fiziksel iyi oluş hali ile ekonomik, güvenlik ve sosyal ilişkiler gibi çok boyutlu faktörlerden etkilenmektedir (Yılmaz ve Arsan, 2013). Modern toplumlarda toplumsal rollerdeki farklılaşmalar, bireyler arası çatışmalar, çalışma ortamlarındaki rekabetin artması, bireysel kanıtlama çabaları ve beklenti-ihtiyaç düzeylerindeki yükseliş gibi unsurlar, bireylerin ruh ve beden sağlığını tehdit ederek günümüzün en önemli sorunlarından biri olan tükenmişlik olgusunu ortaya çıkarılmaktadır. Araştırmalar, tükenmişliğin özellikle insanlarla doğrudan etkileşim gerektiren meslek gruplarında daha yoğun yaşandığını ortaya koymakta (Çapri, 2006); insanlara karşı duyulan sorumluluğun nesnelere karşı olandan daha fazla olması nedeniyle bu meslek mensuplarında tükenmişlik riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Ardıç ve Polatçı, 2009). Bu bağlamda, diğer meslek gruplarına kıyasla daha yüksek stres altında çalışan polisler, kamu düzeni ve güvenliğini sağlayan, yasaların eşit ve adil uygulanmasını temin eden ve mevzuatın kendisine verdiği görevleri yerine getiren silahlı bir kuvvet olarak tanımlanmaktadır (Gezer, 2014). Polislik mesleği 7/24 esasına dayalı şekilde çalışılan, her an göreve hazır bir meslek grubudur. Halkla sürekli iç içe olan kolluk kuvveti olarak görev yapan ve görevin getirdiği tehlikelerle beraberinde nöbet vardiya sistemine dayalı her türlü suç ve suçlunun karşısında duran ve bunların beraberinde oluşan olumsuzluklara sürekli yüz yüze gelebilen meslek grubudur (Şanlı, 2006). Polis memurlarımız sürekli dengesiz ve insanın doğasına uymayan uyku düzeniyle, kendine vakit ayıramama, sosyal yaşam tehdidi gibi birçok olumsuz durumlarla beraber, mutsuz ve şikayetçi vatandaşlarla karşı karşıyadırlar. Böyle sorunlar içerisinde bir bireye hizmet vermeye çalışması sorunlarına çözüm bulmaya çalışması bu hızlı tempo ve karmaşa meslek çalışanlarının kendilerini genellikle tükenmiş ve bunalmış hissettirir (Yiğit vd., 2011). Zira polislerin yaşam doyumu ve tükenmişlik seviyeleri; onların verimlilik ve performansı ile yakından ilgilidir. Emniyet personelinin maruz kaldığı bu yoğun stres ortamı, onların yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesini akademik bir gereklilik haline getirmektedir. Yaşam doyumu kavramı, bireyin beklentileri ile sahip oldukları arasındaki uyumun bilişsel değerlendirmesini ifade etmektedir. Neugarten'in or-

taya koyduğu üzere, bu kavram kişinin yaşamını çok boyutlu olarak değerlendirmesini içermekte olup mutluluk, moral ve öznel iyi oluş gibi bileşenleri kapsamaktadır (Vara, 1999). Yaşam doyumu, bireyin iş, aile ve sosyal yaşam gibi farklı alanlardaki deneyimlerine ilişkin duygusal tepkilerinin bütünsel bir yansımasıdır (Köker, 1991). Diener vd. (1985) yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak tanımlarken, bu kavram olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerden bağımsız olarak bireyin yaşamına ilişkin uzun vadeli bir değerlendirmeyi temsil etmektedir. Yaşam doyumu üç temel boyutta ele alınabilir: bireyin dış ölçütlerle karşılaştırmalı değerlendirmesi, öznel yargılamaları ve günlük ilişkilerden kaynaklanan memnuniyet durumu (Serin ve Özbek, 2006). Yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında günlük yaşamdan alınan haz, yaşama yüklenen anlam, hedeflere ulaşmadaki uyum, olumlu benlik algısı, fiziksel iyi oluş hali, ekonomik güvence ve sosyal ilişkilerin kalitesi yer almaktadır (Baykoçak, 2002). Yaşam doyumu, insanların yaşamlarının belirli bir bölümünü değil, yaşamlarının bütününden aldıkları doyumu yansıtmaktadır (Gezer, 2014).

Mesleki yaşamda yoğun ve sürekli olumsuzluklara maruz kalınması durumunda bireylerde davranışsal, fiziksel ve psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Ross ve Altmaier (1989) bu sorunları; işten kaçınma, yorgunluk ve saldırganlık gibi davranışsal, kardiyovasküler hastalıklar ve ülser gibi fiziksel, iş doyumsuzluğu ve depresyon gibi psikolojik sonuçlar olarak sınıflandırmaktadır. Özellikle hizmet sektöründe çalışan bireylerden beklenen yoğun ilgi ve özveri, zamanla hayal kırıklığı ve engellenme duygularına yol açabilmektedir. Tükenmişlik kavramı ilk kez Freudenberger (1974) tarafından duygusal tükenme, bağlılık ve motivasyonda azalma belirtilerini açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Maslach ve Jackson (1981) ise kavramı, insanlara hizmet veren bireylerde gözlenen duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı duygusunda azalma şeklinde üç boyutlu bir fenomen olarak tanımlamıştır. İlk dönem araştırmacıları tükenmişliği yalnızca insanlarla yüz yüze etkileşim gerektiren mesleklere özgü bir durum olarak değerlendirirken (Maslach, 1982), sonraki çalışmalar kavramın farklı meslek grupları ve hatta aile gibi iş dışı ortamlarda da gözlenebileceğini ortaya koymuştur (Maslach ve Schaufeli, 1993).

Tükenmişliğin temel boyutlarından duygusal tükenme, bireyin fiziksel ve duygusal olarak bitkinlik hissetmesiyle karakterizedir. Duyarsızlaşma boyutu ise hizmet verilen kişilere karşı mesafeli, umursamaz ve alaycı bir tutum sergilenmesi şeklinde kendini gösterir. Kişisel başarı duygusundaki azalma ise bireyin kendi yeterlilik algısında meydana gelen olumsuz değişimleri ifade etmektedir (Maslach ve Jackson, 1986). Literatürde bu üç boyut arasında nedensel bir ilişki

bulunduğu, duygusal tükenmenin duyarsızlaşmaya, bunun da kişisel başarı duygusunda azalmaya yol açtığı belirtilmektedir (Leiter ve Maslach, 1988). Tükenmişlik, yorgunluk veya iş doyumsuzluğu gibi kavramlardan farklı olarak, bireylerde psikosomatik rahatsızlıklar, işten ayrılma eğilimi, evlilik problemleri ve hizmet kalitesinde düşüş gibi ciddi sonuçlara yol açabilmektedir (Maraşlı, 2003; Akbaba, 2004). Bu nedenle özellikle yüksek stresli mesleklerde tükenmişlik riskinin düzenli olarak değerlendirilmesi ve önleyici müdahalelerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evreni Gaziantep ilinde görev yapan emniyet personelidir. Örneklem ise rasgele olmayan tesadüfi yöntem kullanılarak belirlenen 26 kadın 78 erkek toplam 104 personel katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı 3 bölümde toplanmıştır. İlk bölümde 13 sorudan oluşan kişisel bilgi soruları, ikinci bölümde 22 soruluk “Maslach Tükenmişlik Ölçeği Anketi” ve üçüncü bölümde 5 soruluk “life statisfaction yaşam doyum anketi” yer almaktadır. Maslach Tükenmişlik Ölçeği (Maslach ve Jackson, 1981) 22 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: Duygusal Tükenme (9 madde), Duyarsızlaşma (5 madde) ve Kişisel Başarı (8 madde). Ölçekte yüksek tükenmişlik düzeyi, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma alt ölçeklerinden yüksek puan, kişisel başarı alt ölçeğinden ise düşük puan alınmasıyla belirlenmektedir (Öztürk vd., 2008). Bu nedenle kişisel başarı maddeleri ters kodlanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener vd., 1985) 5 maddelik 7'li Likert tipi bir ölçek olup, toplam puan 1-35 aralığında değişmektedir. Yüksek puan yüksek yaşam doyumunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Köker (1991) ve Yetim (1993) tarafından yapılmış olup, Cronbach alfa değeri 0.86 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 27.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği kontrol edildikten sonra tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde) hesaplanmıştır. Grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi ve ANOVA testleri uygulanmış, değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde ise Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

4.BULGULAR

Tablo 1.Tüm Emniyet Personelinin Sosyo-Demografik Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	26	25,0
	Erkek	78	75,0
Medeni Durum	Bekar	72	69,2
	Evli	32	30,8
Yaş	20-24 yaş arası	19	18,3
	25-26 yaş arası	30	28,8
	27-28 yaş arası	27	26,0
	29 yaş ve üzeri	28	26,9
Meslekte çalışma yılı	0-5 yıl	95	91,3
	6-10 yıl	6	5,8
	11 yıl ve üzeri	3	2,9
Daha Önce veya şu anda Lisanslı Spor Yapma durumu	Evet	39	37,5
	Hayır	65	62,5
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	57	54,8
	Hayır	47	45,2
Haftada Spor Yapılan Gün	Haftada 1 gün	27	26,0
	Haftada 2-3 gün	33	31,7
	Haftada 4-5 gün	11	10,6
	Hayır yapmıyorum	33	31,7
Haftalık Spor Yapılan Saat	Haftalık 0-4 saat	77	74,0
	Haftalık 5-8 saat	21	20,2
	Haftalık 9 saat ve üzeri	6	5,8
Spor Faaliyeti Türü	Futbol	31	29,8
	Yürüyüş	35	33,7
	Fitness	23	22,1
	Diğer	15	14,4
Spor Yapan Emniyet Personelinin Aile Hayatına Olumlu Etkisi	Evet	86	82,7
	Hayır	18	17,3
Spor Sonrası Kendini İş Yerinde Daha Verimli Olma	Evet	87	83,7
	Hayır	17	16,3
Emniyet Birimlerinde Çalışan Personelin Yeterince Sportif	Evet	31	29,8
	Hayır	73	70,2

Etkinliğe Katılması

Emniyette Çalışan Tüm Personelin Sportif Faali-	92	88,5
yetler Yapmasının Teşkilat İçin Olumlu Etkisi	12	11,5
TOPLAM	104	100,00

Tablo 1’de görüldüğü üzere, çalışmaya katılan emniyet personelinin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunu erkekler (n=78, %75,0) oluştururken, kadın personel oranının (n=26, %25,0) daha düşük olduğu görülmektedir. Sporun etkilerine ilişkin algılar değerlendirildiğinde, personelin büyük çoğunluğu sporun aile hayatına olumlu etkisi olduğunu (n=86, %82,7) ve spor sonrası kendilerini iş yerinde daha verimli hissettiklerini (n=87, %83,7) belirtirken, emniyet birimlerinde yeterince sportif etkinliğe katılma imkânı bulunmadığını düşünenlerin oranı (n=73, %70,2) oldukça yüksektir. Son olarak, personelin 92’si (%88,5) emniyette çalışan tüm personelin sportif faaliyetler yapmasının teşkilat için olumlu etkisi olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 2. Betimleyici İstatistikler

	N	Ort.	SS.	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyumu	104	20,88	8,39	-0,04	-0,74
Duygusal Tükenme	104	22,78	8,83	0,69	0,52
Duyarsızlaşma	104	11,63	4,34	0,69	0,73
Kişisel Başarı	104	26,20	6,16	-0,20	0,13
Genel Tükenmişlik	104	59,90	15,02	0,36	1,78

Tablo 2’de görüldüğü üzere, tüm emniyet personelinin yaşam doyumu (20,88±8,39) düzeyinde, duygusal tükenme (22,78±8,83) düzeyinde, duyarsızlaşma (11,63±4,34) düzeyinde, kişisel başarı (26,20±6,16) düzeyinde ve genel tükenmişlik (59,90±15,02) düzeyindedir. Çarpıklık, basıklık değerleri incelendiğinde en yüksek 1,78 ve en düşük -0,74 olduğu görülmektedir. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +3 ile -3 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir (Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Buna göre çalışmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçek puanları arasında ilişkide Pearson korelasyon testi kullanılırken ölçek puanlarının kişisel

özelliklere göre farklılık gösterme durumunda t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 3. Tüm Emniyet Personelinin cinsiyet, medeni durum, lisanslı spor yapma ve düzenli spor yapma durumuna göre yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerine ilişkin t Testi Sonuçları

		Yaşam Doyumu					Duygusal Tükenme					Duyarsızlaşma					Kişisel Başarı					Genel Tükenmişlik				
		N	Ort.	SS	t	P	Ort.	SS	t	P	Ort.	SS	t	P	Ort.	SS	t	P	Ort.	SS	t	P	Ort.	SS	t	P
Cinsiyet	Kadın	26	24,38	7,10			21,46	6,69			10,88	3,41			27,07	6,41			57,65	9,08						
	Erkek	78	19,71	8,50	2,527	0,013*			-0,878	0,382			-1,017	0,312			0,834	0,406					-0,881	0,380		
Medeni Durum	Bekar	72	21,32	8,36			22,38	8,92			11,39	4,29			25,97	6,18			59,43	15,82						
	Evli	32	19,88	8,51	0,809	0,420			-0,698	0,487			-0,864	0,390			0,568	0,571			-0,480	0,632				
Lisanslı Spor Yapma durumu	Evet	39	21,13	8,56			23,38	8,85			11,38	4,00			27,02	6,06			59,95	14,62						
	Hayır	65	20,72	8,35	0,237	0,813			0,540	0,590			-0,453	0,652			1,056	0,294			0,023	0,981				
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	57	23,51	7,81			22,42	8,86			10,65	4,22			26,35	6,58			56,68	15,76						
	Hayır	47	17,68	8,02	3,742	0,001*			-3,434	0,001*			-2,619	0,010*			0,270	0,788			-2,466	0,015*				

*:p<0.05

Tablo 3'te tüm emniyet personelinin cinsiyet, medeni durum, lisanslı spor yapma ve düzenli spor yapma durumuna göre yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerine ilişkin t Testi sonuçları incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (t=2,527; p=0,013). Bu farka göre kadın personelin yaşam doyumu ortalaması (Ort=24,38), erkek personelin ortalamasından (Ort=19,71) anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır. Buna karşılık, cinsiyete göre duygusal tükenme (t=-0,878; p=0,382), duyarsızlaşma (t=-1,017; p=0,312), kişisel başarı (t= 0,834; p=0,406) ve genel tükenmişlik (t=-0,881; p=0,380) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Medeni durum değişkeni açısından bakıldığında ise yaşam doyumu (t=0,809; p=0,420), duygusal tükenme (t=-0,698; p=0,487), duyarsızlaşma (t=-0,864; p=0,390), kişisel başarı (t=-0,568; p=0,571) ve genel tükenmişlik (t=-0,480; p=0,632) puanlarında bekar ve evli personel arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Lisanslı spor yapma durumu değişkeni incelendiğinde, yaşam doyumu (t=0,237; p=0,813), duygusal tükenme (t=0,540; p=0,590), duyarsızlaşma (t=-0,453; p=0,652), kişisel başarı (t=1,056; p=0,294) ve genel tükenmişlik (t=0,023; p=0,981) puanları açısından lisanslı spor yapan ve yapmayan gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte, düzenli spor yapma durumu değişkeni tüm ölçeklerde anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Düzenli spor yapan personelin yaşam doyumu puanları (Ort=23,51), spor yapmayanlara (Ort=17,68) göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır (t=3,742; p=0,001). Ayrıca, düzenli spor yapan personelin duygusal tükenme (Ort=20,21; t=-3,434; p=0,001) ve duyarsızlaşma (Ort=10,65;

$t=-2,619$; $p=0,010$) puanları spor yapmayan grupla (sırasıyla $Ort=25,89$ ve $Ort=12,83$) karşılaştırıldığında anlamlı şekilde düşük, genel tükenmişlik puanları ise ($Ort=56,68$; $t=-2,466$; $p=0,015$) spor yapmayan grubun puanından ($Ort=63,81$) istatistiksel olarak daha düşük bulunmuştur. Kişisel başarı alt boyutunda ise düzenli spor yapan ($Ort=26,35$) ve yapmayan ($Ort=26,02$) gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($t=0,270$; $p=0,788$).

Tablo 4. Tüm Emniyet Personelinin yaş ve meslekte çalışma durumuna göre yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerine ilişkin ANOVA Analizi Sonuçları

		Yaşam Doyumu				Duygusal Tükenme				Duyarsızlaşma				Kişisel Başarı				Genel Tükenmişlik				
		N	Ort.	SS	F	P	Ort.	SS	F	P	Ort.	SS	F	P	Ort.	SS	F	P	Ort.	SS	F	P
Yaş	20-24 yaş arası	19	20,06,98				22,29,93				11,85,25				25,16,93	1,440,235	9,817,9					
			0				1				4				6	2	5	4	1			
	25-26 yaş arası	30	21,57,45				22,07,84				11,13,36				24,96,00				59,911,2			
			0		0,120,94	0		0,240,86	7	0,260,85	3								7	7	0,05	0,9
	27-28 yaş arası	27	20,89,88				23,811,0				11,44,71				28,06,64				59,019,5			
			1		2	7	9	1	4	6	8			4	1				4	7	6	83
	29 yaş ve üzeri	28	20,89,02				22,96,83				12,14,42				26,55,10				60,711,8			
			6				3				4			0					1	4		
Meslekte çalışma yılı	0-5 yıl	95	20,88,18				22,78,82				11,54,22				26,06,180	660,515	9,914,5					
			1				3				9			1	8	5	3	0				
	6-10 yıl	6	25,610,52	240,11			22,311,60	130,87			11,37,00	0,340,71			29,06,78				59,325,50	0,00	0,9	
			7	0	7	1	3	0	3	6	3	3	0	0					3	9	6	94
	11 yıl ve üzeri	3	13,37,23				25,32,89				13,62,31				26,64,62				60,39,81			
			3				3				7			7					3			

Tablo 4'te tüm emniyet personelinin yaş ve meslekte çalışma süresi değişkenlerine göre yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerine ilişkin ANOVA analizi sonuçları incelendiğinde; yaş grupları arasında yaşam doyumu ($F=0,122$; $p=0,947$), duygusal tükenme ($F=0,244$; $p=0,866$), duyarsızlaşma ($F=0,264$; $p=0,851$), kişisel başarı ($F=1,442$; $p=0,235$) ve genel tükenmişlik ($F=0,056$; $p=0,983$) puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. 20-24 yaş grubunda yaşam doyumu ortalamasının 20,00, 25-26 yaş grubunda 21,50, 27-28 yaş grubunda 20,81 ve 29 yaş üzeri grupta 20,86 olarak benzer seyretmesi, mesleki doyumsuzluk ve tükenmişlik duygusunun yaştan bağımsız olarak kurumsal yapıdan kaynaklandığını göstermektedir. Meslekte çalışma süresi değişkeni açısından ise yaşam doyumu ($F=2,247$; $p=0,111$), duygusal tükenme ($F=0,133$; $p=0,876$), duyarsızlaşma ($F=0,343$; $p=0,710$), kişisel başarı ($F=0,668$; $p=0,515$) ve genel tükenmişlik ($F=0,006$; $p=0,994$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Yaş, Yaşam Doyumu, Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma, Kişisel Başarı ve Genel Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6
1.Yaşam Do-	r	1					
yumu	p						
2.Duygusal Tü-	r	-,637**	1				
kenme	p	0,000					
3.Duyarsızlaşma	r	-,500**	,855**	1			
	p	0,000	0,000				
4.Kişisel Başarı	r	0,069	-0,043	-0,086	1		
	p	0,485	0,663	0,383			
5.Genel Tüken-	r	-,533**	,888**	,822**	,391**	1	
mişlik	p	0,000	0,000	0,000	0,000		
6.Yaş	r	0,006	0,152	0,141	0,003	0,143	1
	p	0,953	0,124	0,154	0,975	0,149	

** . Korelasyon 0,01 düzeyinde (iki kuyruklu) anlamlıdır.

Tablo 5’te yaşam doyumu, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarı ve genel tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile duygusal tükenme arasında negatif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-,637$; $p=0,000$). Benzer şekilde, yaşam doyumu ile duyarsızlaşma arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,500$; $p=0,000$). Yaşam doyumu ile genel tükenmişlik arasındaki negatif korelasyon da ($r=-,533$; $p=0,000$) anlamlı bulunmuş olup, bu ilişki yaşam doyumunun tükenmişliğe karşı koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Duygusal tükenme ile duyarsızlaşma arasında pozitif yönde oldukça yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($r=,855$; $p=0,000$). Her iki değişkenin de genel tükenmişlik ile yüksek düzeyde pozitif korelasyon göstermesi (sırasıyla $r=,888$; $p=0,000$ ve $r=,822$; $p=0,000$) ise bu iki boyutun genel tükenmişlik düzeyinin güçlü belirleyicileri olduğunu desteklemektedir. Kişisel başarı ile genel tükenmişlik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=,391$; $p=0,000$). Bu bulgu, kişisel başarısızlık hissi yüksek olan bireylerin daha yüksek tükenmişlik yaşayabileceğini göstermektedir. Yaşam doyumu ile kişisel başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=0,069$; $p=0,485$). Benzer şekilde, kişisel başarı ile duygusal tükenme ($r=-0,043$; $p=0,663$) ve kişisel başarı ile duyarsızlaşma ($r=-0,086$; $p=0,383$) arasında da anlamlı bir ilişki yoktur. Yaş ile yaşam doyumu arasında hemen hemen hiç ilişki yoktur ($r=0,006$; $p=0,953$). Bu bulgu, ilerleyen yaşın otomatik olarak daha yüksek yaşam memnuniyeti getirmediğini göstermektedir. Yaş ile duygusal tükenme ($r=0,152$; $p=0,124$), yaş ile duyarsızlaşma ($r=0,141$; $p=0,154$) ve yaş ile

genel tükenmişlik ($r=0,143$; $p=0,149$) arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Son olarak, yaş ile kişisel başarı arasında da anlamlı bir ilişki yoktur ($r=0,003$; $p=0,975$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Tükenmişlik, insanlarla doğrudan etkileşim gerektiren mesleklerde karşılaşılan kronik stresin doğal bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Polislik mesleğinin yüksek stres düzeyi ve duygusal talepleri göz önüne alındığında, emniyet personelinde tükenmişlik düzeylerinin diğer mesleklere kıyasla daha yüksek olması beklenen bir durumdur. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde; emniyet personelinde yaşam doyumu düzeyi cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Çalışmamıza benzer şekilde Gündoğar vd. (2007) çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Araştırma bulgularına göre emniyet personelinde tükenmişlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bu bulgu, Ergin (1992), Örmən (1993) ve Torun (1995) tarafından yapılan çalışmalarla paralellik göstermekte olup, Polislik mesleğinin doğası gereği hizmet verilen kitlenin homojen yapısı ve her iki cinsiyetin de benzer mesleki stresörlere maruz kalması, bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilir. Medeni durum değişkeni açısından yapılan analizlerde de yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Bu bulgu, Yılmaz (1998)'in emniyet personeli üzerine yaptığı çalışmanın yanı sıra Ergin (1992)'in hemşireler, Örmən (1993)'in doktorlar ve Küçükaslan (1994)'in telefon operatörleri üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarıyla da örtüşmektedir.

Düzenli spor yapmanın emniyet personelinde yaşam doyumunu artırdığını, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve genel tükenmişlik düzeylerini ise anlamlı şekilde azalttığını göstermektedir ($p<0,05$). Çalışmamıza benzer şekilde, Gezer (2014) çalışmasında polislerin yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde spor yapan ile yapmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sporun koruyucu ve geliştirici etkisi, özellikle yüksek stresli mesleklerde çalışan bireyler için önemli bir psikolojik dayanıklılık faktörü olarak değerlendirilebilir. Emniyet personelinde yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Çalışmamıza benzer şekilde Küçükaslan (1994), Torun (1995) ve Yılmaz (1998) çalışmalarında polis ve emniyet görevlilerinin duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Yine çalışmamıza benzer şekilde Şan (2006) çalışmasında polislerin yaşam doyumlarının, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma

düzeının yaşıa göre farklılık göstermediğı görölmüşür. Çalışmamızdan farklı olarak Şeker ve Zırhlıoğlu (2009) çalışmasında yaşam doyumunun katılımcıların yaşına göre farklılaştığı görölmektedir. Bunun yanında yine çalışmamızdan farklı olarak Şanlı (2006) çalışmasında polislerin kişisel başarı düzeının yaşıa göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Literatürdeki bazı çalışmalar, yaş ile tükenmişlik arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Gezer (2014) araştırmasında katılımcıların yaşı arttıkça duygusal tükenme düzeylerinin de arttığı gözlemlenirken, Azizoğlu ve Özyer (2010) yaşça büyük çalışanların genç meslektaşlarına göre daha fazla tükenmişlik hissettiklerini belirlemişlerdir. Ancak mevcut çalışmanın bulguları, yaş ve mesleki kıdem değişkenlerinin tükenmişlik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeyleri bu faktörlerden bağımsız olarak, kurumsal yapı, çalışma koşulları ve bireysel başa çıkma mekanizmaları gibi diğer faktörlerden daha güçlü şekilde etkilendiğini göstermektedir. Emniyet personeline yaşam doyumunu ve tükenmişlik düzeylerinin mesleki kıdemine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ($p>0,05$). Bu bulgu, Yılmaz (1998) tarafından polis ve emniyet görevlileriyle yapılan araştırma ile paralellik göstermekte olup, söz konusu çalışmada da duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri ile yaş ve mesleki kıdem arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Benzer şekilde, Soysal (2010)'ın Kahramanmaraş Emniyet Müdürlüğü'nde gerçekleştirdiğı çalışmada da meslekte çalışma süresine göre tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Yine çalışmamıza benzer şekilde Şanlı (2006) çalışmasında polislerin yaşam doyumları, duygusal tükenmişlik mesleki kıdeme göre farklılık göstermediğı görölmüşür. Çalışmamızdan farklı olarak Şeker ve Zırhlıoğlu (2009) çalışmasında yaşam doyumunun katılımcıların mesleki kıdemine göre farklılaştığı görölmektedir. Başka bir çalışmada; emniyet personelinin hizmet yılı değişkenine göre yaşam doyumunu anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır (Yiğit vd., 2011). Şanlı (2006) çalışmasında polislerin duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeylerinin mesleki kıdeme göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, emniyet teşkilatındaki çalışma koşullarının ve organizasyonel yapının tüm yaş ve kıdem gruplarını benzer şekilde etkilediğı şeklinde yorumlanabilir. Emniyet personelinin gelir düzeyi, çalışma saatleri ve mesleki riskler gibi faktörlerin göreceli olarak homojen dağılımı, yaş ve kıdem değişkenlerinin tükenmişlik üzerinde belirleyici olmamasında etkili olmuş olabilir. Ayrıca, mesleğin doğası gereği hem genç hem de deneyimli personelin benzer stres kaynaklarına maruz kalması, bu değişkenlerin beklenen etkisini sınırlandırmış olabilir.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre; yaşam doyumu ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve genel tükenmişlik arasında negatif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmamıza benzer şekilde Şeker ve Zırhlıoğlu (2009) çalışmalarında yaşam doyumu ile tükenme alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Gezer (2014) çalışmasında polislerin yaşam doyumu ile duygusal tükenme arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Duygusal tükenme ile duyarsızlaşma arasında pozitif yönde oldukça yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Çalışmamıza benzer şekilde Gezer (2014) çalışmasında duygusal tükenme ile duyarsızlaşma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmamızdan farklı şekilde Gezer (2014) çalışmasında yaş ile duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmada yaş ile yaşam doyumunda negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu durum, emniyet teşkilatı gibi yapısal stresörlerin güçlü olduğu örgütlerde, yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin demografik bir faktör olan yaştan ziyade, örgütsel kültür, yönetim tarzı ve bireysel psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle daha güçlü bağlantılı olabileceğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak şu öneriler geliştirilebilir: Düzenli spor yapmanın yaşam doyumunu artırdığı ve tükenmişlik düzeylerini azalttığı tespit edildiğinden, emniyet teşkilatı bünyesinde yapılandırılmış spor programları oluşturulmalıdır. Bu kapsamda; haftalık düzenli spor saatleri kurumsal programlara entegre edilmeli, spor tesisleri ve ekipman erişimi kolaylaştırılmalı, takım sporları ve grup egzersizleri teşvik edilerek sosyal destek mekanizmaları güçlendirilmelidir. Yaşam doyumu ile tükenmişlik arasındaki negatif korelasyon dikkate alınarak: düzenli psiko-eğitim programları ile stres yönetimi ve başa çıkma becerileri geliştirilmeli, bireysel danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalı, akran destek sistemleri kurularak mesleki dayanışma artırılmalıdır. Kişisel başarı ile genel tükenmişlik arasındaki pozitif ilişki göz önünde bulundurularak; performans değerlendirme sistemleri yeniden gözden geçirilmeli, kariyer basamaklarında şeffaf ilerleme kriterleri belirlenmeli, başarılı personelin takdir ve ödül mekanizmaları güçlendirilmelidir. Yaş ve kıdem değişkenlerinin anlamlı farklılık göstermemesi nedeniyle; tüm yaş ve kıdem gruplarına yönelik eşit destek mekanizmaları oluşturulmalı, genç personelin mesleğe uyum süreçleri desteklenirken, kıdemli personelin deneyimlerinden faydalanılmalı, rotasyon sistemleri yeniden düzenlenerek monotonluk ve tükenmişlik riski azaltılmalıdır. Örgütsel ve bağlamsal değişkenleri (örneğin, tükenmişlik, duygusal emek, iş yükü ve algılanan örgütsel destek) çok düzeyli çerçevelere dahil etmek, yaşam kalitesine ilişkin daha kapsamlı bir anlayış sağlayacaktır. Öz yeterliliği ve psikolojik dayanıklılığı artırmanın pratikte yaşam kalitesini etkili bir şekilde iyileştirip iyileştiremeyeceğini test etmek için müdahale temelli araştırmalar önerilmektedir (Oyur Çelik

2026). Gelecek araştırmalar için nicel bulguları derinlemesine anlamak için nitel araştırmalar desenlenmeli, farklı illerdeki emniyet personeli ile karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalı, spor ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen longitudinal araştırmalar planlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Akbaba, S., (2004), *Psikolojik Sağlığı Koruyucu Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2009), “Tükenmişlik Sendromu ve Madalyonun Öbür Yüzü: İşle Bütünleşme”, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, No. 32, (21-46).
- Azizoğlu, Ö., Özyer, K. (2010). Polislerde Tükenmişlik Sendromu Üzerinde Ampirik Bir Çalışma, Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt21, Sayı, 1
- Baykoçak, C. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Çapri, B. (2006). Tükenmişlik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(1).
- De Carlo, L. T. (1997). On the meaning and use of kurtosis. *Psychological methods*, 2(3), 292.
- Diener E, Emmons RL, Griffin S (1985) The satisfaction with life scale. *J Pers Assess*, 49: 71-75.
- Diener, E., Emmons, R.A.; Larsen R.J. ve Griffin, S., (1985), “The Satisfaction with Life Scale”, *Journal of Personality Assessment*, Vol.49, pp.71-75.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması. VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ed. R. Bayraktar ve İ. Dağ. Ankara: Türk Psikolog Derneği Yayınları.
- Freudenberger, N.J., (1974), “Staff Burnout”, *Journal of Social Issue*, Vol.30, pp. 159-165.
- Gezer, H. (2014). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Oyur Çelik, G., Turan, M. B., Balyan, M., Karaoğlu, B., Pepe, O., Dalbudak, İ., ... & Yiğit, Ş. (2026). Stronger Minds, Better Lives: Exercise Self-Efficacy and Resilience as Serial Mediators in Oncology Nurses. In *Healthcare* (Vol. 14, No. 10, p. 1416). MDPI.
- Gündoğar D, Gül SS, Uskun E, Demirci S, Keçeci D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*. 10(1):14-27.
- Hopkins, K. D., & Weeks, D. L. (1990). Tests for normality and measures of skewness and kurtosis: Their place in research reporting. *Educational and psychological measurement*, 50(4), 717-729.

- Köker S (1991) Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. A. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köker, S. (1991). Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Küçükaslan, A. (1994). İstanbul Telefon Başmüdürlüğünde Çalışan Telefon Operatörlerinin Stres-İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Leiter, M. P. ve Maslach, C., (1988), “The Impact Of Interpersonal Environment On Burnout And Organizational Commitment”, *Journal of Organizational Behavior*, Vol:9, pp.197-308.
- Maraşlı, M., (2003), *Lise Öğretmenlerinin Bazı Özelliklerine ve Öğrenilmiş Güçlülük Düzeylerine Göre Tükenmişlik Düzeyleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Maslach, C. ve Jackson, S.E., (1981), “The Measurement of Experienced Burnout”, *Journal of Occupational Behavior*, Vol: 2, pp. 99–113.
- Maslach, C. ve Jackson, S.E., (1986), Maslach Burnout Inventory; CA:Press Palo Alto.
- Maslach, C., (1982), “Understanding Burnout: Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon”, in W.S. Paine (Ed.), *Job Stress and Burnout: Research, Theory, and Intervention Perspectives*, Beverly Hills, CA:Sage Publications,
- Maslach, G. ve Schaufeli, W. B., (1993), “Historical and Conceptual Development of Burnout”, in W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek, (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. Washington: Taylor and Francis.
- Örmen, U. (1993). Tükenmişlik Duygusu ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, A., Tolga, Y., Şenol, V., Günay, O. (2008). Kayseri İlinde Görev Yapan Sağlık İdarecilerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Erciyes Tıp Dergisi*, 30(2):92-99
- Ross, R. R.; Altmaier, E. M. ve Russell, D. W., (1989), “Job stress, social support and burnout among counseling center staff”, *Journal of Counseling Psychology*, Vol:36, No:4, pp.464-470.
- Serin, N. G., Özbek, B. (2006). Okul İdarecilerinin Duygusal Zekâ Beceri Düzeyleri İle Yaşam Doyumunu Yöneticilik Deneyimleri Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Duygusal Zekâ Ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı*, İzmir: Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Ss.23-30.

- Soysal A. (2010). Polislerde Tükenmişlik: Bazı Demografik Değişkenler Açısından K.Maraş Emniyet Müdürlüğü'nde Bir Araştırma, Kilis 7 Aralık Üniversitesi İ.İ.B.F. Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (Prof. Dr. Alaeddin Yaşar Özel Sayısı)
- Şanlı, S. (2006). Adana İlinde Çalışan Polislerin İş Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, (Yüksek Lisans Tezi) Adana, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Şeker, B. D. Ve Zırhlıoğlu, G. (2009). Van Emniyet Müdürlüğü Kadrosunda Çalışan Polislerin Tükenmişlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi, Polis Bilimleri Dergisi, C.11, S.4
- Torun, A., (1995). Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir inceleme. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu Ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Yetim U (1993) Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. Soc Indic Res, 29 :277-289.
- Yılmaz, A. (1998). Polis ve Emniyet Görevlilerinde Mesleki Tükenmişlik. Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty, 11(1), 46-78.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. (3), 3:59-69.
- Yiğit, R., B. Dilmaç, ve Deniz, M.E. (2011). İş ve Yaşam Doyumu, Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması, Turkish Journal Of Police Studies Vol: 13(3).

3. BÖLÜM

Çocuk Eğitiminde Geleneksel Oyunların Önemi Geleneksel Çocuk Oyunları

Şihmehmet Yiğit¹ Mustafa Şahin²

¹ Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, , 0000-0002-6770-8711

² Tokat Gaziosmanpaşa University, Faculty of Sports Sciences, Movement and Training: Orcid: 0009-0008-8091-4350

Giriş

Çocuklar fiziksel yönden olduğu gibi, psikolojik ve zihinsel bakımdan da yetişkinlerden farklıdır. Onların kendilerine mahsus bir dünyaları vardır. Olaylara bakışları, olayları değerlendirileri, hayalleri kendilerine mahsusur. Bu bağlamda çocukların en temel ihtiyaçlarından biri oyundur. Bu ihtiyaca bağlı olarak dünyanın neresinde olursa olsun çocuğun olduğu her yerde oyun vardır.

Genellikle yetişkinler çocuk oyunlarını, çocuklarının hoşça vakit geçirmelerine yardımcı olan, eğlenceli ve amacı olmayan etkinlikler olarak düşünürler. Oysa oyun, çocuğun yaşamında önemli işlevi olan bir olgu ve çocuğun önemli bir görevidir. Çocuğun yaşamında son derece önemli olan oyun, teknolojik gelişmeler sonucunda, günümüzde şekil, biçim, oynanan ortam, oynanılacak kişi sayısı ve gerekli araç ve gereçler bakımından değişmeye başlamıştır. Ancak gelişmiş ülkelerde teknolojinin gelişimine bağlı olarak yeni oyuncaklar geliştirilirken, eski oyuncaklar ve dolayısıyla da oyunlar koruma altına alınmaya çalışılmaktadır. Böylece, o kültüre özgü oyun ve oyuncaklar nesilden nesile aktarılacak sözlü gelenekler ya da somut olmayan kültürel miras korunmuş olacak ve gelecekteki çocuk eğitimcileri de çocuk tarihi araştırmalarında bu birikimden yararlanmış olacaklardır.

Oyun ve oyuncağın geçmişi insanlık tarihi kadar eskidir. Tarih boyunca çocuklar, genellikle oyunlarını kendileri oluşturmuşlar ya da büyüklerin oynadıkları oyunları değiştirerek oynamışlardır. Bugün bilinen ve oynanan pek çok oyunun eski çağlarda da bulunduğu ve oynandığı, en eski oyun araçlarından birisinin taşlar olduğu ve en eski taş oyununun ise “Beş Taş” olduğu belirtilmekte ve bu tür oyunların farklı kültürlerde taş yerine farklı malzemelerle örneğin; aşık kemikle riyle oynandığı da görülmektedir. Yine “top” ve “ip” çocukların en eski oyun araçlarındandır. Türkiye’de geçmişte oynanan eski çocuk oyunları; taşın uzağa atılmasını amaçlayan veya bir taşla başka bir taşı vurma oyunları olduğu gibi, bezden ya da deri veya meşinden yapılmış toplarla oynanan koşmaca veya kovalamacaya türü oyunlardır. Ayrıca, cirit oyunu gibi, değneklerle oynanan top oyunları da vardır. Bu oyunlar, bugün batıdan transfer ettiğimiz golf ya da hokey oyunlarının ilkel şekilleridir (Akandere, 2003). Bugün bir çok ülkede, teknolojinin gelişimine bağlı olarak yeni oyuncaklar geliştirilirken, eski oyuncaklar ve dolayısıyla da oyunlar koruma altına alınmaya çalışılmaktadır. Böylece, o kültüre özgü oyun ve oyuncaklar nesilden nesile aktarılacak somut olmayan kültürel miras korunmuş olmakta ve gelecekteki çocuk kültürü araştırmacıları, çocuk eğitimcileri

ve akademisyenleri çocukluk tarihi araştırmalarında bu birikimlerden yararlanmış olacaktadırlar. Cengiz'e (1997) göre, oyunlar, içinde yaşanan kültürün yapısı-nın ve özelliklerinin yorumlanabilmesini sağlayan bir pencere açtığı için, kültür zmlme çalışmalarının en önemli malzemelerindendir ve bu nedenle araştır-macılar için değerlidir. Özellikle günümüzde çocukların güvenlik başta olmak üzere, çocuklar için yaşam alanlarının uzaklığı veya azlığı, ulaşılabilirliği gibi etkenlerden dolayı çocukların dijital oyunlara yöneldiği gözlenmektedir. Bu du-rum çocukların beden, ruh sağlığı ve kişisel gelişimleri açısında farklılaştığı g-rülmüştür.

Oyun Nedir

Oyun evrensel bir kavramdır. Öyle ki hiçbir ulusal ve kültürel sınırlama tanı-maz, bütün yaş gruplarına hitap eden bir kavram olup fiziksel ve psikolojik geliş-mesinin sağlanabilmesi için çok gereklidir. Oyun kültür değişiminde bir merkez olduğu kadar kültürlerin çok ötesinde bir kavramdır. Tarih boyunca farklı kültür-lere bakıldığında "oyun" kavramının farklı ekoller etkisinde kaldığı gözlenir. Ve aslında tarih "oyun" kavramına oldukça az bir ciddiyetle yaklaşmış ve yapılan bi-limsel araştırmalar var olduğu sanılan bazı oyunların ya hiç var olmadığını ya da bazı filozof ve şairlerin hayal ürünleri olduğunu ortaya çıkarmıştır. Önceleri "oyunun yararsız ve hatta zararlı olduğu konusunda ciddi kaygılar varken 18. yyde "Proebel'in yazdığı "Oyun, ocukluk Boyunca Bireysel Gelişmenin En B-yk Yansıtıcısıdır ve Bir ocuk Ruhunun En zgr Tanımcısıdır" adlı eseri yayın-landığında "oyun" saygın bir yer kazanmaya başlamıştır. Ve zamanla farklı düşünürler ve bilim adamları "oyun" kavramının ocuk gelişimindeki hem psikolo-jik ve sosyolojik hem de fiziksel yararlarını inceleyip ortaya koymuşlar böylece de ocuk ve oyun arasındaki sıkı bağa yakından bakma imkanı bulunmuştur (Frost, 1985).

Oyun kelimesi zamanla şaman ve şamanın yönettiği tören yerine, şamanın yaptığı eylemin adı hâline gelmiştir. Bunun yanında, şamanın adı olmanın yanı sıra türlü anlamları da günümüze kadar getirmiştir. Kelimenin kazandığı anlam-ların ortak noktasını ise çeşitli akıl ve beden hnerlerine dayalı hareketler oluş-turmaktadır. Yani oyun kelimesinde mutlak surette bir akıl ve beden becerisi var-dır (olak, 2009). Aral 'a göre, çocukların eğitiminde en etkin yol olan oyun, gerçek bir eğitim aracı olup okul öncesi dönem ve okul yılları boyunca kazanılan bilgilerin kuşaktan kuşağa taşınmasını sağlar. ocuk, yaşam için gerekli olan davranış, bilgi ve becerileri oyun içerisinde kendiliğinden renir. Aynı zamanda, ocuk, oyun içinde kendi çevresi ile uzlaşmayı, sosyal yaşama uyum sağlamayı, hakkını savunmayı, başkalarının hakkına saygı göstermeyi, iş birliği yapmayı ve

paylaşmayı öğrenir ve böylece sosyalleşir (Anılan vd., 2004, Aral, 2000). Çocuğun her türlü gelişimine katkısı olmasına ve birçok kişinin bunların farkında olmasına rağmen, çocukların oyun oynamaları veya oynamak istemeleri karşısında çoğu zaman takınılan tavır pek de olumlu değildir. Çünkü yetişkinlerin gözünde oyun, çocuğun eğlenmesine, oyalanmasına yarayan amaçsız bir uğraştır (Yörükoğlu, 2004).

Çocuklarımıza çocukça yaşama alanlarını dar eden, diğer bir deyişle çocukların çocukluklarını yaşayacağı ortamları yok eden, onların çocukluğunu çalan bizler, daha çok çocuklarımızın geleceği endişesiyle, Çağlar'ın da belirttiği gibi çocukluğu tüketiyoruz. Çocuk için tasarlanan kitaplar, modern oyuncaklar, lunaparklar, apartman odaları tam bir hayal kırıklığı ve mutsuzluktur (Çağlar, 2005). Yapılan gözlem ve araştırmalar, geleneksel çocuk oyunlarımızın çok hızlı bir biçimde ortadan kalktığını göstermektedir (Cengiz, 1997).

Geleneksel Türk çocuk oyunları, fiziksel aktivite, sosyalleşme ve el becerilerini geliştiren, kuşaktan kuşağa aktarılan kültürel mirastır. Saklambaç, yakar top, mendil kapmaca, körebe, ip atlama, seksek ve çuval yarışı gibi oyunlar; tekerlemeler ve sayışmacalarla zenginleşerek açık havada gruplar halinde oynanır. Çocuk oyunları, çocuk eğitimi ile toplumsal kültür açısından önemli olduğu gibi eğitim ve ruh bilimi yönünden de önem taşımaktadır. Çocukların eğitiminde en etkin yol olan oyun, çocuk için ge-rekli olan davranış, bilgi, becerilerini oyun içinde kendiliğinden öğrenir. İnsanlık ilişkileri, yardımlaşma, konuşma, bilgi edinme, alışkanlık ve deneyim kazanmak, yaşamın rollerini anlama olguları çocuk oyun içinde kavrar, benimser pekiştirir. Çocuğun kişiliği oyun içinde daha belirgin çizgilerle ortaya çıkar ve gelişir (Seyrek, 2003).

Geleneksel Oyunların Özellikleri

Sosyal Gelişim: Takım çalışması, yardımlaşma ve kurala uyma becerisi kazandırır. Fiziksel Beceri: Hız, denge, el-göz koordinasyonu ve dayanıklılığı artırır. Kültürel Aktarım: Tekerlemeler, maniler ve şarkılar eşliğinde oynanır. Malzeme İhtiyacı: Genellikle taş, top, ip, mendil gibi basit ve doğal malzemelerle oynanır.

Geleneksel olarak oynanan bazı oyunlar

Esir Almaca Oyunu Oynanması: Bu oyun 10 çocukla oynanan bir oyundur. 5 çocuk bir tarafa yan yana dizilir ve herkes birbirinin elini sıkıca tutar. Diğer 5 çocuk da onların karşısına dizilir ve birbirlerinin elini sıkıca tutarlar. Önce taraflardan herhangi birinden bir çocuk, karşı tarafa giderek “mengi menekşe, mergi tutan kimi kimi sal birinden birini” diyerek kolunu hızlıca, ellerini sımsıkı tutan

iki çocuğun ellerinin üzerine vurur. Onların ellerini birbirinden ayırabilirse, o gruptan bir çocuğu alıp, kendi grubuna götürür. Eğer ellerini ayıramazsa kendisi onların grubuna katılır ve oyun bu şekilde devam eder.

Aç Kapiyi Bezirgan Başı: Grup halinde 8-10 çocukla oynanır. İki kişi kapıcı olur ve aralarında kendilerine birer takma ad seçerler, bunu diğer oyuncular bilmez. Karşılıklı geçerek ellerini köprü gibi tutarlar. Bezirgân başı önde olmak üzere kuyruk olurlar. Geçmek için “Aç Kapiyi Bezirgânbaşı!” Derler. Kapıcılar “Kapi Hakkı Ne Verirsin, Ne Verirsin?” Diye Sorarlar. Bezirgân Başı, “Arkamdaki Yadigâr Olsun, Yadigâr Olsun!” Diye yanıtlar. Kapıcıların kolları yukarı kalkar, çocuklar sırayla altından geçerler. Kapıcılar sona kalanı kolları arasına alırlar ve oyuncunun kulağına sessizce aldıkları takma adlardan birini seçmesini söylerler. Çocuk kapıcılardan hangisinin adını söylerse onun arkasına geçer. Oyun bu şekilde kuyruktaki oyuncuların hepsi seçilene kadar devam eder. Sonunda ortaya bir çizgi çekilir. İki grup birbirlerinin bellerinden tutarak karşılıklı çekişirler. Çizgiyi geçen grup oyunu kaybeder.

Saklambaç (Sobe Sobe): Bir kale belirlenir. Ebe kalede gözlerini kapatarak belirlenen sayıya kadar (20-30 gibi) sayar. Sayma bitince "Yanın yören, sağım solum sobe, saklanmayan ebe" der ve gözlerini açar. Ebe saklanan oyuncuları bulmaya başlar. Ebe herkesi bulursa (sobelerse) içlerinden birini ebe seçer, veya en önce sobelenen ebe olur. Eğer ebe yanlış kişiyi sobelerse "Çanak çömlek patladı" olur ve oyun yeniden başlar.

Birdir Bir Oyunu Nasıl oynanır: Birdirbir dünyanın her tarafında sevilerek oynanan bir oyundur. Oyunun başında bir ebe seçilir. Ebe öne eğilerek ellerini dizlerine dayar. Diğerleri bir kaç metre arayla sıra oluştururlar. Oyuncular sırayla koşarak eğilmiş duran ebenin üzerinden ellerini sırtına bastırıp bacaklarını açarak atlarlar. Atlarken de sırayla tekerlemenin dizelerini söylerler.

“Birdirbir,
İkidir iki, olur tilki,
Üçtür üç, yapması güç,
Dörttür dört, kuş gibi öt,
Beştir beş, aldım bir eş,
Altıdır altı, yaptım kahvaltı,
Yedim yedi, elim sırtına değdi,
Sekizim seksek,

Dokuzum durak”

Dengesini kaybeden ya da düşen oyuncu “yanmış” sayılır ve yeni ebe olur.

Bilye Oyunu: Top biçimindeki küçük kürelerle oynanan çocuk oyunudur. Oyuncu sayısına göre değişen boyutlarda bir üçgen çizilir. Her oyuncu üçgenin çizgileri üstüne ve içine eşit sayıda bilye koyar. Üçgenden 3-4m. uzağa bir kale çizgisi çizilir. Her oyuncu oyun bilyesi ile bu çizgiye atış yapar. Bilyelerin çizgiye yakınlığına göre oyuncuların başlama sırası belirlenir. Kale çizgisinden üçgen-deki bilyelere atış yapılır. Vurulup üçgenden dışarı çıkartılan bilye, atışı yapan oyuncunun olur. Üçgende ki bütün bilyeler bitinceye değin oyun sürer.

Çelik Çomak Oyunu: Daha çok açık alanlarda oynanan bir oyundur. Oyuna bazen büyüklerin de katıldığı olur. Bu oyunda iki ucu yontulmuş kısa bir tahta yani çelik ile 50 – 60 cm uzunluğunda bir sopa yani çomak kullanılır. Oyun oynayacak olanlar iki gruba ayrılırlar. Her iki taraftan birer kişi seçilir ve bu seçilen kişiler çeliklerini uzağa fırlatırlar. Hangi oyuncu çeliği daha fazla uzağa atabilmişse o taraf oyuna başlar (A takımı diyelim) Oyun başlarken yere küçük bir çukur açılır veya iki taş çeliğin boyu kadar aralıklı olarak yan yana konur. B takımı oyuncuları karşı tarafa geçer. Böylece oyun başlamış olur.

Oyuncu elindeki sopayla çukurun üzerine yerleştirdiği çeliği karşı B taraf oyuncularına doğru hızla atar ve sopayı yere bırakır. Eğer B taraf oyuncuları atılan çeliği havada "çalduruk" denilen ağaç dalı ile yakalarsa hem sayı kazanırlar hem de çeliği kaptıran A takımı oyuncusu oyundan çıkmış olur. B takımı çeliği yakalayamadıysa, çeliği düştüğü yerden tekrar yerdeki sopaya doğru atarlar. Sopayı vurabilirlerse karşı A takımının oyuncusu yine oyundan çıkar. Vuramazlarsa A takımı çelikle sopanın arasındaki mesafeye bakarak B takımının bu mesafeyi kendi belirledikleri bir adımda almasını ister. Örneğin “3 adımda al, 5 adımda al” gibi. B takımında adımını büyük atabilen ve kendine güvenen bir oyuncu bulunmazsa, ya da bu adım sayısında çomaktan çeliğe ulaşamazsa A takımı adım sayısı kadar sayı alır. Eğer bu adımda yetiştirilebilirlerse sayıyı B takımı alır. Oyunun başında kararlaştırılan sayıya ilk ulaşan takım oyunu kazanır. Bir sonraki oyuna kazanan taraf başlar. Hangi tarafın oyuncularının tamamı ölürse bu defa diğer taraf oyuna başlar. Bir takım kararlaştırılan sayıya hiç puan kaybetmeden ulaşırsa oyundan çıkmış bir arkadaşlarını tekrar oyuna sokarlar.

İstop Oyunu: Bir top oyunudur. Oyuncular arasından seçilen ebe topu havaya fırlatır ve oyunculardan birinin ismini söyler. İsmi söylenen oyuncu topu yere düşmeden yakalamaya çalışırken, diğer oyuncular toptan uzaklaşmaya çalışırlar. Oyuncu topu yere düşmeden yakalamayı başarırsa “İSTOP” diye bağırır. O anda bütün oyuncular oldukları yerde durmak zorundadır. Topu yakalayan oyuncu

topu havaya fırlatır ve tekrar oyunculardan birinin ismini söyler. İsmi söylenen oyuncu topu yere düşmeden yakalamayı başaramazsa, topu yakaladığı noktada “İSTOP” diye bağırır ve toptan uzaklaşan bütün oyuncular oldukları yerde dururlar. Ebe diğer bir oyuncuyu topla vurmaya çalışır. Oyuncu vurulmamak için yerinde sıçrayabilir, eğilebilir ama yerini değiştiremez. Bu oyuncu isterse topu tutmayı da deneyebilir. Topu tutabilirse, bu kez de ona top atan oyuncuyu vurmaya çalışır. Oyuncu topu tutamaz ve vurulursa yeni ebe olur. Top oyuncuya isabet etmezse, topu atan oyuncuya ceza verilir Bu ceza genellikle diğer oyuncuların bu oyuncuya sırayla top atması şeklindedir.

Yağ Satarım Bal Satarım Oyunu Nasıl oynanır: Bir ebe vardır ve diğerleri çember oluşturup yere çökerler. Ebe elinde bir mendille, “yağ satarım, bal satarım, ustam ölmüş ben satarım ustamın kürkü sarıdır satsam onbeş liradır zambak zumbak dön arkamı sıkı sıkı bak” diyerek etraflarında dolaşır. Sonunda mendili birinin arkasına koyar ve koşmaya başlar mendili bıraktığı kişi kalkıp ebeyi kovalamaya başlar. Eğer ebe yakalanmadan onun yerine geçebilirse, diğer oyuncu ebe olur. Eğer yakalanırsa tekrar ebe olur.

Mendil Kapmaca Oyunu İki grup halinde oynanır. Ortaya bir medil konur ve gruplar eşit uzaklıkta ikiye ayrılır. Orada, oyunu yöneten (ebe) kişinin işaretiyle gruplar, mendili öncelikle kapıp eşlerine getirmeye çalışırlar. Mendili kapan, eşlerine zamanında yetiştiremezse, diğer gruplar tarafından mendille sırtına vurulur ve karşı grubun adamı olur. Yenen grup, yenilen grubun sırtına binerek, önceden belirlenen yerde tur atar.

Körebe Göz bağlama oyunu da denir. Körebe gözleri bağlı olan ebenin öteki oyunculardan birini yakalaması, bazen de yakaladıktan sonra kimliğini söyleyebilmesine dayanır. Yakalanan oyuncu yeni ebe olur.

Köşe Kapmaca Oyun 5 kişiyle oynanır. Biri ebe seçilir. Oyun alanında 4 tane köşe olmalıdır. Ebenin dışında herkes bir köşeyi kapar ve ebe de ortada bulunur. Oyunda köşe değiştirmek esastır, eğer iki oyuncu anlaşır birbirlerinin köşesine geçerken, ebe önce davranır da birinin köşesini kaparsa, bu kez ortada (köşesiz) kalan oyuncu ebe olur. Oyun böyle devam eder.

Hırsız Polis: Oyuncular toplanır ve aralarında bir hırsız ve bir polis seçilir. Önce hırsız, oyunculardan birinin eşyasını saklar. Bu arada polis olay yerinden uzaklaştırılmalıdır. Hırsızın eşya saklama işi bitince, polis gelerek o eşyayı aramaya başlar. Diğerleri polisi yönlendirir. Polis eşyaya yaklaştığında sıcak, uzaklaştığında soğuk diyerek bağırırlar. Polis eşyayı bulunca oyunu kazanır, bulamazsa kaybeder. Oyun tekrar oynamak istenirse, tekrar hırsız ve polis seçilir. Oyun bu şekilde devam eder.

SONUÇ

Geleneksel çocuk oyunları, kültürel mirası nesilden nesile aktaran, çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen, paylaşma ve strateji kurmayı öğreten önemli değerlerdir. Okul bahçelerinde şenlikler ve projelerle yeniden canlandırılan seksek, mendil kapmaca, yakan top gibi oyunlar, bu projelerin ve etkinliklerin yardımıyla unutulmaya yüz tutmuş kültürel değerlerin korunmasını sağlamaktadır. Kısaca, geleneksel oyunların yaşatılması, çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığını korurken, kültürel kimliklerinin de güçlenmesini sağlamaktadır. Yavuzer (2003), günümüzde bazı oyunların niteliği ve içeriğinin medya ve değişen toplumla birlikte değiştiğini belirtmektedir. Özellikle, çocukların ekran bağımlılığı, bilgisayar oyunları ve ayrıca dersleri nedeniyle arkadaşlarıyla yüz yüze iletişim kurabilecekleri sokak oyunlarının azaldığını belirtmiştir. Dolayısıyla, çocuk oyunlarında giderek bir yozlaşma olduğu, grup oyunlarının azaldığı ve tek başına oynanan oyunların arttığı görülmektedir. Bu sonuç çocukların sosyal gelişimleri açısından pek uygun olmamaktadır. Çocukları oyunlarda koşma, atlama, yakalama, sıçrama, gibi hareketleri tekrar etmeleri, çocuğun kaba motor becerileri olan kol ve bacak kaslarının gelişimini arttırmakta ve hareket gelişimini desteklemektedir (Özhan, 1997). Çocuklar oyun oynayarak yaşadıkları toplumun kültürünü kazanmaktadır (Yıldızbaş ve Apaydın, 2002). Oyun bir kültürdür ve her kültürde farklılık gösterir (Dalbudak, 2019).

Sonuç olarak görülmektedirki çocukların oyun alanlarından uzaklaşması fiziksel ruhsal ve sağlık açısından farklı sorunlarla karşı karşıya kalmalarına neden olmaktadır. Aile bağılıkları, arkadaşlık ortamı, beraber hareket etme, ve kendi içlerinde iletişim kurmaları gereken yaşlarda elektronik arkadaş elektronik aile ile yaşamaktadırlar, bu bağlamda eskilerde sokak veya oyun alanlarında hoşça vakit geçirip enerjilerini oyun ile atan çocuklar şimdilerde en iyi eğitimi en konforlu hayatı yaşamaya çalıştıkları dönemde bile psikolojik sorunlarla karşı karşıya kaldıkları hırçınlaştıkları aile bağlarının zayıfladığı görülmektedir. Oyun ve Oyun alanının çocuklar açısından ne kadar önemli olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

- Anılan, H., Girmen, P., Öztürk, A., Koçkar, M. T. (2004). Geleneksel çocuk oyunlarının eğitimsel değeri. Omep dünya konsey toplantısı ve konferansı bildiri kitabı (Kuşadası 3-5 Ekim 2003) İstanbul: (haz. G. Haktanır ve T. Güler) 2-10.
- Aral, N. (2000). Çocuk gelişiminde oyunun önemi. Çağdaş Eğitim 25 (265), 15-17.
- Akandere M.: Eğitici Okul Oyunları. Nobel Ya-yın Dağıtım, s.2, Ankara 2003.
- Başal, H. A. (2007). Geçmiş yıllarda Türkiye'de çocuklar tarafından oynanan çocuk oyunları. Journal of Uludag University Faculty of Education, 20(2), 243-266.
- Cengiz, S. A. "Karadeniz Ereğli Örneğinde Çocuk Oyunlarının Halk Bilim Açısından Değerlendirilmesi", Çocuk Kültürü, I. Ulusal Çocuk Kültürü Kongresi Bildirileri. Ankara: Ankara Üniversitesi Çocuk Kültürü Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayınları, 1997, ss. 441-476.
- Çağlar, Y. (2005). Hayat, Çocuk ve Edebiyat. Hece-Çocuk edebiyatı özel sayısı, 104-105, Ağustos-Eylül 2005, 53-54.
- Çolak, F. (2009). Geleneksel Kayseri çocuk oyunları ve halkbilimsel incelemesi. Konya: Kömen Yayınları.
- Dalbudak, İ. (2019). Görme engelli bireylerin fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarının incelenmesi. Evrensel Eğitim Araştırmaları Dergisi, cilt 7, sayı 5, s. 1166-1179.
- Fanusçu, M. (1994). Çocuk oyun alanları. Journal of the Faculty of Forestry Istanbul University, 44(1-2), 145-154.
- Frost, Il.: Sunderlin, S, (Ediörs} 1985: When Children Play, Associaion for Childood Educaion Iruernaional, Us.
- Gökşen, C. (2014). Oyunların çocukların gelişimine katkıları ve gaziantep çocuk oyunları. Journal of Turkish Research Institute, (52).
- Özhan, M. (1997). Türkiye'de çocuk oyunları kültürü. Ankara: Feryal Matbaası.
- Seyrek H., Sun M.: Okul Öncesi Eğitiminde O-yun. s.3,8-10, İzmir 2003.
- Yavuzer, H. "Doğal Harika Bir Tedavi: Oyun". Evde ve Okulda Mutlu Çocuk Yetiştiriminin Temelleri. Dördüncü Baskı. İstanbul: Çocuk ve Aile Kitapları, 2003.
- Yıldızbaş, F. ve Apaydın, Ş. (2002). Kültür ve çocuk oyunları ilişkisi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(1), 96-104.
- Yörükoğlu, A. (2004). Çocuk ruh sağlığı. İstanbul: Özgür Yayınları.
- <http://gelenekselcocukoyunlari.com/oyun>
- <https://tarsussehityurdakulcalcanoo.meb.k12.tr/icerikler/>

<https://www.shutterstock.com/tr/image-vector/>
<https://www.bambugep.org/geleneksel-turk-oyunlari/>
[ttps://galeri.netfotograf.com/fotograf.asp?foto_id=509296](https://galeri.netfotograf.com/fotograf.asp?foto_id=509296)
https://tarsussehityurdakulalcanoo.meb.k12.tr/icerikler/celikcomak_10911035.html
<https://kureansiklopedi.com/tr/detay/celik-comak-f7cb0>
https://esenlerkemerilkokulu.meb.k12.tr/icerikler/yagsatarimbalsatarimo-yunu_15227357.html
<https://www.didiyomtv.com/korebe-nasil-oyunanir-korebe-oyunu-kurallari/amp/>

4. BÖLÜM

Fiziksel Aktivitenin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Akademik Başarı Düzeylerine Etkisi

Berat Koçyiğit¹ & Yunus Karabacak²

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/Türkiye

² Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/Türkiye

GİRİŞ

Günümüz toplumunda fiziksel görünüş, bireylerin sosyal ilişkilerinde ve öz değerlendirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Özellikle genç yetişkinlik döneminde bireyler, başkaları tarafından nasıl algılandıklarına ilişkin yoğun bir farkındalık geliştirmekte; bu durum zaman zaman sosyal görünüş kaygısının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünümünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği yönündeki endişelerini ifade etmekte ve bu kaygı düzeyi, bireyin psikolojik iyilik hâinden akademik performansına kadar pek çok alanı etkileyebilmektedir (Gautreau ve ark., 2015).

Akademik başarı, öğrencilerin bilişsel yeterliliklerinin yanı sıra duyuşsal (Taylor ve ark., 2017) ve psiko-sosyal (Domitrovich ve ark., 2017; Arslan ve Demirtaş, 2016) özelliklerinden de etkilenmektedir. Kaygı düzeyinin artması; dikkat, motivasyon ve öz yeterlilik algısını olumsuz yönde etkileyerek akademik performansın düşmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda sosyal görünüş kaygısının, özellikle üniversite öğrencilerinde akademik başarı üzerinde dolaylı ya da doğrudan bir etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite ise bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını destekleyen önemli bir yaşam biçimi davranışıdır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın; beden algısını iyileştirdiği, benlik saygısını artırdığı, stres ve kaygı düzeylerini azalttığı birçok çalışmada vurgulanmaktadır (Şahin ve ark., 2012; Keskin, 2014; Heggelund vd., 2014; Rodriguez Ayllon vd., 2019; Schultchen vd., 2019). Bu bağlamda fiziksel aktivite, insan yaşamının temel unsurlarından biri olup, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal alanlarda sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi açısından vazgeçilmez bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır (Yüceant, 2023). Spor ve fiziksel aktivitenin, bireylerin çevreleriyle ve diğer bireylerle etkileşim kurma becerilerini geliştirmede önemli bir işleve sahip olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte, spor ve fiziksel aktivite süreçleri bireylerin kişisel kimliklerinin oluşmasına, sosyal kimliklerini yapılandırmalarına ve kendilerini bir grubun parçası olarak tanımlamalarına katkı sağlamaktadır. Bu yönüyle fiziksel aktivite, toplumsal ilişkilerin kurulması ve güçlendirilmesinde belirleyici bir rol üstlenmektedir (Gökçe ve Keçeci, 2020). Fiziksel aktivitenin bireylerin bedenleriyle kurdukları ilişkiyi olumlu yönde etkilemesi, sosyal görünüş kaygısının azaltılmasında önemli bir koruyucu faktör olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitelere katılımın bireylerin sosyal görünüş kaygılarını azaltıcı bir etkiye sahip olabileceği ya da bu kaygıların gelişmesini önleyebileceği ifade edilmektedir. Alanyazında yer alan araştırmalar, fiziksel aktiviteye düzenli katılımın sosyal görünüş kaygısının azaltılmasında etkili bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Alemdağ ve Öncü, 2015; Özdemir ve ark., 2010).

Öte yandan, fiziksel aktivitenin değerli hissetme, kendine saygı gösterme, bilişsel işlevler, dikkat süresi ve akademik motivasyon üzerindeki olumlu etkileri de literatürde sıklıkla rapor edilmektedir (Liu L., ve ark.,2025; de Greeff ve ark., 2018; Duru ve Balkis, 2014). Düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin olumlu yaşantılar elde etmesi, yeteneklerini geliştirmesi, akademik başarı düzeylerinin daha yüksek olması; öğrenme süreçlerine daha aktif katılım sağladıkları ve akademik stresle daha etkili başa çıktıkları belirtilmektedir (Resaland ve ark., 2016; Serel ve ark., 2018; Bilgin ve ark., 2020; Loturco, ve ark., 2022). Bu durum fiziksel aktivitenin akademik başarıyı dolaylı yollarla desteklediğini göstermektedir.

Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı ve akademik başarı üzerindeki etkilerinin birlikte ele alınması, üniversite öğrencilerinin psiko-sosyal ve akademik gelişimlerini daha bütüncül bir çerçevede değerlendirmeye olanak sağlamaktadır. Literatürde bu üç değişkeni bir arada inceleyen çalışmaların sınırlı olması, konunun araştırılmasını önemli kılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin sosyal görünüş kaygısı ve akademik başarı üzerindeki etkisini incelemektir.

YÖNTEM

Çalışma Modeli

Araştırma, betimsel tarama yöntemi çerçevesinde yürütülmüştür. Bu yöntem, geçmişte ve/veya günümüzde var olan durumların, herhangi bir değişiklik yapılmaksızın, düzenli bir biçimde betimlenmesini hedeflemektedir (Karasar, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni, Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 640 öğrenciden oluşmakta olup, örneklem grubunu bu evren içerisinde basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 268 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma Yayın Etiği

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama metodu olarak, çalışmayı yürüten araştırmacılar vasıtasıyla oluşturulan kişisel bilgi formu, literatürde bulunan Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDAFÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve öğrencilerin Genel Akademik Not Ortalamaları (GANO) kullanılmıştır.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDAFÖ): Schembre ve arkadaşları tarafından (2015) geliştirilip Eskiler ve arkadaşları tarafından (2016)

Türkçe uyarlaması yapılan ölçek; Bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutum ve davranışlarını değerlendiren 15 maddeli bir ankettir. Sonuç Beklentisi, Öz Düzenleme ve Kişisel Engeller olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki tüm ifadeler “1=Kesinlikle katılmıyorum.... 5=Kesinlikle katılıyorum” biçiminde 5’li Likert Tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans oranı %54,12’dir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .84$ olarak ifade edilmektedir.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Bireyin kendi algıladığı görünüşle ilgili duygusal, davranışsal ve bilişsel kaygılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek, 2008 yılında Hart ve arkadaşları (2008) tarafından oluşturulmuştur. 16 madde ve 5’li Likert tipinde bir yapıya sahiptir. Uyarlama çalışması ise Doğan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, toplamda 16 ile 80 arasında puan alabilir, yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu işaret eder. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,93, güvenirlik katsayısı ise 0,88 olarak bulunmuştur.

Genel akademik Not Ortalamaları (GANO); Bireylerin tüm eğitim düzeylerinde elde ettikleri ve öğrencinin mevcut eğitim sürecinde aldığı derslerin belirlenen hedeflere ulaşip ulaşmadığını değerlendiren bir süreçtir. Bu değerlendirmenin temel unsuru, ölçme ve değerlendirme yoluyla elde edilen not ortalamalarıdır (Onuk, 2007). Bu çerçevede, spor bilimlerinde eğitim görmekte olan öğrencilerinin genel akademik not ortalama düzeylerini saptayabilmek amacıyla nicel bilgilere dayanan nesnel bir yöntem benimsenmiştir. Çalışmanın başlangıç aşamasında, öğrencilerin dörtlü not sistemi üzerinden hesaplanan genel akademik not ortalamaları dikkate alınmıştır.

Verilerin Toplanması: Çalışmada verilerin toplanması amacıyla internet üzerindeki çevrimiçi kaynaklardan Google Forms platformu üzerinden hazırlanmış ve uygulanmıştır. Katılımcılara ulaşmak için Spor Bilimleri Fakültesi öğrenci e-posta listeleri ile fakültenin resmi iletişim kanalları (örneğin, üniversite öğrenim yönetim sistemi ve sosyal medya grupları) aracılığıyla anket bağlantısı paylaşılmıştır. Ayrıca, katılımı teşvik etmek amacıyla fakülte öğretim üyeleriyle iş birliği yapılarak anket duyurusu derslerde ve ilgili öğrenci topluluklarında ilan edilmiştir. Bu yöntemlerle hedef kitleye etkin bir şekilde ulaşılmış ve yanıtlar toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Betimsel istatistikler kapsamında yüzde, frekans, aritmetik ortalama, çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını be-

lirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Uygulanan normallik testlerinde elde edilen bulgular sonucunda verilerin normal dağıldığı tespit edildiğinden, parametrik analiz teknikleri uygulanmıştır. Normal dağılım gösteren verilere Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi sonrasında, bu ilişkilerin etki büyüklüklerini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 1. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
BDAFÖ	,122	-,491
SGKÖ	,812	-,197
GANO	,045	-,042

BDAFÖ: Bilişsel Davranışçı Fiziksel aktivite ölçeği, SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, GANO: Genel Akademik Not Ortalaması

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Erkek	170	63,4
	Kadın	98	36,6
Yaş	18-20	124	46,3
	21-23	105	39,2
	24 ve üzeri	39	14,6
	Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği	80	29,9
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	102	38,1
	Spor Yöneticiliği	86	32,1
	2	84	31,3
Sınıf	3	95	35,4
	4	89	33,2
Toplam		268	%100

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların %63,4'ü erkek, %36,6'sı ise kadın olduğu görülmektedir. Yaş değişkenlerine bakıldığında %46,3'ü 18-20, %39,2'si 21-23, ve %14,6'sı 24 yaş ve üzerindedir. Bölüm değişkenine göre %29,9'u Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %38,1'i Antrenörlük Eğitimi, %32,1'i Spor Yöneticiliği bölümünde okudukları görülmektedir. Sınıf değişkenine göre ise %31,3'ü ikinci, %35,5'ü üçüncü, %33,2'si ise dördüncü sınıfta eğitim gördüğü tespit edilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklere ait puanlar

Ölçekler	Ortalama	Standart sapma
BDAFÖ	50,985	6,480
SGKÖ	44,906	13,466
GANO	3,11	,332

Tablo 3 İncelendiğinde bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği anketinin ortalama puanı 50,985 olarak, Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin 44,906 olarak, Genel Akademik Not Ortalama puanı ise 3,11 olarak bulunmuştur.

Tablo 4. Fiziksel aktivite, sosyal görünüş kaygısı ve Genel Akademik Not arasındaki korelasyon analizi

		BDAFÖ		SGKÖ	GANO
BDAFÖ		1			
SGKÖ	r	-,129*		1	
	p	,034			
GANO	r	,325**	r	-,144*	1
	p	,001	p	,018	

**P<0,001 BDAFÖ: *Bilişsel Davranışçı Fiziksel aktivite ölçeği*, SGKÖ: *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği*, GANO: *Genel Akademik Not Ortalaması*

Tablo 4 incelendiğinde BDAFÖ ile SGKÖ arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-.129$, $p<0,01$). BDAFÖ ile GANO arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=.325$, $p<0,01$). SGKÖ ile GANO arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-.144$, $p<0,01$).

Tablo 5. Sosyal görünüş kaygısının fiziksel aktivite düzeyleri tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi

	B	Standart Hata (B)	β	t	p
Sabit	58,607	6,493		9,026	<0,001**
BDAFÖ	-,269	,126	-,129	-2,127	<0,034**

R= 0,129 R²=0,17

F= 4,524 p<0,034**

Tablo 5'ten elde edilen verilere göre, fiziksel aktivite düzeyinin toplam varyansın %17'sini açıkladığı belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin sosyal görünüş kaygısının anlamlı ve negatif bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (standartlaştırılmış beta katsayısı [β] = -0,129; t değeri = -2,127; $p < 0,034$).

Tablo 6. Genel Akademik Not Ortalamalarının fiziksel aktivite düzeyleri tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi

	B	Standart Hata (B)	β	t	p
Sabit	1,743	,256		6,805	<0,001
BDAFÖ	,028	,005	,325	-5,596	<0,001

R= 0,325 R²=0,105

F= 31,310 p<0,001

Tablo 6'daki bulgulara göre, fiziksel aktivite düzeyi toplam varyansın %10,5'ini açıklamaktadır. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin Genel akademik not ortalama düzeylerinin anlamlı ve pozitif bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (standartlaştırılmış beta katsayısı [β] = 0,325; t değeri = -5,596; $p < 0,001$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada elde edilen bulgular, öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin sosyal görünüş kaygısı ve akademik başarı üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha düşük, akademik başarılarının ise daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinin hem psikososyal hem de akademik işlevsellikleri açısından önemli bir destekleyici faktör olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=-.129$, $p<0,01$). Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe sosyal görünüş kaygılarının azaldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısının azaltılmasında etkili bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını olumlu yönde desteklemektedir. Bu süreçte ortaya çıkan bedensel ve zihinsel iyilik hâli, öz güvenin artmasına ve olumsuz düşünce kalıplarının azalmasına katkı sağlayabilmektedir. Buna bağlı olarak, fiziksel aktivite düzeyindeki artışın sosyal görünüş kaygısındaki düşüşle ilişkili olması; bireyin kendini daha iyi hissetmesi, beden algısının güçlenmesi ve başkalarının olası olumsuz değerlendirmelerine karşı daha az duyarlılık geliştirmesiyle açıklanabilir. Literatürde fiziksel aktivitenin, bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerini azaltmada etkili olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Biddle & Asare, 2011; Fox, 1999). Özellikle lisans döneminde öğrencilerin akademik sorumluluklar, sosyal beklentiler ve gelecek kaygılarıyla karşı karşıya kaldıkları düşünüldüğünde, fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı artıran bir unsur olduğu söylenebilir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da, düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının daha düşük olduğunu ortaya koyarak önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Hausenblas & Fallon, 2006; Akkuş ve ark., 2019; Alemdağ ve Öncü, 2015; Gül ve ark., 2018; Kılıç, 2020; Özkan ve ark., 2021; Senna, 2019).

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile genel akademik not ortalama düzeyleri düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-.144$, $p<0,01$). Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısı arttıkça lisans öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. İlişkinin düşük düzeyde olması, akademik başarının çok boyutlu bir yapıdan etkilendiğini; ancak sosyal görünüş kaygısının bu yapı içerisinde anlamlı bir değişken olarak yer aldığını düşündürmektedir. Sosyal görünüş

kaygısı, bireyin dış görünüşünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmesine yönelik duyduğu endişe olarak tanımlanmakta ve özellikle genç yetişkinlik döneminde yaygın olarak görülmektedir (Hart et al., 2008). Üniversite öğrencilerinde bu kaygı türünün artması, bilişsel kaynakların akademik görevler yerine beden algısına ve sosyal değerlendirilme korkusuna yönelmesine neden olabilmektedir. Bu durum, dikkat dağınıklığı ve akademik görevlerden kaçınma davranışlarıyla sonuçlanarak akademik performansı olumsuz etkileyebilmektedir (Leary & Kowalski, 1995)

Literatürde kaygının akademik başarı üzerindeki olumsuz etkileri sıklıkla vurgulanmaktadır. Yüksek kaygı düzeyinin, öğrencilerin dikkat, çalışma belleği ve problem çözme becerilerini olumsuz etkileyerek akademik performansı düşürdüğü belirtilmektedir (Eysenck et al., 2007). Sosyal görünüş kaygısının da bu bağlamda, özellikle sınıf içi katılım, sunum yapma ve sosyal etkileşim gerektiren akademik etkinliklerde öğrencilerin performanslarını sınırladığı ifade edilmektedir (Cash & Fleming, 2002). Elde edilen bulgu, sosyal görünüş kaygısı ile akademik başarı arasında negatif yönlü ilişki tespit eden önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir (Tiggemann, 2004; Akyol ve ark., 2018; Aslan & Bilgin, 2020; Öncü ve ark., 2021).

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile genel akademik not ortalama düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=,325$, $p<0,01$). Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe genel akademik not ortalama düzeylerinde de artış yaşandığı görülmüştür. Bu durum fiziksel aktivitenin öğrenciler üzerinde stres ve kaygı düzeylerini azaltarak öğrencilerin duygusal denge kurmalarına yardımcı olma, sınav kaygısı, gelecek belirsizliği gibi durumlar karşısında doğal bir baş etme mekanizması görevi görmesi, dikkat ve odaklanmalarında olumlu etki göstermesi, sosyal etkileşim becerilerinin gelişmesi ve aidiyet duygusunu güçlendirir. Ayrıca kazanılan düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı, sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturması ile uyku düzeninin iyileşmesi, enerji düzeyinin artması ve genel yaşam doyumunun yükselmesi, öğrencilerin üniversite yaşamından akademik başarı düzeylerinde daha fazla verim almalarına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatürde fiziksel aktivitenin bilişsel işlevleri desteklediği ve öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin dikkat, yürütücü işlevler ve çalışma belleği üzerinde olumlu etkiler yarattığı; bu bilişsel kazanımların akademik başarıyı doğrudan desteklediği bildirilmektedir (Hillman, Erickson & Kramer, 2008). Üniversite öğrencilerinde artan bilişsel kapasite, derslere odaklanma ve akademik görevleri sürdürme becerilerini güçlen-

dirmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite, öğrencilerin öz yeterlilik algılarını ve akademik motivasyonlarını artırmaktadır. Öz yeterlilik algısı yüksek olan öğrencilerin, akademik zorluklar karşısında daha kararlı ve ısrarcı davranışlar sergiledikleri; bu durumun akademik başarıyı olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Bandura, 1997). Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan öğrencilerin, hedef belirleme ve öz düzenleme becerilerinin geliştiği ve bu becerilerin akademik yaşama yansıdığı görülmektedir (Dishman ve ark., 2006). Davranışsal açıdan bakıldığında ise fiziksel aktivite öğrencilerin zaman yönetimi, disiplin ve planlı çalışma alışkanlıklarını desteklemektedir. Bu alışkanlıkların akademik görevlerin sürdürülebilirliği açısından önemli olduğu bilinmektedir. Singh ve arkadaşları (2012), fiziksel aktivite düzeyi yüksek öğrencilerin akademik sorumluluklarını daha etkili bir şekilde yerine getirdiklerini ve akademik başarılarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Biddle & Asare, 2011; Singh ve ark., 2012). Özetle, fiziksel aktivite lisans öğrencileri için yalnızca bir boş zaman etkinliği değil; psikolojik iyi oluşu, akademik başarıyı ve sosyal uyumu destekleyen bütüncül bir gelişim aracıdır. Sonuç olarak, fiziksel aktivite bilişsel davranışçı kuram perspektifinden değerlendirildiğinde, lisans öğrencilerinin akademik başarısını; kaygıyı azaltma, öz yeterlilik ve motivasyonu artırma, işlevsel bilişsel değerlendirmeleri artırma, öz düzenleme becerilerini geliştirme ve olumlu davranış örüntülerini pekiştirme yoluyla destekleyen önemli bir müdahale alanı olarak değerlendirilebilir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısının lisans öğrencilerinin akademik başarılarını sınırlayan psikososyal faktörlerden biri olduğunu göstermektedir. Üniversitelerde fiziksel aktiviteyi teşvik eden programların, akademik başarıyı artırmaya yönelik psikoeğitsel müdahalelerle birlikte planlanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akkuş, Y., Türk, R., & Aydemir, A. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 120-126. <https://doi.org/10.17681/hsp.429806>
- Akyol, S., Yıldırım, H., & Sertel, E. (2018). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, klout skoru ve akademik başarı puanı arasındaki ilişki: Sivrihisar örneği. *Erciyes İletişim Dergisi Akademia*, 5(3), 76-88.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS291>
- Arslan, S., & Demirtas, Z. (2016). Social emotional learning and critical thinking disposition. *Studia Psychologica*, 58(4), 276-285.
- Aslan, M. F., & Bilgin, O. (2020). Investigation of the Relationship between Well-Being, Social Anxiety and Self-Regulation Skills. *International Journal of Progressive Education*, 16(6), 283-295.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- De Greeff JW, Bosker RJ, Oosterlaan J, Visscher C, Hartman E. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in pre-adolescent children: a meta-analysis. *J Sci Med Sport*. 2018 May;21(5):501-507. doi: 10.1016/j.jsams.2017.09.595. Epub 2017 Oct 10. PMID: 29054748.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., et al. (2006). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention. *Preventive Medicine*, 42(6), 456-462.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151-159.
- Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408-416.
- Duru, E. ve Balkıs, M. (2014). Kendinden şüphe duyma, benlik saygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkilerde akademik erteleme eğiliminin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 39(173), 274-287.

- E. Bilgin, Y. Bulca ve G. Demirhan. (2020). Fiziksel Aktivite Düzeyi, Fiziksel Uygunluk, Akademik Başarı ve Akademik Benlik Kavramı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim* 2020, Cilt 45, Sayı 202, 311-325.
- Eskiler, E., Küçükibiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). The Cognitive Behavioral Physical Activity Questionnaire: A study of validity and reliability Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587. ISSN:2458-9489
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Gautreau, C. M., Sherry, S. B., Mushquash, A. R., & Stewart, S. H. (2015). Is self-critical perfectionism an antecedent of or a consequence of social anxiety, or both? A 12-month, three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 82, 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.005>
- Gökçe, H., & Keçeci, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygıları. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 73-81. <https://doi.org/10.30769/usbd.744899>
- Gül, M., Küçükibiş, H. F., Şahin, B., & Özkurt, B., (2018). Ergenlik dönemi bireylerin sosyal görünüş kaygıları ile fiziksel aktiviteye yönelik davranış değişim basamakları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ERPA bildiriler kitabı içinde* (ss.595-599). İstanbul.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (2008). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(1), 90–104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59. <https://doi.org/10.1177/107319110730667>
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21(1), 33–47.
- Heggelund, J., Kleppe, K. D., Morken, G., ve Vedul Kjelsas, E. (2014). High aerobic intensity training and psychological states in patients with depression or schizophrenia. *Frontiers in Psychiatry*, 5, 148. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2014.00148>
- 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.
- Karasar, N. (2016). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (31. baskım). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Keskin, Ö. (2014). Effects of physical education and participation to sports on social development in children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1(1), 1-6.

- Kılıç, S. K. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85. <https://doi.org/10.48067/ijal.827568>
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Liu L, Xin X, Zhang Y. (2025). The effects of physical exercise on cognitive function in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychol*. 2025 Jul 28;16:1556721. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1556721. PMID: 40792082; PMCID: PMC12337486.
- Loturco, I., Montoya, NP, Ferraz, MB, Berbat, V., & Pereira, LA (2022). Okul Öğrencilerinin Belirli Akademik Becerileri Üzerinde Fiziksel Aktivitenin Etkilerinin Sistematik Bir İncelemesi. *Eğitim Bilimleri*, 12 (2), 134. <https://doi.org/10.3390/educsci12020134>
- Onuk, Ö. (2007). Müzik öğretmenliği lisans programı öğrencilerinin öğretmenliğe güdülenmeleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Öncü, M., vd. (2021). The relationship between social appearance anxiety, automatic thoughts and depression-anxiety-stress in university students. *International Journal of Progressive Education*, 17(5).
- Özdemir, R. A., Çuğ, M., & Çelik, Ö. (2010). Effects of different exercise interventions on social physique anxiety in young adult male university students. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 21(2), 60–70.
- Özkan, A. M., Çekiç, A., & Çepikkurt, F. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 98-111. <https://doi.org/10.32706/tusbid.1015414>
- Resaland GK, Aadland E, Moe VF, Aadland KN, Skrede T, Stavnsbo M, vd., (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Prev Med*. Oct;91:322-328. doi: 10.1016/j.ypmed.2016.09.005. Epub 2016 Sep 7. PMID: 27612574.
- Rodriguez Ayllon, M., Cadenas Sánchez, C., Estévez López, F., Muñoz, N. E., Mora Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina García, P., Henriksson, H., Mena Molina, A., Martínez Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., ve Esteban Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Schembre, S.M., Durand, C.P., Blissmer, B.J., & Greene, G.W. (2015). Development and validation of the cognitive behavioral physical activity questionnaire. *Am J Health Promot*, 30(1): 58-65. <https://doi.org/10.4278/ajhp.131021-QUAN-539>.

- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R., Smyth, J. M., Blechert, J., ve Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315-333. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>
- Senna, Y. E. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin, sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlikleriyle ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Serel Arslan, S., Gürbüz, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Singh, A., Uijtewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.
- Şahin, M., Yetim, A. A., ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.