T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

SPORCULARDA DİNDARLIK, ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ: UZAK DOĞU SPORLARI ÖRNEĞİ

Yüksek Lisans Tezi

RAHİME EYMEN BAKIR

İstanbul, 2020

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

SPORCULARDA DİNDARLIK, ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ: UZAK DOĞU SPORLARI ÖRNEĞİ

Yüksek Lisans Tezi

RAHİME EYMEN BAKIR

Danışman: PROF. DR. ALİ AYTEN

İstanbul, 2020

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Rahime Eymen Bakır

Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Programı : Din Psikolojisi

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Ali AYTEN

Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans- Haziran 2020

Anahtar Kelimeler : Dindarlık, Alçakgönüllülük, Yaşam Doyumu, Spor

ÖZ

SPORCULARDA DİNDARLIK, ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ: UZAK DOĞU SPORLARI ÖRNEĞİ

Pozitif psikolojinin yükselişi ile erdemlere yönelik çalışmalar hız kazanmıştır. Bu çalışmanın amacı; sporcular örnekleminde. bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumunun ilişkisini tespit etmektir. Aynı zamanda cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor branşı gibi demografik faktörlerin bu değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını incelemek araştırmanın bir diğer amacıdır. Çalışma alanı olarak do felsefesini temel alan Uzak Doğu sporlarından Taekwondo, Karate-do ve Kick Boks branşları seçilmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini; başta İstanbul olmak üzere, Türkiye'nin birçok ilinden 9-49 yaş aralığında 190 kadın, 227 erkek; toplam 417 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma verileri anket tekniği ile toplanmıştır. Örneklemin demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Ayrıca bireysel dindarlık durumlarını belirlemek için Zagumny, Pierce, Adams ve Fallow (2012) tarafından geliştirilen ve Ayten (2013) tarafından Türkçeye çevrilerek güvenilirlik ve geçerlilik analizi yapılan Bireysel Dindarlık Envanteri, alçakgönüllülük düzeyleri için Elliot (2010) tarafından geliştirilen Alçakgönüllülük Ölçeği ve yaşam doyumlarını belirlemek amacıyla Diener (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma sorularını cevaplandırmak amacıyla ilgili hipotezler doğrultusunda SPSS programı gerekli analizler yapılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular sporcularda bireysel dindarlığın alçakgönüllülük ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve olumlu açıdan etkili olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda bulgular, spor yaşının bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığını göstermiştir.

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname	: Rahime Eymen Bakır
Field	: Philosophy and Religious Science
Programme	: Psychology of Religion
Supervisor	: Professor Ali AYTEN
Degree Awarded and Date	: Master- June 2020
Keywords	: Religiosity, Humility, Life Satisfaction, Sport

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN RELIGIOSITY, HUMILITY AND LIFE SATISFACTION AMONG ATHLETES: A STUDY ON FAR EASTERN ATHLETICS

With the ascending of positive psychology, studies on values have accelerated. The aim of this study; to examine the relationship between individual religiosity, humility and life satisfaction in the sample of athletes. It is also another purpose of the study; to investigate whether demographic factors such as gender, age, sports age and sports branch have a significant effect on these variables. Taekwondo, Karate-do and Kick Boxing branches of Far Eastern sports basen on do philosophy were chosen as the study area. This research was conducted in accordance with the relational survey method. The sample of the research were consisted of 190 women and 227 men in a total 417 athletes, 9-49 age range from several provinces in Turkey, mainly İstanbul. Research data was collected by questionnaire method. Personal information form has been created to determine the demographic characteristic of the sample. In addition; to determine individual religiosity situations, The Individual Religiosity Inventory developed by Zagumny, Pierce, Adams and Fallow (2012) and translated intoTurkish by Ayten (2013) and analyzed for reliability and validity, to determine their humility levels, the humility scale developed by Elliot(2010) and the satisfaction with life scale developed by Diener (1985) has been used.

In order to answer the research questions, the required analyzes were made using the SPSS programme in line with the relevant hypotheses. The findings obtained

in the study revealed that individual religiosity is significant and positively effective on humility and life satisfaction on the sample of athletes. The findings also showed that sports age is not a significant predictor of individual religiosity, humility and life satisfaction.

ÖNSÖZ

Bireyleşmenin ve yalnızlık buhranın hızla arttığı postmodern çağda karşılaşılan en önemli problemlerden biri değer kaybıdır. Değerler; kültür geleneği vasıtasıyla toplumlar tarafından nesilden nesle aktarılır. Bireyci kültürün yükselişi, aktarım zincirinde kopukluk yaşanmasına sebep olmaktadır. Bununla birlikte değer ve erdem aşılamanın çeşitli yolları mevcuttur. Bu çalışmada değer aktarımı ve erdem kazanımında sporun etkisi vurgulanmaktadır.

Pozitif psikolojinin yükselişi ile erdem çalışmaları hızlanmış olsa da sporun erdemler üzerindeki etkisine yer veren çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu çalışmada ilgili konu öncelikle teorik çerçevede, daha sonra empirik bulgular ışığında incelenmektedir. Çalışma alanı olarak bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu spor branşı olarak ahlaki eğitime önem veren do felsefesine sahip Uzak Doğu sporlarından; Taekwondo, Karate-do ve Kick Boks seçilmiştir. Uzak Doğu sporlarıyla uğraşan bireylerin dindarlık düzeyleri, alçakgönüllülük seviyeleri ve yaşam doyumlarının; cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor branşı gibi demografik değişkenlere göre nasıl değişmekte olduğu ele alınmaktadır. Bireylerin öznel maneviyat algıları incelenmektedir. Ayrıca maneviyat, bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu değişkenlerinin birbirleri ile ilişkisi analiz edilmektedir.

Uzak Doğu sporcuları örnekleminde bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisini inceleyen bu çalışma dört bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırmanın amacını ve genel çerçevesini anlatan giriş, araştırmanın amacı, hipotezleri ve sınırlılıkları yer almaktadır. İkinci bölüm; araştırmanın temel kavramlarına ilişkin kavramsal çerçevesini oluşturan teorik alt yapıdan oluşmaktadır. Üçüncü bölüm; araştırma modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları ve analiz süreci hakkında bilgi vermektedir. Dördüncü bölüm; uygulanan alan araştırmasının analizlerini tablolarla anlatan ve literatür kıyasları ile yorumlayan bulgulardan oluşmaktadır. Araştırma, sonuç kısmı ve değerlendirme ile tamamlanmaktadır.

Tezimin tamamlanma sürecinde bana her aşamada destek olan çok sevgili danışman hocam Prof. Dr. Ali Ayten'e teşekkür ediyorum. Yüksek lisans öğretimi

boyunca desteklerini gördüğüm sevgili Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Doç. Dr. Sevdenur Düzgüner hocalarıma şükranlarımı sunuyorum.

Anketlerin uygulanmasında bana çok destek olan çok kıymetli antrenörüm sevgili Ayşe Coşkun'a, taekwondo antrenörleri Mitad Aytan'a, Nuray Beşenk'e, Sümeyye Şanda Ekşi'ye, Hakan Kaymak'a, İbrahim Öztüfek'e; milli takım karate antrenörü Hayrullah Yamanoğlu'na ve milli takım kick boks antrenörü Murat Ekmekçi'ye; ayrıca antrenman arkadaşlarıma ve İlayda Şen ve Berre Işık'a teşekkür ediyorum.

Son olarak maddi ve manevi, iyi kötü her anımda yanımda olup bana sonsuz destek sağlayan çok kıymetli babam, annem ve kardeşlerime teşekkürlerimi sunuyorum.

İSTANBUL 2020 RAHİME EYMEN BAKIR

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TABLOLAR LİSTESİ x
ŞEKİLLER LİSTESİ xi
KISALTMALAR xii

BİRİNCİ BÖLÜM
GİRİŞ

GİRİŞ 1
1. Araştırmanın Konusu ve Problemleri 2
2. Araştırmanın Amacı 3
3. Araştırmanın Hipotezleri 4
4. Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları 5

İKİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1. DİNDARLIK 7
1.1. Dindarlık Tanımlamaları ve Bireysel Dindarlık 7
1.2. Dindarlık Ölçüm Çalışmaları ve Boyutları 10
1.3. Dindarlık Sağlık ve Değerler İlişkisi 13
2. SPOR 17
2.1. Sporun Tanımı 17
2.2. Sporun Kökeni 18
2.3. Tarihte Spor 18
2.4. Spor ve Sağlık 20
2.5. Spor ve Din 22
2.6. Değerler Eğitiminde Sporun Etkisi 25
2.6.1. Yoga ve Meditasyon Uygulamaları 28
2.6.2. Do Sporları ve Do Felsefesi 30

3. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK 34
3.1. Pozitif Psikoloji ve Erdemler 34
3.2. Kavramsallaştırma Çalışmaları 35
3.3. Alçakgönüllülük Nedir- Ne Değildir 37
3.4. Alçakgönüllü Bireyin Özellikleri 39
3.5. Alçakgönüllülük Algıları 41
3.6. Alçakgönüllülük ve Sağlık 42
3.7. Alçakgönüllülük ve Din 43
3.8. Alçakgönüllülük ve Erdemler 47
4. YAŞAM DOYUMU 48
4.1. Pozitif Psikolojideki Yeri 48
4.2. Yaşam Doyum Kavramı ve Tanımı 49
4.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler 50
4.4. Kişisel ve Demografik Değişkenler 51
4.5. Yaşam Doyum Çalışmalarına Örnekler 53
4.6. Yaşam Doyumu ve Spor İlişkisi 55

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

1.Araştırmanın Modeli 58
2. Evren ve Örneklem 59
3.Veri Toplama Araçları 61
3.1. Kişisel Bilgi Formu 61
3.2. Bireysel Dindarlık Ölçeği 61
3.3. Alçakgönüllülük Ölçeği 62
3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği 63
4. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi 63

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

BULGULAR VE YORUM 66
1. Sporcularda Maneviyat, Bireysel Dindarlık, Alçakgönüllülük ve Yaşam Doyumu: Genel Profil 66
1.1. Maneviyat 66

1.1.1. Maneviyat Tanımlamaları 67
1.2. Bireysel Dindarlık Ortalamaları 68
1.3. Alçakgönüllülük Ortalamaları 70
1.4. Yaşam Doyumu Ortalamaları 71
2. Cinsiyet Değişkenine Bağlı Bulgular 72
2.1. Cinsiyet- Bireysel Dindarlık İlişkisi 72
2.2. Cinsiyet- Alçakgönüllülük İlişkisi 74
2.3. Cinsiyet Yaşam Doyum İlişkisi 76
3. Yaş Değişkenine Bağlı Bulgular 77
3.1. Yaş- Bireysel Dindarlık İlişkisi 78
3.2. Yaş- Alçakgönüllülük İlişkisi 79
3.3. Yaş-Yaşam Doyum İlişkisi 83
4. Spor Yaşına Bağlı Bulgular 85
4.1.Spor Yaşı Bireysel Dindarlık İlişkisi 85
4.2. Spor Yaşı Alçakgönüllülük İlişkisi 87
4.3. Spor Yaşı Yaşam Doyumu İlişkisi 90
5. Spor Branşına Bağlı Bulgular 92
5.1. Spor Branşı- Bireysel Dindarlık İlişkisi 92
5.2. Spor Branşı- Alçakgönüllülük İlişkisi 93
5.3. Spor Branşı- Yaşam Doyumu İlişkisi 95
6. Bireysel Dindarlık, Alçakgönüllülük, Yaşam Doyumu ve Maneviyat Arasındaki İlişki ve Etkileşim 97
6.1. Bireysel Dindarlık Alçakgönüllülük İlişkisi 97
6.2. Bireysel Dindarlık Yaşam Doyumu İlişkisi 99
6.3. Alçakgönüllülük Yaşam Doyumu İlişkisi 100
6.4. Öznel Maneviyat Algısı ile Bireysel Dindarlık, Alçakgönüllülük ve Yaşam Doyumu İlişkisi 100
TARTIŞMA VE SONUÇ 101
KAYNAKÇA 110
EKLER 127

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1 Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımı 59
Tablo 2 Araştırmaya Katılanların Yaş Ortalaması 59
Tablo 3 Araştırmaya Katılanların Yaşa Göre Dağılımları 60
Tablo 4 Araştırmaya Katılanların Branşa Göre Dağılımı 60
Tablo 5 Araştırmaya Katılanların Spor Yaşları 60
Tablo 6 Araştırmaya Katılanların Ortalama Spor Yaşları 61
Tablo 7 Cinsiyete Göre Bireysel Dindarlık Eğilimi Bağımsız Örneklem t-test Analizi 73
Tablo 8 Cinsiyete Göre Alçakgönüllülük Eğilimi Bağımsız Örneklem t-test Analizi ... 75
Tablo 9 Cinsiyete Göre Yaşam Doyum Eğilimi Bağımsız Örneklem t-test Analizi 77
Tablo 10 Yaşa Göre Bireysel Dindarlık Analizi (Anova) 78
Tablo 11 Yaşa Göre Alçakgönüllülük Analizi (Anova) 80
Tablo 12 Alçakgönüllülük Genel Ortalama Post-Hoc Analizi(Tukey, Scheffe) 81
Tablo 13 Kendinden Vazgeçme ve Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme Boyutları Post Hoc Analiz (Games-Howell) 82
Tablo 14 Yaşa Göre Yaşam Doyumu Analizi(Anova) 84
Tablo 15 Spor Yaşına Göre Bireysel Dindarlık Eğilimi (Anova) 86
Tablo 16 Spor Yaşına Göre Alçakgönüllülük Eğilimi (Anova) 88
Tablo 17 Spor Yaşı ile Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme İlişkisi Post-Hoc Analizi (Tukey, Gabriel) 89
Tablo 18 Spor Yaşına Göre Yaşam Doyumu Analizi (Anova) 90
Tablo 19 Spor Yaşı ile Yaşam Doyumu İlişkisi Post-Hoc Analizi (Tukey, Gabriel)..... 91
Tablo 20 Spor Branşına Göre Bireysel Dindarlık Eğilimleri (Anova) 93
Tablo 21 Spor Branşına Göre Alçakgönüllülük Eğilimleri (Anova) 94
Tablo 22 Spor Branşına Göre Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme Post-Hoc (LSD) 95
Tablo 23 Spor Branşına Göre Yaşam Doyumu (Anova) 96
Tablo 24 Spor Branşına Göre Yaşam Doyum Post Hoc Analizi (Games Howell) 96
Tablo 25 Bireysel Dindarlık ve Alçakgönüllülük Arasındaki İlişki (Pearson Correlation) 98
Tablo 26 Bireysel Dindarlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Pearson Correlation) 99
Tablo 27 Alçakgönüllülük ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki(Pearson Correlation) 100
Tablo 28 Maneviyat ile Bireysel Dindarlık Alçakgönüllülük Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Pearson Correlation)..... 101

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 1: Araştırma Modeli..... 58

Grafik 1: Maneviyat Ortalaması 67
Grafik 2: Bireysel Dindarlık Genel ve Madde Bazında Ortalamaları..... 69
Grafik 3: Alçakgönüllülük Ortalaması 71
Grafik 4: Yaşam Doyumu Genel ve Madde Bazında Ortalama 72

KISALTMALAR

Akt. **:** Aktaran

ANOVA **:** Analyses of Variance

APA **:** Amerikan Psikoloji Derneği

Çev. **:** Çeviren

DPT **:** Devlet Planlama Teşkilatı

Ed. **:** Editör

M **:** Ortalama

N **:** Katılımcı Sayısı

r **:** Korelasyon Katsayısı

s. **:** Sayfa

SD **:** Standart Sapma

t.y. **:** Tarih Yok

vd. **:** ve diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

GİRİŞ

Erdemli bir toplum her devrin ortak rüyasıdır. Yozlaşmanın gün geçtikçe arttığı çağımızda erdemler daha fazla anlam kazanır, pozitif psikolojinin de etkisiyle daha fazla çalışılır olmuştur. Erdemler üzerine yapılan çalışmalar hız kazanmış olsa da diğerlerine nazaran daha yavaş gelişim gösteren bir erdem vardır; alçakgönüllülük. Alçakgönüllülük erdeminin pozitif veya negatif iki aşırı uçta algılanışı kavramsal bir karmaşa içinde olmasına, modernitenin getirdiği öz saygı gibi bazı değerlerle çelişki içinde olduğu fikri toplumun bazı kesimlerince değersizleştirilmeye çalışılmasına; söz konusu erdemin doğasından kaynaklanan ölçümsel paradoks geç gelişim göstermesine sebebiyet vermiştir. Ancak bu sebepler aşılmakta ve alçakgönüllülük erdemi üzerine çalışmalar özellikle son yıllarda hız kazanmaktadır (Tangney, 2000, s.71).

Erdemlerin kazanılması ve bireylerin ahlaklı olarak yetişmesinde şüphesiz pek çok faktör etkilidir. Bu faktörlerin başında din gelmektedir. Gelmiş geçmiş bütün dinler şükür, affetme, alçakgönüllülük, cömertlik gibi erdemlere ve ahlaki açıdan olgunlaşmış bireyler yetiştirmeye hayati önem atfederler. Bireylerin hayatlarında dine ve dini davranışlara verdikleri yerin ise erdemleri hayata geçirme düzeylerine de etki etmesi beklenir. Bireysel dindarlık algılarının bu açıdan erdem kazanımında önemli bir rolü vardır.

Aile, dindarlık, sosyal çevre ve eğitim kurumları gibi etkenlerin yanı sıra bireylere erdemleri kazandırmanın en etkili yollarından biri de spordur. Fiziksel aktivite insanlığın ilk yıllarından günümüze kadar çeşitli amaçlarla her toplumda var olmuştur. Başlangıçta geçim ve güvenliğini sağlamak amacıyla yapılan fiziksel aktiviteler, oyun kavramı altında ele alınır. Sporun kökeninin oyuna dayandığı ve oyunun kurumsallaşmış ve organizasyonlara konu olmuş hali olduğu kabul edilir.(Tükenmez, 2011, s.33). Ancak genel kanaatin aksine spor yalnızca fiziksel bir uğraş değildir. Köken itibariyle dinden ayrı düşünülemeyen spor, aynı zamanda işlevsel bir eğitim aracı olarak da kullanılır. Bireyin ruhsal yolculuğu, nefsinin terbiyesi birçok din tarafından fiziksel egzersizlerle de desteklenir; böylelikle bireyin hem fiziksel hem ruhsal yetkinliğe ulaşması amaçlanır. İslam tasavvufunda top ve çevgen (Çavuşoğlu,

2017, s.106), Uzak Doğu dövüş sanatlarında do sporları fiziksel aktivite yanında erdemli birey yetiştirmeyi üst amaç edinir.

Yaşam doyumu, kişinin arzu ettikleri ile sahip olduklarına dair yaptığı değerlendirme sonucuna dair genel kanaatini etkiler. Bu değerlendirme süreci birçok faktörün etkisi ile şekillenir. Fiziksel ve ruhsal sağlık da yaşam doyumunu önemli ölçüde etkiler. Bu noktada sporun bireyin yaşam doyumuna katkısı olması kaçınılmazdır; zira bir kültür olarak sporu benimsemiş bilinçli bir sporcu bedensel kuvveti kadar ruhsal inceliğini de geliştirmiş olur (Balcıoğlu, 2003, s.160). Genel olarak sporun fair play anlayışını, özelde ise çalışma örneklemimizi oluşturan do sporlarının felsefesini özümsemiş bireyin yüksek ahlaka sahip ve faziletlerle donanmış olması beklenir.

Bu araştırmada Uzak Doğu spor sanatlarından seçilen Taekwondo, Karate-do ve Kick Boks branşları sporcularının bireysel dindarlıkları, alçakgönüllülük ve yaşam doyum düzeyleri ve bu değişkenler arasındaki ilişki ele alınacaktır.

1. Araştırmanın Konusu ve Problemleri

Her toplumun ortak belli başlı davranış kalıpları ve değer sistemleri mevcuttur. Toplum, en değerli varlığı olan insanı kendi değerlerine uygun sağlıklı ve mutlu bir şekilde yetiştirmeyi hedefler. Din de ilahi emirleri ve ahlaki ilkeleri dikkate alan ruhen ve fiziken sağlıklı bireyler idealindedir. Toplum çoğu zaman din ile bu ortak idealleri gerçekleştirme eğilimindedir. Fiziken ve ruhen sağlıklı bireyler yetiştirmenin yollarından biri de sporla eğitimdir. Bu araştırmada ele alınan temel konu bireysel dindarlık, alçakgönüllülük, yaşam doyumu faktörlerini Uzak Doğu sporcuları örnekleminde araştırmaktır.

Değerler eğitimine önem veren do felsefesine sahip Uzak Doğu sporları ile meşgul olan bireylerin; bireysel dindarlık algıları, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu düzeyleri ve bu değişkenlerin etkileşimleri araştırma konusunu oluşturmaktadır. Konu ile ilişkili olarak *Uzak Doğu sporcuları örnekleminde bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisi nasıldır?* sorusu temel problem olarak belirlenerek ayrıca şu sorulara da cevap aranmaktadır: *Sporcuların cinsiyeti, yaşı, spor*

yaşları ve branşları bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileşim nasıldır? Sporcuların öznel maneviyat algıları ve tanımlamaları ne yöndedir ve bu durum ile bireysel dindarlıkları, alçakgönüllülükleri ve yaşam doyumları arasında nasıl bir ilişki vardır? Araştırmanın problematiğini oluşturan sorulardan hareketle alan araştırması verileri çeşitli analizlere tabi tutulmaktadır. Elde edilen bulgular, benzer çalışmaları içeren literatür kıyaslarına da başvurularak tablo ve yorumlarla birlikte sunulmaktadır.

2. Araştırmanın Amacı

Uzak Doğu sporcularının örneklem olarak belirlendiği bu çalışmada bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisi ele alınmaktadır. Erdemlere ve insanın ruhsal yeteneklerini geliştirmeye önem veren do sporlarının, araştırmamızın pozitif psikoloji ayağı için anlamlı bir çalışma sahası olabileceği öngörülmektedir. Bu amaçla Türkiye'nin dört bir yanından Taekwondo, Karate-do ve Kick Boks branşlarından sporcular ile anket çalışması yürütülmektedir. Bahsi geçen Uzak Doğu sporcuları üzerinde bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisini araştırmak bu araştırmanın temel amacıdır.

Öncelikle; bireysel dindarlık, spor, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu kavramları teorik çerçevede ele alınmaktadır. İlerleyen bölümde sporcuların öznel maneviyat algıları ve tanımlamaları, bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu genel durumlarına dair tanımlayıcı istatistikleri verilmektedir. Sporcuların yaşı, cinsiyeti, hayatlarından spora ayırdıkları zaman dilimi (spor yaşı) ve spor branşları gibi değişkenlerin bireysel dindarlıkları, alçakgönüllülükleri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisi araştırılmakta, literatürde benzer çalışmalarla karşılaştırmalı olarak sunulmaktadır. Son olarak sporcuların bireysel dindarlıkları, alçakgönüllülük düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki karşılıklı ilişki ve etkileşimin ele alınması hedeflenmektedir.

Bu araştırma ile spor psikolojisi ve pozitif psikolojinin ortak noktada buluşarak gelecek çalışmalara ilham kaynağı olması, do sporcularında bireysel dindarlık, alçakgönüllülük davranışı ve yaşam doyumu ilişkisi; sporun yaşam kalitesine, erdem

çalışmalarına katkısı ve insan yetiştirmedeki potansiyel rolünün ortaya koyulması amaçlanmaktadır.

3. Araştırmanın Hipotezleri

Uzak Doğu sporcularında bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisini ele alan bu çalışmada konuya ilişkin üç temel hipotez belirlenmiştir:

H_1: Bireysel dindarlık ile alçakgönüllülük arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.

H_2: Alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.

H_3: Bireysel dindarlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.

Yaş, cinsiyet, spor yaşı ve spor branşına göre bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu değişkenlerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine, aynı zamanda öznel maneviyat algısına ilişkin çalışmanın yapıldığı bu çalışmada demografik değişkenlere yönelik hipotezler de şu şekilde belirlenmiştir:

H_4: Kadın sporcular erkek sporculardan daha yüksek bireysel dindarlığa sahiptir.

H_5: Cinsiyet alçakgönüllülük üzerinde anlamlı bir etki oluşturur ve bu etki kadınlar lehinedir.

H_6: Kadın sporcuların yaşam doyumu düzeyi erkek sporcuların yaşam doyumu düzeyinden daha yüksektir.

H_7: Yaşın ilerlemesine bağlı olarak bireysel dindarlık artar.

H_8: Yaş arttıkça alçakgönüllülük artar.

H_9: Sporcuların yaşı arttıkça yaşam doyumları artar.

H_{10}: Spor yaşı yüksek olan bireylerin bireysel dindarlıkları daha yüksektir.

H_{11}: Spor yaşı yüksek olan bireylerin alçakgönüllülük eğilimleri yüksektir.

H_{12}: Spor yaşı arttıkça yaşam doyumu artar.

H_{13}: Öznel maneviyat algısının yüksek olması bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumunu olumlu etkiler.

4. Araştırmanın Ön Kabul ve Sınırlılıkları

Bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu arasında ilişki ve etkileşim olduğu varsayımından yola çıkılmıştır. Araştırma örneklemini oluşturan sporcuların anket sorularını samimi ve doğru bir şekilde cevaplandırdığı kabul edilmektedir. Aynı zamanda seçilen örneklem grubunun evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmada başvurulan Bireysel Dindarlık Ölçeği, Alçakgönüllülük Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir oldukları kabul edilmektedir.

Araştırma 417 sporcu ile sınırlıdır, boylamsal değil kesitseldir. Ulaşılan sonuçlar, genele yorulurken bu husus göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmaya katılan sporcuların yaşı, açık uçlu olarak belirlenmiş olup 9 ile 49 yaş aralığı ile sınırlıdır. Sporcuların belirlenen bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu düzeyleri ölçeklerin ölçme kapasiteleri ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1. DİNDARLIK

1.1. Dindarlık Tanımlamaları ve Bireysel Dindarlık

Arapça *din* kelimesine Farsça *dar* ekinin eklenmesiyle oluşan dindarlık kavramı (Güncel Türkçe Sözlük, 2019) tanımlama çalışmaları üzerinde, kökeni din kelimesinde olduğu gibi bir mutabakat sağlanamamıştır. Kavramsallaştırmak istenen olguya mümkün olduğu kadar üst bakış açısıyla yaklaşılmasının gerekmesi ancak dindarlık kavramı söz konusu olduğunda Pargament (2002, s.168)'in de belirttiği üzere neredeyse hiç kimsenin tarafsız kalamayacağı gerçeği, çok çeşitli dindarlık tanımlarının ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir (Yapıcı, 2007, s.1). Dindarlık tanımları; kavramı ele alan kişinin karakter özellikleri, dine yaklaşımı, genel hayat görüşü ve ilgili olduğu bilim dalına göre farklılık arz etmektedir (Günay, 2006 s.8).

Dindarlık kavramını anlayabilmek için din ile ilişkisinin; ortak yönlerinin ve farklılıklarının altını çizmek gerekir. Din ile dindarlık arasında yakın bir ilişki mevcuttur (Görmez, 2013, 2). Hem köken hem de varoluş açısından din, dindarlığa kaynaklık eder. Din; insanın Allah ile, diğer canlılar ve çevresi ile ilişkilerini düzenleyip hayatına ve yaşadıklarına karşı bakış açısı kazandırıp ona yaşam tarzı ve dünya görüşü sunan, aynı zamanda maddi olmayan alem ile ilgili sorularına cevaplar vererek yaşamına anlam bulmasına katkı sağlayan, bütün bunların yanında ondan belirli inanç ilkelerini kabulünü ve birtakım davranış kalıplarını benimsemesini, sunduğu değerleri hayatına geçirmesini bekleyen bir sistemdir. Dindarlık ise; her yönüyle hayatın içinde olan dinin, insan tarafından anlaşılmış ve hayata geçirilmiş şeklidir. Wach (1990; akt. Günay, 2006, s.23)'ın ifadesiyle dindarlık yaşanan dindir. İnanan insan sayısı kadar dindarlık biçimi vardır; zira dindarlık birçok faktörün şekillendirdiği göreceli bir kavramdır. Bireyin dini benimseme, hayatına geçirme seviyesi ve niteliği; cinsiyetine, eğitim seviyesine, ekonomik durumuna, sosyal statüsü ve çevresine, parçası olduğu toplumun adet ve geleneklerine, fiziksel ve ruhsal sağlık durumuna ve din ile ilgili bilgi düzeyine göre farklılık gösterir. Aynı zamanda dindarlığın bireyde olumlu veya olumsuz yer edinmesinde bireyin başından geçmiş olan travmatik ya da iz bırakan çeşitli olayların da etkisi vardır (Hökelekli, 2010, s.32; Peker, 2017, s.24, Subaşı, 2002, s.19).

Dinin bireyde hayat bulmuş şekli olan dindarlık algısı oldukça çeşitlidir. Dine inanmayı, hayatında dine belirli bir yer vermeyi tercih etmiş veya farkında olmadan kültürel biçimde dindarlaşmış olan birey, kendi donanımları, manevi potansiyelleri doğrultusunda dini hayatına farklı seviye ve şekillerde entegre eder. Bu bakımdan dindarlık '*bir kişinin ya da grubun gündelik hayatında dinin önemini ifade eden dine inanma ve bağlanma derecesini gösteren kavramdır'* (Ulusal, 2019, s.15). Oldukça yaygın başvurulan ve dindarlığın dinamik oluşuna dikkat çeken bir diğer tanıma göre ise dindarlık; '*Belli bir dinin belli bir zaman ve şartlar altında belli bir kişi veya grup tarafından yaşanması demektir' (Hökelekli, 2010, s.31).*

İnsan ile dolayısıyla toplum ile var olan dindarlık, toplumun temel paradigmalarından, yaşadığı değişim ve dönüşümlerden etkilenir. Başta Batı toplumları olmak üzere hemen bütün toplumlara etki eden modernizm, dindarlığın farklı boyut ve görünümler kazanmasına sebep olmuştur (Kara, 2018, s.28; Oyman, 2016, s.134). Modernleşme süreci ile hayatlarımıza giren bireysellik, rasyonellik, pozitivizm sekülerleşme gibi olgular toplumu ve dindarlık biçimlerini derinden etkilemiştir (Yılmaz, 2006, s.131). Bireyciliğin yaşamlarımıza dokunması; bireyleri toplumun örf ve adetlerinden, gelenek görenekten, dinin otoriter tutumundan, nispeten soyutlamıştır. Seküler düşünce tarzı; dini toplum hayatından uzaklaştırmaya, pozitivizm; her şeyi bilim ve akıl ile değerlendirmeye, akıl ve bilim dışında kalanları ise değersizleştirmeye çalışmıştır. Bu yaşananlar bir tarafa insanlığın da göz ardı edemediği bir gerçek varlığını sürdürmektedir: insanın manevi açlığı. Elbette ki Batı bu süreçleri daha yoğun bir şekilde yaşamıştır. Dinin kurumsal olan yaşayış ile bağdaştırılması, bahsi geçen faktörler etkisiyle belirli düzeyde kurumsal dinin hayattan uzaklaştırılması ile sonuçlanmıştır. Ancak ne olursa olsun anlam arayışından ve kutsal ile ilişki içinde olma arzusundan vazgeçemeyen insan, yeni manevi tatmin yolları keşfetmek durumunda kalmıştır (Hökelekli, 2010, s.37). Manevi doyum sağlamak için çok farklı yönelimler görülmekle birlikte, konumuzla alakalı olarak dindarlığın bireysel bir boyut kazandığı ifade edilmektedir (Kayıklık, 2019, s.227). Doğu özelinde bahsedebileceğimiz ülkemizde İslami yaşayışta ise; dinin kurumsal boyutu yanında bireysel uygulamalar da barındırması neticesinde, Batı'daki kadar köklü bir değişime ihtiyaç duyulmamış ancak kurumsal dindarlığa bağlılık devam etmekle birlikte daha bireysel ve öznel dindarlık

biçimleri de önem kazanmıştır (Yapıcı, 2012, s.7). Özetle; toplumlar için de geçerli olan değişimin kaçınılmazlığı ilkesi, dindarlığın yeni ve farklı görünümler kazanmasına yol açmıştır. Topluma uyum sürecinde dindarlık, bireysel dindarlık şeklinde de vurgulanır olmuştur.

Bireysel dindarlık ile ilintili olarak, araştırmamızın ilerleyen bölümlerinde öznel algılanışı ve tanımlamalarına yer vereceğimiz maneviyat kavramına kısaca değinmekte fayda vardır. Öncelikle maneviyat kelimesi, 1900'lü yılların ikinci yarısına kadar çoğunlukla din veya dindarlık ile eş anlamlı kullanılmıştır. Ancak ilerleyen dönemlerde Düzgüner (2013, s.15)'in de geniş bir şekilde ele aldığı gibi maneviyat; aydınlanma felsefesi, sekülerleşme, postmodernizm gibi birçok sosyal ve kültürel etkiler doğrultusunda dinin itibar kaybına uğraması ve alanının daraltılması ile farklı bakış açılarını yüklenmiştir.

Esasen din; hem kurumsal hem bireysel manaları barındıran üst bir kavramdır. Ancak başlangıçta dinin alternatif bir ifadesi olarak kullanılmaya başlanan maneviyat, zamanla anlamsal bir dönüşüm yaşamıştır. Gün geçtikçe dinin anlamı daralır, maneviyatın alanı ise gelişir olmuştur. Din; kurumsal yapıya has, insanın gelişimsel tarafına gem vuran, bireyleşme sürecini olumsuz etkileyen bir kavram olarak ele alınırken maneviyat; tam aksine dinamik, insanın kendini gerçekleştirmesine katkıda bulunan bireyselliği ön plana çıkaran bir olgu olarak algılanmıştır (Hill ve diğerleri, 2013, s.94). Elbette ki bu konuda bir fikir birliği mevcut değildir. Ancak genel anlamda maneviyatın popüler hale gelip din ve dindarlığın eski cazibesini nispeten sarstığı ifade edilebilir (Pargament, 2015, s.369).

Din ve maneviyatın evrimsel süreci doğrultusunda bu kavramlara yönelik araştırmaların ve açıklamaların sayısı artmış, kavramsallaştırma çabası hız kazanmıştır. Ancak çoklu bakış açısının, maneviyat ve dinin çok boyutlu oluşunun etkisiyle görüş birliğine varılamamıştır (Ayten, 2013b, s.20). Alandaki bu hareketlilik; Amerikan Psikoloji Derneği'nin 36. bölümü olan din psikolojisinin 2011 yılında din ve maneviyat psikolojisi olarak değiştirilmesiyle gözler önüne serilmiştir (Düzgüner, 2016, s.17).

Din ve dindarlık; ibadetlerin yapılması, toplumsal dini yapılara devam etme, bağlanma, dine hayatında görünürlük kazandırma gibi kurumsal olanla ilişkilendirilirken, maneviyat daha bireysel ve kutsala ilişkin öznel anlam arayışı olarak nitelendirilmektedir (Yapıcı ve Koçak, 2017, s.69). Pargament (2015, s.377); maneviyatı, Batı kültürünün evreni açıklamada dine alternatif çözümler üretmesi ve kurumsal dinin değer kaybetmesi sonucu parlayan, yeni dini arayışın bir alternatifi ve öznel anlam dünyasını oluşturma çabası olarak nitelendirir. Bununla birlikte maneviyatı dinin kalbi ve ruhu olarak görür, dinin maneviyattan daha geniş bir yapı olduğunu ifade eder. Ülkemizde de dindarlık ile maneviyatın zihinlerde birbiriyle sıkı ilişki içinde olduğunu ve dinin maneviyatı kapsadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Yapıcı (2012, s.19); Türk gençliğinde dini hayat üzerine yaptığı meta analiz çalışmasında bireysel maneviyat eğilimlerinin, kurumsal dindarlık sınırları içinde geliştiğini bulgulamıştır. Diğer taraftan ülkemizde yapılan çalışmalarda zıt yönde bulgular da söz konusu olmuştur (Düzgüner, 2013, s.93). Dinin maneviyatı veya maneviyatın dini kapsadığı, birbirlerinden farklı olmakla birlikte ilişki içerisinde oldukları (Gürsu ve Ay, 2018, s.1178) veya birbirlerine zıt ve ilişiksiz oldukları şeklinde farklı algılayışlar, hakim algı değişmekle beraber her kültürde çeşitli oranlarda mevcuttur (Düzgüner, 2013, s.20). Maneviyat, bireysel dindarlık ile ilintili olarak düşünüldüğünde iki kavramın da öznel bir boyuta sahip olduğu görülmektedir. Ancak bireysel dindarlık din sınırları içinde gerçekleşirken, maneviyat için böyle bir sınırlama söz konusu değildir.

1.2. Dindarlık Ölçüm Çalışmaları ve Boyutları

Din, insanın hayatına dokunduğu ve dindarlık formunu aldığı şekli ile psikolojinin konusu haline gelmiştir (Kayıklık, 2011, s. 196). Dindarlık söz konusu olduğunda araştırılması gereken, kişinin dindar olup olmaması değil; dindarlığının boyutu ve seviyesi olmuştur. Bu durumun sebebi ise toplumsal bir varlık olan insanın hayatının hemen her aşamasında dini imge, söz, mekan veya dindar insanlarla karşılaşmasının ve iletişim içinde olmasının kaçınılmaz olmasıdır (Hökelekli, 2010, s.31; Ulusal, 2019, s.15; Yorulmaz, 2019, s.24). Dinsiz toplum olamayacağı gibi dini semboller veya dini duygular ile temasın olmaması da mümkün görünmemektedir. Bu doğrultuda dindarlık araştırmalarında ele alınan belli başlı sorular şu şekilde belirlenmiştir; Din insan hayatında nasıl bir etkiye sahiptir, kime dindar denir, insanlar

niçin dindar olmaktadır, dindarlığın temel unsurları nelerdir, dindarlık hangi boyutlarda değerlendirilebilir, dindarlığı etkileyen faktörler nelerdir, dindarlığın ruh sağlığına etkileri nelerdir? (Köse ve Ayten, 2013, s.109; Tokur, 2018, s.102).

Birey bazında değerlendirildiğinde son derece kişiye özgü nitelikler taşıyan dindarlık, sosyal etkileri dikkate alındığında toplumsal bir görünüm kazanmaktadır. Dini yaşayışı içselleştiren birey için artık dünya hayatının bütün ihtiyaç ve arzuları din süzgecinden geçirilerek karşılanır. Din, bireyin hayatının bütün alanlarını etkileyen merkezi bir konum edinir (Altun, 2015, s.25). Elbette ki bu durum, bireyin dine hayatında verdiği yer ile orantılı olarak gözlenir. Dindarlık, birçok alt boyuttan teşekküldür. Tamamen bireyin tecrübe edebileceği öznel etkilerinin yanında, dışarıdan gözlenebilen objektif yönlere de sahiptir.

Dindarlığın insan hayatının her alanına önemli derecede etkide bulunabiliyor olması, dindarlığın ölçülmesi ve boyutlarının tespitine yönelik çalışmaları tetiklemiştir. Başlangıçta dindarlık genellikle ibadet üzerine yoğunlaşan tek boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmiş ve ölçüm çalışmaları da bu yönde gerçekleşmiştir. İlerleyen dönemde çok boyutlu olması üzerinde durulmuştur. Glock tarafından ortaya konan beş boyutlu dindarlık modeli ülkemizde de yaygın kabul görmüştür. Bu modele göre dindarlık göreceli olsa da hemen bütün dindarlık çeşitlerinde ortak bazı boyutlar vardır. Bunlar; inanç, ibadet, tecrübe/duygu, bilgi ve etki boyutlarıdır (Köse ve Ayten, 2013, s.112; Sönmez, 2016, s.559).

İnanç boyutu; herhangi bir dine inandığını ifade eden bireyin kabul etmesi gereken belli başlı inanç ilkeleri vardır. İnanç ilkeleri her dinin omurgasını oluşturan merkezi bir öneme sahiptir. Bu inanç ilkeleri, bireyin hayata bakış açısını büyük oranda belirler. *İbadet boyutu;* inanç ilkelerini benimseyen her bireyden yapılması beklenen bazı ritüelistik davranışlar vardır. Çeşitli ayinler, dua, namaz, oruç, Kuran-ı Kerim okuma gibi ibadetler bu boyutta değerlendirilir. İnanan bireyden inancına uygun ameli davranışlarda bulunması beklenir. *Tecrübe/Duygu boyutu;* diğer boyutlara nazaran daha öznel ve eşsiz kişisel deneyimleri ifade eder. İnanan bireyin kabul ettiği yüce varlık ile kişisel ilişkisinde yaşadığı huzur, mutluluk, korku, endişe, suçluluk vb her türlü duygulanımı içine alır. Kişinin kendinden başkasının tam anlamıyla vakıf olamayacağı

bir boyuttur. *Bilgi boyutu;* inanç sahibi olmak için asgari düzeyde bilgiye sahip olmanın yanında her din, müntesiplerinden belli başlı kutsal kaynaklı bilgileri bilmesini bekler. Bilgi boyutu, asgari düzey bilgi sahibi olmaktan entelektüel açıdan derinleşmeye kadar kişiden kişiye oldukça değişen bir boyuttur. *Etki boyutu;* inanç, ibadet, duygu, bilgi boyutlarının birey tarafından özümsenip hayatına yansıma derecesine dikkat çeken boyuttur. Her insanın inanç, ibadet, duygu ve bilgi seviyeleri farklı olduğundan, bu boyutların hayatlarına etki etme düzeylerinin de farklı olması beklenir (Altun, 2015, s.28; Kara, 2018, s.20; Köse ve Ayten, 2013, s.113).

Dindarlığın insan hayatına etkisinin oranı ve düzeyi kadar, söz konusu dindarlığın nasıl yaşandığı, dindarlıktaki samimiyet düzeyi de araştırılan konulardan biri olmuştur. Dini yaşama konusunda bireylerin hangi motivasyonlara tutundukları, dindarlıklarının kişilikleri ile ilişkisi çeşitli dindarlık tipleri hakkında bilgi verir.

Gordon Allport; bu bakımdan dindarlığa, iç kaynaklı ve dış kaynaklı olmak üzere iki ayrı yönelimin olduğunu savunur. *İç kaynaklı dindarlık;* bu dindarlık tipinde inanan birey temel motivasyonunu dinin kendisinden sağlamaktadır. Dini yaşayışını içselleştirmiştir, samimidir. Din asıl amaçtır, dindarlık başka bir amaca hizmet etmez. İç kaynaklı dindar dünyevi hayatını dini merkeze alarak yaşar ve şekillendirir. *Dış kaynaklı dindarlık;* dış kaynaklı dindarlar, dindarlıklarını kendilerine getirdiği menfaat doğrultusunda yaşarlar. Din, dünyevi amaçlarına hizmet eden bir araç konumundadır ve farklı amaçlar doğrultusunda yaşanır. İçinden gelmeyen çıkarcı bir dindarlık yönelimi söz konusudur (Altun, 2015, s.24; Korkmaz, 2019, s.87; Köse ve Ayten, 2013, s.56). Batson ve Ventis, bu ikili tiplemeye bir yönelim daha ekler. Onlara göre bazı insanlar dine ne iç kaynaklı amaçsal ve samimi ne de dış kaynaklı araçsal ve çıkarcı yaklaşırlar. Üçüncü grup, dine yalnızca araştırma alanı olarak yönelirler. Böylelikle araştırıcı, sorgulayıcı dini yönelimi ortaya koyarlar (Hökelekli, 2010, s.36).

İslami gelenekte yaygın kabul görmüş sınıflamalardan biri; taklidi ve tahkiki dindarlık yönelimleridir. *Taklidi dindarlık;* büyük oranda sosyal çevrenin etkisi ile kültür içinde yetişmenin getirisi olarak dindar olan bireyleri anlatır. *Tahkiki dindarlık;* İnancını zihinsel olarak temellendirmiş, bilinçli dindarları içine alır. Tahkiki dindar inandığı şeyin ne olduğunu ve ona neden inandığını bilir (Yapıcı, 2002, s.83).

1.3. Dindarlık Sağlık ve Değerler İlişkisi

Din; emir ve yasakları, tavsiye ettiği insan-Tanrı, insan-insan ve insan-çevre ilişki biçimleriyle bireylerin hayatında şekillendirici, düzenleyici ve denetleyici bir etkiye sahiptir. Dinin etkisi; bireyin dini içselleştirme, dini ilkeleri bireysel ve toplumsal hayatına kazandırma düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda birey, yaşam serüveninde karşılaştığı hemen her durumu dindarlık süzgecinden geçirir ve belirlediği ölçüde olaylara karşı tutumunu belirler. Dolayısıyla bilinçli ya da kültürel kazanım şekilleriyle dindarlık, her bireyde belirli ölçüde kişilik ve karakteri etkiler. Dindarlığın bireye içsel ve kişisel etkileri yanında dışarıdan gözlenebilen tarafı da mevcuttur. Ruh sağlığı, fiziksel sağlık ve değer yönelimleri dindarlığın fiziksel etkilerinin toplum genelinde tezahür edilebildiği alanlardandır.

Değerler, meşruiyetini sağladığı kaynak tarafından kıymet verilen, bireylerden belli durum ve şartlarda belli şekillerde hareket etmesini bekleyen davranış kriterleridir. Değerler genel olarak toplum ya da din kaynaklıdır. Modernizm etkisi ile yayılan bireyleşme toplumsal etkiyi, seküler anlayış ise din etkisini kısmen sınırlandırmıştır. Ancak son dönemlerde özellikle pozitif psikoloji ile birlikte değerlere yönelik çalışmaların artması, değerler üzerinde toplum ve din etkisinin sınırlı hale gelişinin, birey ve toplum açısından problemli bir alan oluşturduğunu gösterir niteliktedir (Korkmaz, 2014, s.178; Uysal, 2003, s.25). Dinler, insanlara birbirleriyle ve çevreleriyle ilişkilerini düzenleyen değerler sunarlar. Söz konusu değerler, bireysel kazanımlar sağlamasının yanında toplumun huzurlu ve sağlıklı bir şekilde varlığını sürdürmesine de yardımcı olur. Birey hem kişisel gelişim sürecinde hem de toplum ile ilişkilerinde bu değerlere başvurur. Birey, dinin kendisine sunduğu dürüstlük, adalet, affedicilik, alçakgönüllülük, sabırlı olma, şükür, cömertlik gibi değerleri benimsediği oranda dindarlığını hayatına ve çevresine yansıtmış olur. Her din inananlarından belli başlı ahlaki değerleri gerçekleştirmesini bekler. Bu açıdan dindarlık ile değerler iç içe bir görünüm arz eder (Ayten, 2005, s.186; Yapıcı, 2007, s.58).

Dindarlığın ruh sağlığına etkileri; depresyon, intihar, stres, kaygı gibi alt başlıklar özelinde, Batı'da ve Doğu'da birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Herhangi bir bireyin ruhen sağlıklı olabilmesi için kendisiyle, insanlarla ve çevre ile

olumlu, uyumlu bir ilişkiye sahip olması gerekir. Kendisiyle uyumlu bir ilişkiye sahip olan birey, kendine hak ettiği değeri veren, saygı duyan olumlu bir benlik tasarımına sahip olan bireydir. Bu durum psikoloji literatüründe benlik saygısı-öz saygı olarak ifade edilir. Dindarlık ve benlik saygısı ilişkisine dair yapılan araştırmalar, özellikle iç güdümlü dini yönelime sahip olan bireylerin, dindar olmayanlara kıyasla daha güçlü bir benlik saygısına sahip olduklarını ortaya koyar (Ayten, 2005, s.240; Karaca, 2010, s.77). Ruh sağlığı yerinde olan birey; kendiyle barışıktır, öz saygısı yüksektir, tutarlı duygu ve davranış sergiler, çevresi ile sevgi ve saygı temelli ilişkiler kurar. Kaygı ve karamsarlık ile mücadele eder, hayati bütünlüğüne zarar verecek davranışlardan kaçınır, stresle başa çıkmada gayretlidir. Ruhen sağlıklı olmak demek, bu tür olumsuz duyguları hiç yaşamamak veya her an olumlu duygular içinde olmak demek değildir. Her insan sıkıntılı zamanlar geçirir, önemli olan kişinin genel ruh haline sirayet eden durumdur (Peker, 2017, s.20).

Dinler; inananlarını bir araya toplar, onlara sosyal çevre kazandırır ve gerek toplu ibadetler gerek kutsal günler ile onları birbirlerine bağlar. Kardeşlik duygusu içinde yardımlaşmalarını, birbirlerine sahip çıkmalarını öğütler ve bireylere aidiyet hissi kazandırır (Bilgin, 2003, s.196). Bu özelliği ile dinler; yalnızlık, çaresizlik gibi hislerin getirdiği birçok ruhsal rahatsızlığa karşı önleyici bir rol üstlenir, bireylere hayatta karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmasında yardımcı olur (Horozcu, 2012, s.181). Genel anlamda dinler, insana değer verirler, insanın kendini benimsemesine, kendi ile barışık, şahsiyet sahibi güçlü bireyler olmasına katkı sağlarlar. Dindarlık ile benlik saygısı arasında anlamlı pozitif ilişki tespit eden çalışmalar bu durumu ispatlar niteliktedir (Karaca, 2010, s.77; Yapıcı, 2007, s.98). Dindarlığın kişiye kazandırdığı affedicilik, şükretme, cömertlik, adalet, alçakgönüllülük gibi değerler ruhen sağlıklı olabilmenin kriteri olan insanın kendisiyle ve çevresiyle uyumlu ilişki içinde olabilmesini sağlar.

Dindarlığın ruh sağlığına etkisi insanın anlam arayışı ile de ilintilidir. Dinler inananlarına bir anlam dünyası sunarlar, insanın maddi alemin ötesine duyduğu arzu ve meraka dair sorularına cevap olurlar. Logoterapi ekolünün temelini anlam arayışı üzerine kuran Frankl (2016, s.122), insanın en temel arzusunun anlam bulmak olduğunu ve Auschwitz ve Dachau toplama kamplarındaki gözlemlerinden yola çıkarak ölümcül

bir durumda bile onu hayatta tutanın yalnızca anlam istemi olduğunu söyler. Ona göre dindarlık ile anlam tecrübesi yakından ilişkilidir; çünkü, hayatın amacı olan nihai anlam aynı zamanda dini inanca işaret eder.

Dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi din psikologları açısından başlangıçtan beri çalışılan bir konu olmuştur. Din psikolojisinin kurucusu kabul edilen William James, dine pragmatik yaklaşmış ve dinin insanların ihtiyaçlarını karşılama noktasında ruh sağlığı açısından koruyucu rolünü vurgulamıştır. Mutlu ve anlamlı bir hayat inşa etmede insana katkı sağladığından bahsetmiştir. Diğer taraftan Freud; çeşitli aşamalarda farklı çalışmalarda dini, köken ve geleceği açısından ele almıştır. Dindarlığı farklı yönleriyle ele alarak bir obsesyon, insanın aciz ve çaresiz hissetmesinden dolayı sığındığı bir yanılsama objesi ve evrensel bir nevroz olarak değerlendirmiştir. Bunun yanında Freud dindarlığı hem nevroz olarak görmüş hem de doğaya veya olaylara karşı hissedilen çaresizlikte yaşanan gerginlik üzerine rahatlatıcı etkisi olduğunu ifade etmiştir. Ancak ruh sağlığını korumada yararlı bir araç olsa da dinin insanı gerilettiğini, geçmiş dönemlerinde kalmasına sebep olduğunu vurgulamış ve bilim ilerledikçe insanın bu çaresizlik hissinden dolayısıyla dinden kurtulacağını iddia etmiştir (Forsthy, 2017, s.34; Köse ve Ayten, 2013, s.32). Ancak tecrübeyle sabit olmuştur ki bilim ne kadar ilerlese de din, dindarlık insan hayatındaki sarsılmaz yerini korumaktadır. Freud'un dinin ruhsal gelişimi olumsuz yönde etkilediği ve nevrozun kaynağı olduğu iddiasına karşın Jung; dine olumlu yaklaşmıştır. Gerçek dindarlığın insanın bireyleşmesine, kişilik bütünlüğünü yakalamasına yardımcı olduğunu ve esasında nevrozların insanların dindarlığını bastırma çabalarından ileri geldiğini ifade etmiştir. Dolayısıyla Jung dindarlığın ruh sağlığına olumlu yönde etki ettiğine inanmış ve terapilerinde de dini içeriklerden faydalanmıştır (Ayten, 2015c, s.77; Bahadır, 2017, s.49).

Dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisine dair Batıda ve ülkemizde yapılan araştırmalar üzerine bir çalışma yapan Apaydın (2010, s.64); analiz sonuçlarına göre bazı araştırmalarda dindarlığın yüksek memnuniyete, mutluluğa ve ahlaki erdemlere sahip olmaya yönelttiğini ve dindar olmayanlara göre üçte iki oranında daha az depresif olduklarını aynı zamanda intihar, anksiyete, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı gibi durumlarda daha düşük oranlar tespit edildiğini ifade etmiştir (Çevik, 2015, s.435;

Hayta, 2015, s.166; Kimter, 2015, s.246). Aynı şekilde Kırklareli Üniversitesi örnekleminde intihara bakış ile bireysel dindarlık ilişkisini araştıran Gashi (2018, s.35); bireysel dindarlığın intihara bakış konusunda çok anlamlı olduğunu bulgulamıştır. Sonuçlara göre bireysel dindarlık arttıkça intihar düzeyinin azalması beklenmiştir. Diğer yandan bazı araştırmalarda da; dindarlık arttıkça bireyde olumsuz duyguların arttığı, daha dindar olan bireylerin öfkelerini kendilerine yönelttikleri, baskı altında kalarak daha endişeli ve daha saldırgan bir tavır içinde oldukları ve günlük hayatta dinin etkili olma seviyesi ile öz saygı düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu gibi sonuçlar elde edilmiştir (Yapıcı, 2007 s.267).

Özetle; olumlu ve olumsuz her iki taraftan sonuçların olduğu ruh sağlığı çalışmalarının tek kutupta genellenebilir olmadığını ifade etmek gerekir. (Apaydın, 2010, s.74). Dindarlık ile ruh sağlığı arasında genellikle olumlu bir ilişki tespit edilse de bir noktanın altını önemle çizmekte yarar vardır. Dindarlık her şartta inananın ruh sağlığını olumlu etkilemez. Dindarlığın doğası itibariyle, inanan bireyin kişisel özelliklerini, özel sağlık durumlarını içinde barındırır. Dolayısıyla din, bireye her ne kadar olumlu bir çerçeve çizse de önemli olan bireyin din algısıdır. Eğer kişide belli ruhsal rahatsızlık eğilimleri varsa dindar bireyde bu eğilim dindarlık şeklinde tezahür edecektir. Son derece karamsar olan bir bireyin, dinin korku ve ümit veren yapısı içerisinde dengeyi yakalamakta zorlanıp korku boyutu üzerine saplantı geliştirmesi olasıdır. Sonuç olarak; inanç ve bireysel varlık ile yoğrulan dindarlık, kişisel özellikler ve dini algılama şekillerine göre ruh sağlığı üzerinde farklı etkiler gösterebilmektedir.

Diğer yandan neredeyse bütün dinler inananlarından kendilerini fiziksel ve ruhsal anlamda geliştirmelerini bekler. Alkol, uyuşturucu gibi hem kendi fiziksel bütünlüklerine hem de sonuçları itibariyle topluma zarar verecek maddelerden sakındırırlar (Tokur, 2018, s.110). Dindarlık; yaratıcının emaneti olan beden anlayışı çerçevesinde fiziksel sağlıklarına zarar verebilecek her türlü etken ve tavırdan uzak durmayı gerektirir.

2. SPOR

2.1. Sporun Tanımı

Spor sözcüğü etimolojik olarak Latince *'disport' (dis ve portare*), *'disportare'* ve '*desport*' köklerinden gelmektedir. Sözcüğün 17. yüzyıldan bu yana ilk hecesi aşınarak *'sport'* biçimine dönüştüğü spor araştırmacıları tarafından öne sürülmektedir. Bu sözcük dağıtmak, birbirinden ayırmak, işten uzak durmak, ağır iş değil eğlence gibi anlamlara gelmektedir (Doğan, 2015, s.1; Tükenmez, 2011, s.42). Türk Dil Kurumu'nda Fransızca'dan gelen bir isim olarak geçen sporun tanımı *'Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümü'* şeklindedir (Güncel Türkçe Sözlük, 2019).

Spor, ilkel zamanlardan günümüze kadar her toplumda çeşitli amaçlarla gerçekleştirilen bir faaliyet olarak var olmuştur. Ekonomik, psikolojik, sosyolojik bir gerçeklik olarak hayatlarımıza işlemiş olan spor; toplumların kültürü, coğrafyası, ekonomisi, dini ve ahlaki değerlerine göre değişim ve dönüşümlerden geçmiştir. İlkel topluluklarda avcılık ve savunma gibi işlevleri üstlenen spor, bugün devletlerarası politikaları bile etkileyebilecek kadar güçlü evrensel bir konuma ulaşmıştır.

Spor denilince herkesin aklında çeşitli imajlar belirse de sporun tanımını yapmak, niteliğine dair bazı konulara haiz olmayı gerektirir. Doğru tanıma ulaşmak, öncelikle zihinlerdeki yanlış kanaatleri elemekten geçer. Sporun genellikle fiziksel aktivite, bedensel faaliyete dayandığı fikri yaygındır. Ancak spor; esasında zihinsel bir uğraştır. Diğer yandan spor ve oyun arasındaki ince çizgiyi netleştirmek gerekir. Spor kurumsallaştırılmış ve yarışmacı ruhla yapılan fiziksel etkinliklerdir. Sporda ortaya koyulan kurallar rastlantı sonucu oluşmuş veya kurallara rastgele karar verilmiş değildir. Kurallar, anlık yaklaşımlardan ziyade resmi kurumlar tarafından detaylı çalışmalar sonucunda açıklanır, örneklenir ve düzenlenir. Kurumsallaşma ve kurallar neticesinde spora, yarışma ve organizasyon dahil olur. Bütün bu özelliklerden yola çıkarak spor *' İç ve dış faktörlerin birleşimi ile motive edilmiş katılımcı bireyler tarafından fiziksel becerilerin veya karmaşık fiziki yeteneklerin kullanımını içeren kurumsallaştırılmış, yarışmaya dayalı etkinliklerdir.*' şeklinde tanımlanır (Tükenmez, 2011, s.33).

2.2. Sporun Kökeni

İlk çağlardan bugüne uzun bir serüvene sahip olan sporun kökeninin oyun anlayışına dayandığı ortaya koyularak, sporun da belli özellikleri kazanmış bir oyun olduğu ifade edilmektedir. Tükenmez (2011, s.20), kastedilen oyunu şöyle tanımlar*; 'Oyun, özgürce razı olunan, ama tamamen emredici kurallara uygun olarak belirli zaman ve mekan sınırları içinde gerçekleştirilen, özellikle bir amaca sahip olan, bir gerilim ve sevinç duygusu ile alışılmış hayattan ''başka türlü olmak'' bilincinin eşlik ettiği, istemli, iradeye dayalı olarak yapılan bir eylem veya etkinliktir.'*

İlk uygarlıklardan itibaren yapılan törenler, adaklar, şölenler, avcılık ve toplayıcılık faaliyetleri oyun kapsamı altına alınmıştır. Kültür tarihçisi Johan Huizinga (akt. Öksüz, 2017, s.57)'nın oyun kuramına göre; yeryüzünde insana ait her şeyin başlangıcı olan oyun, kültürden de insandan da eskidir. Oyunun en temel özelliği gönüllü olarak yapılmasıdır. Gündelik hayatta dikkat çeken, ciddi olmayan özgür davranışlardır. Uygun zaman ve mekanda gelişen maddesel bir ilgiye ve kazanca bağlanmayan bir etkinliktir. Medeniyet de oyunun içinde oluşur ve oyundan hiçbir zaman ayrılmaz.

Sporun köklerinin oyuna dayandığı kabul edilir. Spor; oyunun soyundan gelir, köklerini ondan alır. Bu kökler aynı zamanda dini bir nitelik taşır. Mayalara ait bir tür basketbol oyununun aynı zamanda dini kutlama olması (Csikszentmihalyi, 2017, s.120), antik atletizm oyunlarının çok tanrılı dinlerin bir parçası olması ve Olympos'lu tanrıya adanan olimpiyat oyunları (Muhammed, 2001, s 59), oyunların dini kökenini ispatlar niteliktedir. Oyunların bazı özel formlarla düzenlenmesi, kurumsallaşması, yarışma ve organizasyonlara konu olmasıyla spor meydana gelir (Tükenmez, 2011, s.39). Ancak görüldüğü üzere spor oyunun evrim geçirmiş halidir ve özellikle günümüzde birçok yönüyle oyundan ayrılır.

2.3. Tarihte Spor

Evrensel bir fenomen olarak spor, nüve haliyle gelmiş geçmiş bütün halkların hayatında olsa da tarih öncesi zamanlarda spor bugün taşıdığı niteliklere sahip değildi. İlk dönemlerde insanların fiziksel faaliyetlerine genel olarak; yaşamlarını sürdürmek

için avlanma, toplama faaliyetleri veya dinsel törenler yön veriyordu. Sporun kökenini oluşturan ilk oyunlar; Antik Yunanlılarda mitsel ve dini inanışlara dayanır, insanlar bu çatı altında dans eder, törensel etkinliklerde bulunurdu. O dönemde bu faaliyetleri zengin ve saygın Yunan aileleri yapabiliyordu. Zamanla atletizm ağırlıklı oyunlar önem kazandı ve oyunlar dört yılda bir düzenlenmeye başlandı. Eski Yunan'da spor dinsel bir temele dayanıyordu, örgütlü değildi ve ölçüm sistemi yoktu. Spor ve oyunların en erken arkeolojik kanıtlarının Sümer Uygarlığının eski hanlık devirlerine ait bulgular olduğu spor tarihçilerince savunulmuştur. MÖ 4000-3000 yılları arasında ise Mezopotamya'da üç çift güreşçiyi tasvir eden bir çizime rastlanmıştır. Kentlerin oluşmasıyla birlikte karmaşık spor kurumları ortaya çıkmaya başlamıştır. Mezopotamya, Mısır, Çin, Hindistan gibi medeniyetlerde güreş, boks, atletizm, yüzme ve çeşitli toplu oyunlarla ilgilenildiğine dair bulgular ortaya konmuştur. Yunanlılar ve Romalılar zamanında ise modern sporun temelleri atılmıştır (Tükenmez, 2011, s. 80).

Spor her devirde farklı amaç ve misyon yüklenmiştir. Romalılar spor faaliyetlerini askerleri ve halkı eğitmek amacıyla kullanmışlardır. Sirkler ve gladyatör yarışları şeklinde tezahür eden sportif faaliyetler, zamanla halkın en önemli eğlence kaynağı olmuştur. Ortaçağda spor; yerel gelenekler ve Roma Katolik Kilisesi etkileriyle devam etmiş, günümüzdeki futbol, bowling ve benzeri birçok oyunun temeli Romalı askerler tarafından atılmıştır. Ancak bu çağda da bugünkü anlamda uzmanlaşma ve organizasyon mevcut değildir. Rönesans dönemine kadar kadınların spor etkinliklerine katılmaları hoş görülmemiş ve faal olmalarına müsaade edilmemiştir. Rönesansla birlikte kadınlar, önceki dönemlere kıyasla spor sahasında daha etkin olmuşlardır. Bu dönemde ise dindar kesimin çeşitli sportif faaliyetlere, şenlik ve eğlencelerdeki içki tüketimine, kutsal günlerde oyun oynanmasına tepkileri söz konusu olmuştur. Ancak zamanla din etkisini kaybetmiş ve spor-din etkileşimi yavaş yavaş ortadan kalkmıştır. Sporun örgütlenmesi ve büyük kurumsal yapılara dönüşmesi sanayi devriminden sonra olmuştur. Sanayi devrimiyle insanları spor dahil her şeyden uzaklaştırıp sadece çalışmaya yönlendirme çabası mevcut iken; zamanla spora bakış açısı değişmiş, sporun ekonomik potansiyeli keşfedilerek desteklenmeye başlanmıştır. 19. yüzyılda ahlaki karakteri çökertilmiş bir genç topluluk oluşmaya başlayınca sporun disipline eden ahlaki açıdan eğitici yönü vurgulanmıştır. Böylelikle sporun etkisiyle daha mücadeleci,

güçlü nesiller yetiştirmek hedeflenmiştir. Uluslararası yakınlaşmayı, rekabeti geliştiren olimpiyat oyunlarının sahneye çıkmasıyla spor küresel bir olgu haline gelmiştir. 20. yüzyıl küresel spor endüstrisinin olağanüstü gelişimini gözler önüne sermiştir. Ve artık spor kültürel, ekonomik, siyasi boyutlarıyla evrensel bir gerçeklik olarak karşımızdadır (Tükenmez, 2011, s. 80-99).

2.4. Spor ve Sağlık

Sporun insan sağlığına olumlu etkisi yadsınamaz bir gerçekliktir. Sporun fiziksel, ruhsal ve toplumsal açıdan birçok faydası vardır. Fiziksel açıdan spor, bazı hareketleri belli ilkelerle yoğurarak insanın kas-iskelet sistemini geliştirir, gücünü ve dayanıklılığını arttırır, kalp, dolaşım ve solunum sisteminin daha düzenli çalışmasına yardımcı olur, vücudundaki fazla enerjiyi meşru ve sağlıklı bir şekilde atmasını sağlar. Düzenli spor yapan insanın sağlığı yerinde olur ve günlük hayata dair performansında gözle görülür bir iyileşme yaşanır (Doğan, 2015, s.102).

Frankl (2016, s.121)'ın ifadesiyle çağımızın nevrozu olarak tezahür eden can sıkıntısının birçok sebebi vardır. Yaşadığımız modern çağda sanayinin gelişmesiyle şehirleşme artmış, teknoloji ilerlemiş; böylelikle insanları psikolojik olarak zorlayan çarpık kentleşme, yoğun nüfus problemleri, trafik, gürültü ve en önemlisi stres faktörleri çoğalmıştır. Bilindiği üzere stres, fiziksel ve ruhsal hastalıkların başta gelen tetikleyicilerindendir. Spor; bu stres faktörlerine karşı insanı hareketli tutar, strese karşı dayanma gücünü arttırır; dolayısıyla iş ve sosyal hayatında insanın daha verimli ve pozitif olmasına katkıda bulunur. İnsanın sağlıklı ve zinde kalmasına yardımcı olarak kaliteli, uzun bir hayat sürmesine olanak sağlar (Akgül, 2014, s.5).

Spor; insanların sosyal ilişkiler oluşturma ve geliştirmesi için güçlü bir zemin temin eder. Sportmenlik anlayışını kazanabilmiş birey, çevresi ile iyi ilişkiler içindedir; nezaket, sabır, yardımlaşma, alçakgönüllülük gibi erdemler sportmenlik ruhunun özünü oluşturur (Balcıoğlu, 2003, s.160; Muhammed, 2001, s.80). Yirminci yüzyılda sporun ekonomik ve politik öneminin artması, olimpiyat ruhunun yerleşmesi ile spor, toplumsal ilişkiler kadar toplumlar arası ilişkileri de güçlendirmiştir (Doğan, 2011, s.103).

Sporun rehabilite edici etkisinden en çok yararlanılan alanlardan biri de engellilerin sosyal yaşama katılımı sürecinde olmaktadır. Ülkemizde bedensel engelliler spor federasyonu etkili bir şekilde faaliyetlerini sürdürmektedir. Spor faaliyetleri engelli bireylerin, engelleri ile başa çıkma süreçlerine ve kendilerini yalnız hissetmemelerine katkı sağlamaktadır (Balcıoğlu, 2003, s.166). Bu şekilde engelli bireyler, topluma daha kolay adapte olabilmekte, engellerin getirdiği ruhsal bunalımları farklı anlam yolları keşfederek atlatabilmekte, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını bir ileri noktaya taşıma fırsatı yakalayabilmektedir.

Özetle; düzenli spor yapan insan, sağladığı bireysel kazanımlar ile güçlü ve başarılı sosyal ilişkiler kurar. Spor esnasında günlük hayatında yaşadığı stres ve sıkıntılardan uzaklaşır, zihnini boşaltır ve salgılanan endorfin hormonunun etkisiyle kendini daha mutlu hisseder. Fiziksel sağlığına olduğu kadar dış görünüşüne de gözle görülür katkılar sağlar. Kendiyle daha barışık, özgüveni daha yüksek bir birey olur. Böylelikle fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan hayata daha güçlü bir şekilde devam eder.

Spor sosyolojisi çalışmalarıyla bilinen Azmi Yetim (2000, s.70); sporun bedene ve ruha hitap eden sosyal bir davranış olduğunun altını çizerek, sosyal fonksiyonlarını detaylı bir şekilde inceler. Bu fonksiyonlardan bazıları şu şekildedir:

> ‘*Spor insanın sağlıklı, mutlu ve güçlü olmasını sağlar, boş zamanlarını yararlı biçimde değerlendirmesini sağlar, insana kendini kontrol etmeyi, kendine ve başkalarına karşı saygı ve sevgiyi öğretir, sosyalleşmeyi ve sosyal sorumluluğu geliştirir, engellileri topluma kazandırmada önemli rol oynar, centilmenlik, dayanışma risk alma cesaret duygularını geliştirir, insan ilişkilerini geliştirir, kendine güven duygusunu arttırır, insanın kişilikli ve iradeli olmasına katkı sağlar.’(s.68)*

Nesilleri karşılaştırma çalışmalarıyla gençlik ve sorunları üzerine aydınlatıcı bilgiler sunan Jean M. Twenge (2018, s.118); doğum tarihi 1995’ten günümüze kadar olan internet neslini i-nesli (iGen) olarak adlandırır. Teknoloji çağında cep telefonlarıyla büyüyen, küçük yaşlarından itibaren aktif sosyal medya kullanıcısı olan i neslinin başlıca sorunlarından biri, ekran bağımlısı olmalarıdır. Bu bağımlılık akıl sağlığı ve mutluluk açısından ciddi problemler arz etmektedir. Twenge’in bu sorunlara mukabil sunduğu en önemli tavsiye; gençlerin ve bu sorunu yaşayanların ekran başında olmayan

herhangi bir faaliyet ile meşgul olmalarıdır. Araştırmalara göre arkadaşlarıyla yan yana zaman geçiren ve spor yapanlar daha az yalnızlık hissediyor. Ekran başında daha fazla zaman harcayan bireylerde görülen depresif eğilim; spor yapma, dini törenlere katılma ya da ev ödeviyle meşgul olma gibi ekran dışı faaliyetlerle meşgul olanlardan daha yüksek görülüyor. Aynı şekilde bu faaliyetler intihar riskinin etkenlerini de azaltıyor. Gençlerin dijital çağda yaşadıkları kaygı bozukluğu, depresyon ve yalnızlık gibi sorunları yıllardır yapılan araştırma verileriyle ortaya koyan Twenge (2018, s.370), sonuç olarak gençlerin sınırlı elektronik aygıt ve sosyal medya kullanımı ile beraber egzersiz, spor yapmak gibi kendilerine yüz yüze iletişim ve çevrimiçi olmayan bir sosyalleşme ortamı sağlayabilecek sanal olmayan faaliyetlerle meşgul olmalarının hayati önem taşıdığını belirtir.

Klinik psikolog ve Kansas Ünivesitesi profesörü Stephen Ilardi, The Depression Cure adlı kitabında depresyonu önlemek ve azaltmak için altı adımlı bir yol sunar. İlaç kullanmadan depresyonu tedavi eden bu adımlardan biri de düzenli egzersiz yapmaktır. Egzersiz bu çalışmada doğal bir antidepresan olarak kullanılır (akt. Borchard, 2018, 7).

2.5. Spor ve Din

Spor ve din, insanlığa tarih boyunca eşlik eden iki olgudur. Dini inançların etkili olmadığı herhangi bir toplum düşünülemez. Spor ise ilkçağlarda dinsel törenler ve faaliyetler çerçevesinde ortaya koyulmuş, ilerleyen dönemlerde de çeşitli şekillerde din ile ilişkisini devam ettirmiştir. Bu spor ve din birlikteliği; zamanın özelliklerine, toplumların dine yaklaşımına göre, sporun kurumsallaşma dönemine dek inişli çıkışlı, değişken bir yapı arz etmiştir.

İlkçağlarda sporun ilk hali olarak tanımlanan faaliyetler dinden referans almış, dini tören, ayin veya ibadet adı altında varlığını sürdürmüştür. Antik Yunanda ilk oyunların düzenlendiği yer olan Olimpia, aynı zamanda dinsel bir mekandı. Aynı şekilde Roma'da da spor faaliyetleri dini gelenekle yakından ilgiliydi. Ortaçağda Roma Katolik Kilisesi oyunlarla dini birleştirmeye çalıştı, hatta bazı top oyunlarında topu ileri veya geri atma, Tanrı ile şeytan arasındaki anlaşmazlığın temsili olarak yansıtıldı. Protestan reformuyla birlikte spor etkinliklerine yönelik dini bir baskı baş gösterdi. Boş

zaman etkinliklerinin en başında görülen spor ve oyun faaliyetlerini ortadan kaldırmak için yoğun çaba harcandı. Bu baskı; elit sosyal sınıfa başından beri müdahale edemezken, baskıya maruz kalan köylüler faaliyetlerine nüfusu az olan yerleşim birimlerinde devam ettiler. Amerika'da 18. yüzyılda din etkisizleştirildi, sportif faaliyetleri engelleyen kasaba kanunları kaldırıldı ve spor sahası din etkisinden uzaklaştırıldı. Sanayi devrimiyle toplumun yalnızca çalışmaya odaklanmasını isteyen güçlü kesim ve üretime aracı olan rahipler de toplumu spordan uzaklaştırmak için kiliseyi kullandılar. Rahipler ahlaklı olmanın ölçütünü çalışma olarak belirlerken, tembellik ve ahlaksızlığı spor yapmakla eşitlediler.19. yüzyıl sonralarında bu bakış açısı değişti ve spor, ekonomik bir değer olarak fark edildi. 20. yüzyılda zirveye doğru yol alan spor endüstrisi dini açıdan farklı yaklaşımlara konu oldu. Spor papazları olarak nitelenebilecek olan din görevlileri misyonerlik faaliyetlerini gerçekleştirmek için bazı spor faaliyetlerini fırsat bilerek dini inançları sporcular arasında yaygınlaştırmaya çalıştılar (Tükenmez, 2011, s.240). Örneğin 1992 Barcelona Olimpiyat Oyunlarında 'Hayat İçin Kazanmak' adlı, İncil kaynaklı kitapçık binlerce gönüllü tarafından dağıtıldı. Bu misyoner faaliyet için İncil Birliği sözcüsü şu açıklamayı yaptı: *'Olimpiyatlar, sporcuların gördüğü saygıdan yararlanılarak Hristiyanlıkla normalde ilgili olmayanlar ile iletişim kurabilmek için önemli bir fırsattır.'(Tükenmez, 2011, s.244).*

Spor ve din genel olarak Batı'da bu serüveni yaşamıştır. Diğer taraftan İslam'ın spora ve sporcuya yaklaşımı farklı bir tabloyu gözler önüne sermiştir. Dünyada ve ahirette insanı iyiliğe ulaştırmayı hedefleyen Kurânı Kerim'de müfessirlere göre fiziksel kuvvete işaret ettiği belirtilen ayetler şu şekildedir;

> *"Onlara karşı gücünüz yettiği kadar kuvvet ve savaş atları hazırlayın. Onlarla Allah'ın düşmanını, sizin düşmanınızı ve bunlardan başka sizin bilmediğiniz fakat Allah'ın bildiği diğer düşmanları korkutursunuz. Allah yolunda her ne harcarsanız karşılığı size tam olarak ödenir. Size zulmedilmez." (Enfal 8/60)*

> *"Peygamberleri onlara, "Allah, size Tâlût'u hükümdar olarak gönderdi" dedi. Onlar, "O bizim üzerimize nasıl hükümdar olabilir? Biz hükümdarlığa ondan daha lâyığız. Ona zenginlik de verilmemiştir" dediler. Peygamberleri şöyle dedi: "Şüphesiz Allah,*

onu sizin üzerinize (hükümdar) seçti, ona bilgi ve vücut bakımından bir genişlik vermiştir" Allah, mülkünü dilediğine verir. Allah, lütfu geniş olandır, hakkıyla bilendir."(Bakara 2/247)

"Düşman topluluğunu izlemekte gevşeklik göstermeyin!" (Nisa 4/104)

"Gevşemeyin, üzülmeyin! Eğer (gerçekten) iman etmiş kimseler iseniz üstün olan sizlersiniz.'' (Ali İmran 3/139)

Müfessirlere göre Enfal suresinde '… *gücünüz yettiği kadar kuvvet ve savaş atları hazırlayın!'* ifadesi yaşanılan çağa ve zamana göre çeşitli araçlarla beraber hazırlıklı ve kuvvetli olmaya çağrı yapılır (Karaman ve diğerleri, 2012, s.702). Bakara suresinde hükümdar seçilmenin gerekçelerinden biri *vücut ve bilgi bakımından genişliğe* sahip olmak olarak açıklanmıştır. Vücut bakımından genişlik ile bedensel kuvvet kastedilmiştir (Karaman ve diğerleri, 2012, s.386). Nisa ve Âli İmran surelerinde geçen *gevşeklik* kelimesi kuvvetin zıttıdır ve gevşememeleri; dolayısıyla genel manada ruhsal ve fiziksel anlamda kuvvetli olmaları gerektiği vurgulanmıştır (Telkenaroğlu, 2011, s. 74).

Diğer taraftan Kurân-ı Kerim'i insanlığa yaşayarak öğreten Peygamber Efendimiz'in söz, uygulama ve takrirlerinde çeşitli spor faaliyetlerine övgü, teşvik veya onay görmekteyiz. Peygamber Efendimiz(s.a.v) şöyle buyurmuştur*: 'Kuvvetli mümin zayıf müminden hayırlıdır. Yine de hepsinde hayır vardır. Sana fayda veren şey için gayret göster.'* Hadiste geçen kuvvet ifadesi her açıdan kuvvetli olmayı ifade eder (Köktaş, 2013, s.30). Konumuzla ilgili olarak bedensel olarak sağlıklı olmak, güçlü olmak kuvvetin anlamlarına dahil edilir. İslam dininde namaz, hac gibi bedensel sağlık gerektiren ibadetlerin olması ayrıca İslam'ın bedensel sağlığa verdiği önemi ortaya koyar. Beden sağlığına verilen bu öneme binaen Peygamber Efendimiz (s.a.v) de bazı bedensel faaliyetlere bizzat iştirak etmiştir. Örneğin Hz. Aişe ile koşu yarışına girmiş, Rukane isimli sahabe ile güreş müsabakası yapmıştır. Medine'de at ve deve yarışı yaptırmıştır. Taşlarla ağırlık kaldırma müsabakası yapan kimseleri ise onaylamıştır. İnsanları; atıcılığa, biniciliğe, çocuklara yüzmeyi öğretmeye teşvik etmiştir (Kuşçuzade, 2015, s.401).

İslam'ın spor faaliyetlerine yaklaşımı olumlu ve teşvik edici olmakla beraber, birtakım kriterleri de mevcuttur. Örneğin; spor esnasında izleyici veya uygulayıcı kişilerin kötü sözler sarf etmesine meydan verilmemeli, kişinin eğitimini veya zaruri işlerini ihmal etmesine sebebiyet vermemeli, farz ibadetlerin zamanında yapılmasına engel olmamalı, insanın zarar görmesine, ölümüne yol açabilecek tehlikeler arz etmemeli, çevreyi rahatsız etmemeli, kıyafet gibi konularda Kurân-ı Kerim ve sünnet ölçüsünün dışına çıkılmamalı, kadın-erkek mahremiyetine dikkat edilmeli şeklinde sıralanabilir (Kuşçuzade, 2015, s.403).

Bartın Üniversitesinde İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumları incelenmiştir. 222 kişilik öğrenci örnekleminde yapılan araştırmada spora yönelik tutumlar düşük-orta-yüksek skalasında ölçülmüştür. Sonuçlara göre araştırmaya katılan öğrencilerin %51,8 'i orta düzeyde, %46,3'ü yüksek düzeyde tutum sergilemiş, örneklemde yalnızca 4 öğrenci spora yönelik düşük tutum sergilemiştir. Böylelikle gelecekte din adına otorite temsil edebilecek nitelikteki İslami ilimler öğrencilerinin spora olumlu yaklaştığı ortaya koyulmuştur (Türkmen ve diğerleri, 2016, s.54).

Taekwondo ve yüzme branşlarındaki bayan sporcuların dindarlık boyutunu ölçmeye dayalı araştırma yapan Bölükbaşı ve Kılcıgil (2004, s.69), 50 Taekwondo 50 yüzme sporcusu ile çalışmıştır. Araştırmada Taekwondo sporcuları müsabaka öncesi ve sırasında Türk basınında İslami kıyafetler ile görülmesi sebebiyle, yüzme sporcuları ise zıttı olarak görülmesi sebebiyle seçilmiştir. Araştırma Taekwondo sporcularının yüzme sporcularından daha dindar olduğu şeklinde sonuçlanmıştır. Spor ile din ilişkisini konu edinmesi bakımından dikkate değer bir çalışmadır.

2.6. Değerler Eğitiminde Sporun Etkisi

Değer kavramı Latince kıymetli olmak, güçlü olmak anlamına gelen '*valare'* kökünden türemiştir. Değer vermek insana özgü bir özellik olup onu diğer canlılardan ayıran bir faaliyettir. Değerler insanları çepeçevre kuşatır, onlara yaşamları boyunca rehberlik eder. Toplumun bir parçası olarak birey, yaşamında kendi için bir değerler sistemi oluşturur. Bu değerler sistemi parçası olduğu toplum ile şekillenme veya şekillendirme bakımından karşılıklı ilişki içindedir (Kuter ve Kuter, 2012, s.78).

Toplum; ortak yaşamın düzen ve uyum içinde gerçekleşebilmesi için birtakım ortak davranış biçimleri geliştirir, aynı zamanda gelenek, ahlak ve din gibi belli başlı değerler sistemi ortaya koyar. Toplumsal kurumların birincil hedefi kendisinin en kıymetli ögesi olan insanı akıl, ruh ve beden sağlığı yerinde mutlu birey olarak yetiştirmektir (Hökelekli, 2017, s.7). Nitelikli bir eğitim ile toplum için eşsiz bir değer olabilecek insan; aksi halde yitirilmiş bir hayat olur. Bu açıdan insanın toplumun değerlerine entegrasyonunun sağlanması hayati önem taşır. Değerler; toplumun temel taşı olan bireylere, nelerin önemli olduğunu, çelişkili durumlarda neyi tercih etmesi gerektiği ve nasıl yaşaması gerektiği konusunda yol gösterir (Akbaş, 2008, s.10).

Değerler eğitiminde önemli bir hareket olarak, ahlaki eğitim ile çeşitli erdemlerin kazanılması, insanın ahlaki değerleri bilerek tutarlı davranışlar sergilemesi hedeflenir. Ahlak, toplumları bir arada tutan ortak değerler sistemidir ve evrensel olarak kabul görmüş çeşitli erdemlerin kazanımını önceler (Akbaş, 2008, s.20). Erdemlerin kazanılması ve ahlaklı bireylerin yetiştirilmesinde şüphesiz pek çok faktör etkilidir. Bu faktörlerin başında aile gelirken, sosyal çevre ve eğitim kurumları da bir o kadar önemlidir. Ancak konumuzla ilgili olarak spor faaliyetlerinin ahlaki gelişimde ve çeşitli erdemlerin kazanılmasındaki rolü ele alınacaktır.

Spor genel kanaatin aksine yalnızca bedensel bir faaliyet değil, zihinsel bir kavrayış aynı zamanda ahlak ve estetik faaliyetidir. Spor daha iyiye daha olumluya yönelik bir tutum içerir. Spor geniş bir çerçeveden bakıldığında hayatın ta kendisidir. İnsanı üstünlük taslamaya, rakibi küçük görmeye değil kendini ve sınırlarını bilmeye, erdemli olmaya yönelten bir faaliyettir. Spor, kendi içinde bir kültür barındırır ve bilinçli bir şekilde yapıldığında bu kültür kapılarını sporculara açar. Spor kültürünü özümsemiş gerçek bir sporcu; bedensel kuvveti ve fiziksel üstünlüğü kadar ahlaklı, faziletli, mantıklı olması ile de öne çıkar (Kuter ve Kuter, 2012, s.82).

İnsanlar bedensel hareket arzusuyla veya sosyalleşme, yalnızlıktan sıyrılma, sağlıklı olma gibi çeşitli sebeplerle spora yönelebilirler. Kendi içinde belli kuralları ve disiplini olan spor faaliyetleri, çeşitli sebeplerle spora başlamış bireyleri yetiştirme ve dönüştürme potansiyeline sahiptir. Spor yapan birey zamanla mensubiyet ve fedakarlık duyguları geliştirir, başkalarına saygı göstermeyi, paylaşmayı, kurallara uymayı, doğru

ile yanlışı ayırt edebilmeyi, adaletli olmayı, karşısındakileri küçümsememeyi ve büyüklenmemeyi öğrenir. İnsana etkinliği süresince ve sonrasında haz veren, mutlu olmasını sağlayan ve bir şeyleri başarma hissi yaşatan spor faaliyetleri aynı zamanda benzersiz bir ahlak okulu olma kapasitesine sahiptir. İnsanın içinde var olan yıkıcılık, saldırganlık, sabırsızlık ve öfke gibi olumsuz güdüleri toplumsal açıdan kabul edilebilir şekilde dışa vurmasını, ilerleyen safhalarda ise pozitif yöne çevirmesini sağlar (Şahan, 2007, s. 60).

Nitekim Platon (2007, s.103) 'Devlet' adlı eserinde eğitim konusuna önem verir. Gençlerin ölçülü ve aklı başında olmasının yollarını sayar. Bu noktada müzik ve beden eğitiminden, eğitimin vazgeçilmez iki kanadı olarak bahseder. Ona göre müzik ruhun içine işler ve onu uyumlu kılar, kişinin düşünme yeteneğini geliştirir diğer yandan beden eğitimi ve spor bünyeye sağlık verir, küçüklükten başlayarak ciddi bir eğitim alınmasını gerektirir. Platona göre müzik ve spor eğitimin olmazsa olmazıdır ve biri olmadan diğeri eksik kalır. Yalnızca müzikle uğraşanın gevşek ve fazlasıyla yumuşak, yalnızca sporla uğraşanın haşin, kaba, uyum ve incelikten yoksun olacağını ifade eder. Müzik ve spor, esasında ruhu geliştirmeye yöneliktir ve eğitimin başlıca yoludur.

Türkiye dinamik genç nüfusu ile göze çarpan ülkelerden biridir. Postmodernite ve sekülerleşme, çağdaş tüketim toplumunun; bu toplum ise narsist ve hazcı bir ahlak anlayışının ön plana çıkmasına sebep olmuştur. Bu tabloyla değer kaybına uğrayan özellikle genç nüfus, anlamsal bir boşluk içine düşmüştür. Aşırı benlik vurgusu; bireyi kendine rehber olabilecek din, gelenek, ahlak gibi değerlerden mahrum bırakmış, kendi yönünü yalnızca kendinin belirleyebileceği yargısı bireyi yalnızlaştırmış, insani değerlerinin eksik kalmasına yol açmıştır. Bu yalnızlık ve başıboşluğa uyuşturucu madde, alkol ve sigara gibi zararlı alışkanlıklar eşlik etmeye başlamıştır. Yapılan araştırmalara göre intihar olaylarının önemli bir bölümünü genç intiharları oluşturmaktadır (Hökelekli, 2015, s.27). Genç nüfusu, zararlı alışkanlıklardan korumak için spor ve benzeri aktiviteler yoluyla doğru bir şekilde yönlendirmek gerekmektedir. Sporun karakter inşa etme özelliği; çağımızın getirdiği bunalım, stres ve anlam kaybına karşı gençler özelinde tüm insanlara çıkış kapısı oluşturur. Gençlik ve spor politikası olarak üzerinde durulması gereken en önemli konulardan biri gençlerin ahlaki açıdan

gelişimini sağlayacak faaliyetler düzenlemektir (Gürpınar, 2014, s.413). Nitekim Devlet Planlama Teşkilatının yayınlamış olduğu beşinci beş yıllık kalkınma planında da açıkça belirtildiği üzere, bedenen ve ruhen sağlıklı bir toplumun gelişmesinde beden eğitimi ve spor faaliyetleri önemli bir unsurdur (DPT, 1974).

Ahlak insanların bir arada yaşaması ve etkileşimde bulunması ile görünürlük kazanır. Spor; bireylere fair play ve centilmenlik anlayışı aşılayarak insanlarla iyi ilişkiler kurma, yardımlaşma, mücadele etmeyi bilme, kibirden uzak olup tevazu sahibi olma, başkalarının haklarına saygılı olma, azimli olma ve, öfkesine hakim olma, sabırlı ve sebatkar olma, kazanma kadar kaybetmeyi de kabullenebilme gibi erdemlere sahip olmayı teşvik eden bir disiplindir. Spor faaliyetleri bu özelikleri içinde barındırmakla birlikte bazı özel spor dalları insanın manevi yönden gelişmesine katkı sağlayan bu özellikleri kendi içinde disipline etmiş ve sporla birlikte gelişen bir felsefeye dönüştürmüştür. Örnek olması açısından günümüzde yaygın spor faaliyeti olarak yapılagelen yoganın temeli ve do felsefesi sporları incelenecektir.

2.6.1. Yoga ve Meditasyon Uygulamaları

Postmodern dünyada seküler ve dindar bireylerin ortak paydası olan maneviyat, insanın varoluşsal boşluğunu doldurmak amacıyla sıkı sıkıya tutunduğu gerçekliği olmaktadır (Düzgüner, 2013, s.19). Çok çeşitli manevi tatmin araçları bulunmakla birlikte, bunlardan biri de yoga ve meditasyondur. Esasında kendi içinde dini bir anlam ve ruhsal-fiziksel bir eğitim barındıran yoga ve meditasyon, çağımızda seküler bir bakış açısıyla ele alınarak yalnızca egzersiz uygulaması olarak görülmekte, mistik içeriği göz ardı edilmektedir (Derin, 2011, s.9).

Yoga; Sanskritçe'de boyunduruk, ilahiliğe ve birliğe bağlanmayı arama anlamındaki *'jug'* sözcüğünden türetilmiştir ve birleşme, bütünleşme anlamına gelmektedir. Terim olarak yoga; bireysel ruhun (atman), yüce ruh (Brahma) ile birleşme sürecinin adıdır. Mistik birliğe ulaşma amacıyla gerçekleştirilir ve Tanrı Şiva tarafından insanlara öğretildiğine inanılır (Günay, 2007, s. 54).

Yoganın tarihi çok eski zamanlara uzanır. İndus vadisinde yapılan arkeolojik kazılarda M.Ö. 3000 yılarına ait bazı taş mühürlerde yoga postürlerine (duruş)

rastlandığı bilinmektedir. Yoganın ilk yazılı ibarelerine ise M.Ö. 1500-1200 yılları arasında toplanan ve kutsal kabul edilen Hindu kitabı Rig-vedalarda rastlanmaktadır (Duyan, 2008, s.34).

Yoga ve meditasyon kelimeleri zaman zaman birbirinin yerine kullanılmakla birlikte, yoga genel başlık olarak da kullanılır ve esasında iç içe geçmişlerdir. Meditasyon, yoganın içerisinde tamamlayıcı bir unsur olarak değerlendirilir. Hint dinlerinin ortak aydınlanma yolu olarak merkezi bir değer atfettiği yoga ve meditasyon uygulamaları özellikle Budizm'in de etkisiyle dünyaya yayılmıştır. Elbette ki bu süreç birçok farklı yoga anlayış ve uygulamasının ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Arslan, 2013, s.391). 13. ile 18. yüzyıllar arasında yaşayan Hint sufilerle birlikte çok geniş bir alana yayılımın ilk adımını atan yoga ve meditasyon uygulamaları, 19. asırda neredeyse Avrupa'nın her yerine ulaşırken, günümüzde çok daha geniş bir coğrafyada adından söz ettirmiş ve kendine uygulama sahası bulmuştur. Ancak gerek farklı beklentiler ile yaklaşılması gerek yoga öğreticilerinin farklı yoga çeşitlerini benimsemesi çok renkli yoga anlayışları geliştirmiştir (Derin, 2011, s.9).

Yoga genellikle fiziksel bir aktivite olarak algılanmasına rağmen esasında birçok faktörden oluşan bir bütünlüktür. Yoga fiziksel, ruhsal ve zihinsel açıdan bütünlüğü amaçlar. Bireyin kendi benliğinin ve vücudunun tam olarak farkındalığını sağlamaya çalışır (Akdeniz, 2017, s.1). Bireyin akıl, ruh ve beden bütünlüğünü sağlaması, bu farkındalığa ulaşabilmesi için yogayı sistemleştiren ve yoga biliminin kurucusu kabul edilen *Patanjali'nin* yoga sutralarını bilmek gerekir (Günay, 2007 s.55).

Bahsi geçen yoga sutraları sekiz katlı bir yoldur ve alkol, şiddet, hırsızlık gibi ahlak dışı davranışları yasaklama ile başlar *(Yamas/Yasaklar).* Yasaklara uyan bireyin topluma uyumunu kolaylaştırmak için belli önerilerle devam eder *(Niyamas/Öneriler).* Günümüzde yoga denilince en çok akla gelen kısım olan yoga duruşları; dik pozisyonda veya ayakta durarak, oturarak, emekleme, dizüstü, yatma ve baş aşağı durma şeklinde çeşitli hareketlerden oluşur. Basitten zora belirli aşamaları vardır. *(Asana).* Solunum, yogada çok önemlidir. Yoga postürlerinde (asanas) solunum ve kalp atım hızına odaklanma vurgulanır *(Pranayama).* Böylelikle dış dünyaya dair olan duyumlar kapatılarak birey iç dünyasına yönlendirilir *(Pratyahara).* Solunum takibi ve

mantraların (kutsal sözcükler) söylenmesiyle konsantrasyon, zihin kontrolü sağlanır *(Dhrana)*. Zihin tek bir şeye odaklanır ve gevşer *(Dhyana/Meditasyon)* ve son basamak kendini gerçekleştirme, aydınlanma en yüksek bilinçliliğe ulaşmadır *(Samadhi)* (Taşpınar, 2010, s.14). Patanjali'nin de belirttiği gibi amaç idealize edilen samadhiye ulaşmaktır (Derin, 2011, s.8). Ancak bütünlük sekiz dilimin bir arada olmasıyla sağlanır (Csikszentmihalyi, 2018, s.159).

Sonuç olarak yoga ve meditasyon, genel uygulamanın aksine eğitsel bir yoldur. İnsanı fiziksel becerileri aracılığıyla manevi yönden geliştirmeyi, ahlaken iyileştirmeyi amaçlar. İnsana ahlaki erdemleri spor yoluyla kazandırma çalışmamıza örnek teşkil etmesi açısından dikkate değerdir.

2.6.2. Do Sporları ve Do Felsefesi

Küresel köye dönüşen dünyada birçok spor dalı için kıtalar arası yolculuk normal bir süreç olmuştur. Bu süreçte çeşitli spor branşları öznel birçok hedefin yönelim nesnesi haline gelmiştir. Farklı kültürlerden gelen spor dalları, bireylerin anlam dünyasında kendilerine yer edinerek yayılmıştır. Fiziksel yetkinlikten önde tutulan do felsefesini taç edinmiş Uzak Doğu dövüş sanatları da bu serüveni yaşayan spor branşlarındandır. Batı'da özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında askeri amaçla uygulanan ve 1970'lerde sinema filmleri yoluyla yaygınlaşan dövüş sanatları, son dönemlerde dünya çapında bir popülerlik elde etmiştir (Funakoshı, 1996, s.7; Yamaç, 2019, s.70).

Taekwondo, Karate-do, Judo, Aikido, Hapkido, JiuJitsu, Kung Fu, Tai Chi Chuan, Kendo, Kyudo, Ninjutsu gibi Uzak Doğu dövüş sanatları yalnızca dövüş ve fiziksel yetkinlikten ibaret değildir. Bir kyudo (Japon okçuluğu) sanatçısının da ifade ettiği gibi, kyudo; okçunun kendini nişan aldığı, içe yönelik ruhsal bir yolculuktur (Herrigel, 2017, s.27). Zen Budizm, Taoizm gibi dinlerden etkiler taşıyan bu sanatları ortak paydada buluşturan en güçlü etken sahip oldukları *'DO felsefesi'*dir (Csikszentmihalyi, 2018, s.162). Do felsefesi, seçilen birkaç branş örneği ile bu başlık altında incelenmektedir.

Karate-do; *Kara:* boş, *Te:* el anlamında olup silahsız el olarak ifade edilir. Karatede öne çıkan açık el, iyi niyeti vurgulayıp barışçıl bir hareket olduğunu ifade eder (Perry, 2007, s.129). Karate-do, kişinin kendi gelişim yolunu ifade eder. Rakiple mücadele aynı zamanda kişinin kendi egosu ile savaşını temsil eder. Karatenin 20 kuralında (Nıju Kun) nezaket, adalet ve kendini tanıma vurgulanır. Ruhsal gelişim zirve, teknik bilgiler ise zirveye ulaşma yolu olarak öğütlenir (Alpay, 2013,1).

Modern karatenin kurucusu sayılan Üstat Funakoshi ömrünü insan yetiştirmeye ve Karate-do'nun doğru anlaşılıp uygulanmasına adamıştır. Eğitimleri sırasında öğrencilerine daima gurur ve kibirden kaçınmalarını, tevazu sahibi olmalarını, kalplerini ve zihinlerini dünyaya yönelik arzulardan arındırmalarını öğütlemiştir. Karatenin en büyük faziletlerini akıl ve alçakgönüllülük olarak açıklayıp *'Güçlü bir rüzgar koca bir ağacı yıkabilir; fakat rüzgar estiğinde sazlar eğilir ve rüzgar üstlerinden geçer'* deyişini sıkça kullandığını ifade etmiştir. Karate-do'yu doğru bir şekilde anlamak isteyenlere Funakoshi; kibirden ve gösterişten uzak durmaları, günlük hayatta ahlak kurallarına uymaları gerektiğini söyler. Çünkü karate-do fiziksel ve zihinsel mükemmelliği amaçlayan bir hayat şeklidir (Funakoshi, 1996, s.135).

Judo; *Ju*: yumuşaklık, nezaket, *do:* yol, prensip anlamlarını taşır. Yumuşaklık yolu olan judoda kaba kuvvete yer yoktur (Kano, 2005, s.10). Do ise işin ruh eğitimi kısmını içerir. Ruh eğitimi kişiye doğruluk, nezaket, sabır, sevgi ve saygı kazandırarak ahlaki gelişimi hedefler. Gerçek bir judocunun amacı sadece dövüşmek değildir. Judo'nun kurucusu üstat Jigoro Kano (2005, s.32) judo disiplininin esas amacını, hem bedeni hem ruhu terbiye ederek insanın kendini olgunlaştırarak dünyaya değer katması olarak açıklar. Judo bireye hayatını yönlendirecek bir disiplin sağlar. Selamlaşmasında bile rakibini kendine emanet kabul edip kendini de ona emanet eden judo felsefesi, judoyu hem fiziksel hem ruhsal gelişimin kaynağı ve erdemli hayatın anahtarı kabul eder (Güneysu, 2014, 4).

Taekwondo; *Tae:* çıplak el, *kwon:* çıplak ayak, *do:* sevgi, saygı, disiplin anlamına gelmekte olup 20 yüzyılı aşkın bir geçmişe sahiptir. Başlıca özelliği çıplak el ve ayaklarla rakibe karşı savunma ve hücumu içeren müsabaka sporu olmasıdır. Eski çağlarda fiziksel kuvvete dayalı bir yaşam sürülmesine bağlı olarak vücut sıhhatini

korumak hayli önem arz ediyordu. Taekwondo'nun da ilkel hali ile fiziksel hastalıkların bertaraf edilmesine çabalanmıştır. Tüm vücutla kendini savunma ve tekniksel üstünlüğe dayalı eğitimle fiziksel kuvvetlerini üst düzeyde geliştirmeye çabalayan taekwondo sporcularının bundan daha değerli kabul edilen yönü ise kendine güvenle donanmış, mütevazi, etrafındakilere saygılı ve disiplinli bir yaşayışa sahip olmaları yönünde aldıkları eğitimdir (Arpa, 2014, s.22; Köse, 1998, s.4).

Taekwondo müsabakasında dövüşme, başkalarına karşı bir dövüş anlamında değil, insanın kendisiyle bir mücadelesi anlamındadır. Esas mücadele vücut kontrolünü geliştirerek zihinsel dengeyi sağlamaktır. Taekwondoda amaç; fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimi sağlamak, kendine ve başkalarına karşı sorumluluk hissini geliştirmektir. Kore'nin milli sporu olup bu ülkede gelişim gösteren Taekwondo zamanla tüm dünyaya yayılmış ve olimpik bir spor dalı olmuştur (Yılmaz, 2009, s.44).

Do sporları deyince Uzak Doğu kökenli bütün savaş sanatları anlaşılır. '*Do'* kelimesi esasında Japonca'dır ve yol anlamına gelir. Japon stillerinden Karate-do, Judo, Kore stillerinden Hapkido ve Taekwondo sanatlarında da ortak olarak kullanılan bu terim savaş sanatlarında evrensel bir nitelik kazanmıştır. Kelime anlamı yol olan bu ifade dövüş sanatlarında felsefi bir yola işaret eder. Do; iyi karakterli, kötülük düşünmeyen, hisleriyle hareket etmeyen, iyiliksever, haksızlığa uğrayanları koruyan, kurallara riayet eden gibi anlamları barındırır. Do felsefesi içinde saygı, sevgi, disiplin, nezaket, sadakat, mertlik, alçakgönüllülük gibi birçok ahlaki norma önem verilir (Sum Lam ve diğerleri, 2013, s.5). Osmanlı zamanında ahilik teşkilatı denilen zanaatla uğraşan, zanaatin evrensel ahlaki ilkelerini oluşturan topluluk gibi do sporlarının da evrensel ahlaki normları vardır (Gülten, 2016, 1).

Do; vücudun tümüyle düşünebilme sanatıdır. Kendini tam bir disiplin altına alma, fikir ve ruhunu do ahlakı ile revize etme idealini taşır. Kişinin kendini ve nefsini terbiye etme sanatıdır; bu yüzden bu dövüş sanatlarının yalnızca dövüş olarak düşünülmesi bu bütünlüğe aykırı kabul edilir. Bu sporlar insana bir taraftan birçok saldırgan ile mücadele etme yetisi kazandırırken, diğer taraftan zorda kalmadıkça hiçbir canlıyı incitmeyecek bir ruh inceliğini, ahlaki yüceliği de kazandırmayı amaçlar (Yamaç, 2019, s.83).

Batı dünyasında yükselen bir popülerliğe sahip olan dövüş sanatları hakkında yaygın iki zıt görüş mevcuttur. Bir kısım araştırmacı, dövüş sanatlarının katılımcılarını şiddete eğilimli ve saldırgan bir hale getirdiğini; bu yüzden en azından daha sert kısmın içine dahil ettikleri kick boks, thai boksu gibi branşların en azından belli yaşa kadar yasaklanmaları gerektiğini dile getirir (Vertonghen ve Theeboom, 2010, s.528). Diğer yandan bu sanatların katılımcılarını psikolojik ve fiziksel sağlık açısından iyileştirdiği, psiko-sosyal uyum becerilerini yükselttiği ve psikoterapiye yardımcı olarak başvurulması gerektiğini öne süren araştırmacılar mevcuttur (Burke ve diğerleri, 2007, s.96; Woodward, 2009, s.41). Theebom ve arkadaşlarının (Theeboom, Knop ve Verthongen, 2009, s.25), 8-12 yaş arası en az bir yıl dövüş sanatları ile uğraşmış çocuklar üzerinde gerçekleştirdiği bir mülakat çalışmasında, çocukların birçoğu ilgilendikleri spora başladıktan sonra öz saygılarında bariz bir yükseliş yaşadıklarını, aynı zamanda antrenörleri tarafından davranışlarında olumlu değişikliğin teşvik edildiğini ifade etmişlerdir. Örneğin 12 yaşında bir erkek boksör: *'Eskiden çok kolay sinirleniyordum ve hemen kavga etmek istiyordum şimdi ise genellikle sakin kalmaya çalışıyorum'* diyerek yaşadığı değişimi dile getirmiştir. Bu çalışma ahlaki gelişim bakımından dövüş sanatlarının etkisine dair bir örnek teşkil etmektedir.

Elbette ki bahsedilen do felsefesi eğitimi ideal olandır ve çağımızda dünyaya açılan bu sporlar, sanatlarının felsefi kısmını belli ölçüde koruyabilmektedir. İdealize edilen do felsefesi, kişiye esas düşmanın karşısındaki rakip değil kendi içindeki kötülük olduğunu anlatmaya çabalar. Bu sebeple fiziksel egzersizlerle birlikte vücut bütünlüğünü sağlayarak ruhsal bütünlüğe ulaştırmayı amaçlar. Ancak özellikle altı çizilmesi gereken bir konu vardır. Dövüş sanatları; ahlaki gelişim ve erdem kazanımı açısından oldukça değerli ve işlevsel olma potansiyeli taşısa da olumlu sonuçları tek başına getiremez. Bunun için antrenörün tercih ettiği eğitim metodu ve öğrencilerine yaklaşımı, öğrencileri ödül veya başarı odaklı eğitmenin yanı sıra ahlaki gelişimlerini önemseyip önemsememesi, öğrencinin kişisel özellikleri ve çevresi de sonuç açısından hayati önem arz etmektedir (Binder, 2007, s.4)

3. ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK

3.1. Pozitif Psikoloji ve Erdemler

'İdeal insan', 'ideal toplum' ülküsü tarih boyunca insanlığın zihnini kurcalayan bir alan; yanı sıra felsefenin, psikolojinin, sosyolojinin ve dinin ortak çalışma alanlarından biri olmuştur. İnsanı ideale yaklaştırma çabası psikolojide farklı yaklaşımlarla hayat bulmuştur.

Başlangıçta ana akım psikoloji, insana düzeltilmesi ve iyileştirilmesi gereken bir varlık olarak yaklaşmış; dolayısıyla insanın eksik ve kusurlu olduğunu düşündüğü tarafları ile ilgilenmiştir. Öncü psikologların psikolojiye teşhis ve tedavi çerçevesinden yaklaşmaları, psikolojik sağlık üzerinde yeterince durulmamasına yol açmıştır (Sheldon ve King, 2001, s.216). Özellikle İkinci Dünya Savaşının kasvetli etkisiyle psikoloji; hasar onarma, iyileştirme bilimi halini almıştır. Ancak Mihaly Csikszentmihalyi'nin de ifade ettiği gibi tedavi yalnızca kırılanı onarmak değil aynı zamanda iyi olanı da geliştirmektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s7).

Psikolojinin odağını insanın karanlık tarafından aydınlık olana çeviren pozitif psikoloji; hayatı yaşamaya değer kılan insanın olumlu yönlerini ve güçlerini anlamayı, aynı zamanda geliştirmeyi hedefler. Klasik psikolojide insanın eksikliklerini gidermek, kusurlarını düzeltmek, bozuk olanı tamir etmek esasken; pozitif psikoloji bunun yanında mutluluğu kazandıracak olan olumlu nitelikleri ve erdemleri inşa etmekle ilgilenir. Pozitif psikolojinin öncülerinden olup alanın olumsuza olan vurgusunu eleştirerek psikoloji odağında değişim olması gerektiğini ifade eden Martin Seligman (1998, s.1; akt. Schultz, 2007, s.684)'ın bir sempozyumdaki*: 'Nasıl oluyor da sosyal bilimler, insani güçleri ve erdemleri küçümseyip savunmacı stratejiler veya düpedüz illüzyon olarak nitelendirirken, zayıflık ve olumsuz motivasyonları hakiki olarak nitelendiriyor?* şeklindeki çıkışı coşkuyla karşılanmıştır.

Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson gibi psikologların öncülük ettiği pozitif psikoloji ile bilgelik, cesaret, adalet, dürüstlük, alçakgönüllülük, affetme, şükür, estetik gibi birçok erdem psikolojide geniş bir çalışma

alanı bulmuş oldu (Carr, 2016, s.70). Bu bölümde çalışmamızın teorik altyapısından birini oluşturan alçakgönüllülük erdemi üzerinde durulacaktır.

3.2. Kavramsallaştırma Çalışmaları

Pozitif psikolojinin yükselişiyle erdemler üzerindeki çalışmalar da geniş bir alan bulmuş, hızla ilerlemeye başlamıştır. Affetme, şükür, yardımseverlik gibi erdemlere nazaran alçakgönüllülük çalışmaları yavaş bir gelişim göstermiştir. Alçakgönüllülüğün tanımlanmasında uzlaşma sağlanamaması bu yavaş gelişimin sebeplerinden biri olmuştur (Davis ve diğerleri, 2013, s.59).

Alçakgönüllülük; Güncel Türkçe Sözlük'te (2019) *'Kendi değerini olduğundan aşağı gösteren, başkalarını küçük görmeyen, büyüklenmeyen(kimse), engin gönüllü, mütevazı, tevazulu'* olarak tanımlanır Batı kaynaklarında ise *'kişinin mütevazı olma niteliği, kendini olduğundan değersiz görmesi' 'mütevazı olma niteliği ya da davranışı' 'düşük öz saygı, kendini hor görme'* olarak tanımlanır. Gurur ve kibrin karşıtı kabul edilir. Eş anlamlı kelimelerinin içeriği ise genellikle önemsizlik hissi, özgüven eksikliği, kendini aşağılama, kendine az bir değer biçme, zayıflık ve ezikliği ifade etmektedir (Oxford English Dictionary; 2000, s.335; Webster's New World Dictionary).

Özellikle Batılı kaynaklarda alçakgönüllülük konusunda kavram karmaşası vardır. Alçakgönüllülüğe iki farklı bakış açısıyla yaklaşılır. Bunlardan biri sözlük anlamından da yola çıkarak oluşmuş olan düşük öz saygı yaklaşımı, diğeri ise kazanılmış bir değer olarak nitelendirildiği pozitif bir bakış açısıdır (Tangney, 2000, s.71).

Exline ve Geyer (2004, s.96), kültürlerinde birçok sosyal problemin sorumlusu olarak düşük öz saygının görüldüğünü ifade eder. Öz saygı yükseltmeye dair yazılı ve basılı birçok yayın yapılmasının öz saygının yüceltilmesine ve düşük öz saygı olarak yansıtılan alçakgönüllülüğün de itibar kaybı yaşamasına sebep olduğuna dikkat çekerler. Bu gibi yayınlar ile alçakgönüllülük; insanlar tarafından kendini hor görme ve aşağılama olarak değerlendirilmiş, toplumda bir erdem olarak sahip olması gereken değeri görememiştir. Aynı zamanda akademik çalışmalar için de tercih edilmeyen bir alan olmuştur (Harvey ve Pauwels, 2004, s.620).

Diğer yandan alçakgönüllülüğe pozitif yaklaşan ve onu üzerine yapışan olumsuz etiketten kurtarmaya çalışan yaklaşımlar gün geçtikçe artmaktadır. Yapının tanımlanmasına ilişkin güçlükler, çalışmaların ivme kazanmasıyla bir denge yakalamaktadır (Hook ve Davis, 2014, s.3).

Emmons (1998, s.33, akt. Tangney, 2000, s.71) şu sözleriyle alçakgönüllülüğe alternatif bir bakış açısı ortaya koyar: *'Alçakgönüllü olmak kendini aşağı görmek değil, kendinle ilgili doğru bir fikre sahip olabilmektir*.' Aynı şekilde Templeton (1997) alçakgönüllülük anlayışını şu şekilde açıklar:

> *'Değersiz olduğuna ya da kusurlu bir şekilde yaratılmış olduğuna inanmak aptallık olabilir. Alçakgönüllülük ise bilgeliği temsil eder. Alçakgönüllülük, bütün dünya ile paylaşabileceğiniz özel yeteneklerle donanımlı olarak yaratıldığınızı bilmek; aynı zamanda her birinin hayatta önemli bir rol üstlendiği, Tanrı tarafından yaratılmış birçok ruhtan biri olduğunun bilincine varabilmektir. Alçakgönüllülük; akıllı olduğunu ancak her şeyi bilmediğini, güçlü olduğunu ancak her şeye gücünün yetmeyeceğini bilmektir.'(s.162-163)*

Yeni çalışmalarla birlikte alçakgönüllülük, kişisel güç ve erdem olarak kategorize edilmektedir. Bu perspektiften alçakgönüllülük; temel özellik olarak kişinin yetenek ve başarılarını doğru bir şekilde değerlendirmesi aynı zamanda hatalarının ve kusurlarının farkında olması olarak değerlendirilmektedir.

Davis (Hook ve Davis, 2014, s.3); alçakgönüllülüğü içsel ve kişilerarası olmak üzere iki boyutta ele alır. İçsel-kişisel boyutta alçakgönüllü insan kendini yetenekleri, başarıları, sınırları, eksikleri ve kusurlarıyla doğru bir şekilde değerlendirir. Kendini olduğundan yüksek veya aşağıda görmez. Kişilerarası boyutta ise alçakgönüllülüğe tevazu, saygı, özgecilik, eleştiriye açık olma, başkalarının güçlü yönlerini kabul edebilme, başkalarından yardım isteyebilme gibi bir dizi sosyal nitelikler dahil olur. Bu boyutta alçakgönüllü insan egoistik arzularını dizginleyebilme ve kendinden ziyade başkaları odaklı düşünebilme yeteneği geliştirir. Bu özelliklerden yola çıkarak alçakgönüllülüğü; kişinin kendine ilişkin gerçekçi bir değerlendirmeye sahip olması; aynı zamanda kendi duygularına ve eylemlerine odaklanmak yerine başkalarının duygu

ve davranışlarını önemseyebilme yeteneği olarak tanımlar (Davis ve diğerleri, 2013, s. 60).

Diğer taraftan ülkemizde değer araştırmaları kapsamında Hökelekli (2007, s.114) alçakgönüllülüğü; *'Kendi dışımızda var olan sonsuz varlık ve hakikat karşısında kendi küçüklüğümüzü, sınırlı varlığımızı ve gücümüzü ya da insani zaaflarımızı anlamaya bağlı olarak gelişen bir fikir ve tutumdur.'* şeklinde tanımlar. Bu tanımda, alçakgönüllülüğün, ne olmadığımızdan yola çıkarak ne olduğumuza dair geliştirdiğimiz bir bilinç ve ona uygun davranış biçimi olduğunu vurgular. Ülkemizde kültürel olarak alçakgönüllülüğe daha pozitif yaklaşılması, İslam'ın bir erdem olarak alçakgönüllülüğü tavsiye etmesi ve toplumun dini hayatlarına dahil etme biçimleri göz önüne alınarak Batı'ya kıyasla alçakgönüllülüğe daha olumlu yaklaşıldığı söylenebilir.

Konu başında bahsi geçen alçakgönüllülük çalışmalarının ihmal edilmesine sebep olan unsurlardan biri de ölçülmesi konusunda zihinlerde bıraktığı soru işaretidir. Ölçümün paradoksu; gerçek alçakgönüllü kimsenin kendini alçakgönüllü olarak niteleyememe ihtimali ile alçakgönüllü olmayan kimsenin alçakgönüllü olduğunu ifade etme potansiyelidir. Erdemler çalışılmaya başlandığında alçakgönüllülüğün geçerli bir ölçeğinin olmaması bu algıya sebebiyet vermiş olsa bile ilerleyen süreçte ölçüm çalışmaları yapılmış, geçerli ve güvenilir, çok boyutlu ve aşamalı değerlendirme yolları ile ölçüm paradoksu aşılmıştır (Davis ve diğerleri, 2013, s. 61).

3.3. Alçakgönüllülük Nedir- Ne Değildir

Alçakgönüllülüğün sözlük anlamı ve bazı filozof ve psikologların olumsuz değerlendirmesine karşın, onu zengin ve çok yönlü bir yapı olarak değerlendiren bakış açısı son zamanlarda alana hakim olmuştur. Bu şekilde karmaşık anlamlar içeren bir kavramı daha iyi anlayabilmek için ne olduğunu bilmek kadar ne olmadığının altını çizmek de önemlidir. Dolayısıyla ilintili kavramlarla arasındaki ayrımı ortaya koymak, zıt kavramlarla sınırlarını belirginleştirmek daha net bir tablo çizilmesine fayda sağlayacaktır.

2004 yılında Anne Geyer ve Julie J. Exline (2004, s.102) tarafından Midwestern United States bölgesindeki bir üniversitede 127 psikoloji öğrencisinin

katılımıyla düzenlenmiş olan bir araştırmada, katılımcılardan açık uçlu soru formatında alçakgönüllülüğü tanımlamaları istenmiştir. Öğrencilerin alçakgönüllülük tanımlamalarının, *tevazu (modesty)* ile büyük ölçüde örtüştüğü gözlenmiştir. Katılımcıların %44'ü tanımlarında tevazu kelimesini kullanmışlardır. Araştırma sonucunda da görüldüğü üzere birçok zihinde alçakgönüllülük ile tevazu eşdeğer anlam taşır. Ancak aralarında bazı nüanslar vardır. Din psikolojisi literatüründe altı çizilen ayrım; tevazunun, alçakgönüllülüğün dışsal ve görünen yüzü olmasıdır (Ayten ve Düzgüner, 2017, s.182).

Tevazu; kişinin davranış, kıyafet, mülkiyet gibi konularda öne çıkmaması gibi davranışları içeren dışsal bir süreçtir (Peterson ve Seligman, 2004, s.436). Oysa alçakgönüllülüğün daha içsel ve deruni bir yönü vardır. Tevazu; alçakgönüllülükteki benliği yok sayma, benliğin etkisinden kurtulma gibi aşamaları içermez. Bu yönüyle tevazu, alçakgönüllülüğün kişilerarası boyutunda yer alan bir dizi prososyal niteliklerinden biri kabul edilip alçakgönüllülüğün çatısı altında değerlendirilebilecek bir terim olur (Davis, 2013, s.59). Bu çerçevede görüldüğü üzere gerçekten alçakgönüllü olmayan bir kimse de mütevazi rolü yapabilir (Davis ve diğerleri, 2013, s.59). Ancak dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır ki tevazu kelimesi Türkçe'de İslami terminoloji kaynaklı olarak alçakgönüllülük ile aynı anlamda kullanılmaktadır.

Diğer yandan narsizm, alçakgönüllülüğün ne olmadığını anlamak açısından önemli bir kavramdır. Pek çok açıdan narsizmde açıkça alçakgönüllülük eksiktir. Narsizmin kavramsallaştırılmasında narsist bireyin büyüklük sanrısı, kendine biçtiği aşırı değer, yeteneklerine dair abartılı bir algıya sahip olması üzerinde durulur. Klinik açıdan ise narsistler hastalıklı bir benlik duygusuna sahiptirler. Kendilerine aşırı güvenli ve kibirli olmalarının yanı sıra hasarlı bir kimlik algıları vardır. Empatiden yoksun olan narsist bireyler eleştirilmeye tahammül edemezler (Exline ve Geyer, 2004, s.99).

Narsistlerin, alçakgönüllülüğün temel birçok bileşeni bakımından eksik olmaları şüphe götürmez nitelikte olsa da; bu durum narsizm bakımından düşük puanlı kimselerin doğrudan alçakgönüllü oldukları anlamına gelmez. Narsist olmayan ancak kendini aşağılayan, dünyadaki değerinin farkında olmayan, yeteneklerini ve kusurlarını

doğru değerlendiremeyen insanlar da vardır ki bu bireyler alçakgönüllülük dairesi içinde yer almazlar (Tangney, 2000, s.75).

Exline ve Geyer (2004, s.109); araştırmalarında narsist bireylerin alçakgönüllülüğe bakışını inceler. Araştırma sonucunda narsizm puanı yüksek olan bireylerin alçakgönüllülüğü aşağılanma, düşük öz saygı gibi olumsuz anlamlarla bağdaştırma eğiliminin yüksek olduğunu ortaya koyarlar. Böylelikle davranış olarak alçakgönüllü olarak nitelendirilemeyecek olan narsist bireylerin alçakgönüllülüğü bir erdem olarak da değerlendirmediği ortaya koyulmuş olur.

Alçakgönüllülük söz konusu olduğunda çalışmalarıyla akla gelen ilk isimlerden olan June Price Tangney (2000, s.73) alçakgönüllülüğün temel özelliklerini şu şekilde sıralar;

- Kişinin yetenek ve başarılarını gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi
- Hatalarını, kusurlarını ve sınırlarını kabul edebilmesi
- Yeni fikir ve tavsiyelere açık, karşıt görüşlere anlayışlı olması
- Yetenek ve başarılarını dünyadaki yerini göz önünde bulundurarak ele alması (kendini büyük düzenin bir parçası olarak görmesi)
- Büyük evrenin bir parçası olduğunun bilincine vararak benliğini unutması, kendine daha az odaklanması
- Dünyamıza çeşitli yollarla katkı sağlayabilecek olan insanların ve diğer her şeyin değerini takdir edebilmesi

3.4. Alçakgönüllü Bireyin Özellikleri

Alçakgönüllü olmak; kibirli olmak veya kendini aşağılamak gibi iki uç noktanın denge bulmuş halidir. Kibirli birey, kendinin kusursuz olduğunu düşünür ve başkalarını haksızca eleştirir. Kendi bakış açısından farklı olana tahammülü yoktur; bu yüzden açık fikirli olamaz, başkalarını aşağılayarak güçlü hissetmek ister. Kibirli insanın benlik duygusu aşırılık ifade eder, kendini olduğundan daha büyük, daha güçlü, daha mükemmel zanneder. Gururu sebebiyle kendini diğer insanlardan üstün bulur. Diğer taraftan aşağılık duygusu içerisindeki insan ise tam tersi, kendi yeteneklerinin ve değerinin farkında değildir. Sürekli kendini diğer insanlarla kıyaslar, sonucunda ezik ve değersiz hisseder. Etrafına katacak hiçbir şeyi olmadığını, takdire şayan hiçbir yönü olmadığını düşünür. Bu iki aşırı ucun dengesini sağlamış olan kimse ise

alçakgönüllüdür. Alçakgönüllü birey, zayıflıkları ve güçlü yönleriyle kendini kabul edebilir. İnsanlığa bir şeyler katabileceğinin, aynı zamanda ondan bir şeyler öğrenebileceğinin bilincindedir. Kendi öneminin farkındalığını yaşarken diğer insanların da en az kendisi kadar değerli olduğunu bilir. En önemlisi ne kadar iyi olsa da hiçbir zaman mükemmel olamayacağının farkındadır; bu sebeple kendisiyle ve yetenekleriyle övünmez, kendini hiç kimseden üstün görmez (Cuellar, 2018, s.1; Hökelekli, 2007, s.117).

Benliği unutma ve kendini aşma alçakgönüllülüğü karakter edinebilmiş bireylerin kazandığı niteliklerdendir. Lewis (akt. Cuellar, 2018, s.1)'in de ifade ettiği gibi '*Alçakgönüllülük kendini olduğundan aşağı görmek değil kendinle ilgili daha az düşünmektir.'* Benliğinden sıyrılıp topluma yönelen birey, kendiyle birlikte parçası olduğunu hissettiği toplumu da geliştirir. Çünkü ona göre her insan kıymetlidir ve her insanın topluma katabileceği kendine has nitelikleri vardır.

Güçlü ve zayıf yönlerinin bilincinde olmak alçakgönüllü kişiyi gelişime açık bir hale getirir. Zayıf yönlerine odaklanarak pasif bir yaşam tarzı benimseyeceği düşünülse de alçakgönüllü birey, uygun ortam ve şartlarda karakterinin güçlü yönlerini de tartışır (Exline ve Geyer, 2004, s.98). Myers (akt. Tangney, 2000, s.73).'ın de ifade ettiği gibi '*alçakgönüllü olmak yakışıklı olanın kendini çirkin görmesi veya akıllı insanın aptal olduğuna inanması demek değildir*.' Gerçek alçakgönüllü, kendine haksızlık ederek kendini aşağılayan kimse değildir. Bu şekilde yanlış anlaşılmış bir alçakgönüllülük insanı başkaları tarafından kullanılabilir hale getirir. Alçakgönüllü birey, kendini olduğu gibi kabul edebildiğinden dışardan gelecek eleştirilere karşı korunma ihtiyacı hissetmez, başarılarını reddetmez, farkındalığı yüksektir. Öz saygısı yerinde olduğu için kendini başkalarına kanıtlama arzusu içinde değildir (Elliot, 2010, s.7).

Alçakgönüllü kişi eksikliklerini kabul edebildiği ve başkalarından yardım istemesine engel olacak bir benliğe sahip olmadığı için öğrenmeye açık berrak bir zihne sahiptir. Bu açıdan alçakgönüllülüğü kendisi için ilerlemenin anahtarı olmuştur (Templeton, 1997, s.30). İnsanın egosu kendi istek ve arzularını öncelese de alçakgönüllü kişi benmerkezci değildir, aksine odak noktasını kendi ihtiyaç ve

arzularından başkalarına kaydırabilmeyi başarmıştır. Kendini vazgeçilmez ve eşsiz olarak görmektense dahil olduğu evrenin kıymetli bir parçası olarak görür. Başkasına verdiği değerin artmasının kendine verdiği değerin azalması anlamına gelmediğinin farkındadır. (Tangney, 2000, s.73). Bu yüzden alçakgönüllü insanın olduğu yerde evreni kucaklayan bir insan sevgisi de mevcuttur (Hökelekli, 2007, s.117).

3.5. Alçakgönüllülük Algıları

Akademik tanımlamalar dışına çıkarak insanların alçakgönüllülüğü nasıl değerlendirdiğine dair bir araştırma yapan Exline ve Geyer (2004, s.102), Midwestern United State bölgesinde bir özel üniversitede 127 psikoloji öğrencisi ile bir çalışma yaparak alçakgönüllülüğü güç mü zayıflık mı olarak niteliediklerini araştırmışlardır. Öğrenciler genel olarak alçakgönüllülüğü bir güç olarak nitelemişler ve daha alçakgönüllü olmayı istediklerini belirtmişlerdir. Sözlük tanımının aksine alçakgönüllülük düşük benlik saygısı ile eşdeğer görülmemiştir.

Söz konusu çalışmada katılımcılardan kendilerini alçakgönüllü hissettikleri bir anı hatırlamaları istenmiştir. Hatırladıkları anları belirttikleri raporlarda, keyifli anıların yoğunlukta olduğu görülmüştür. Katılımcıların %61'i iyi bir şey yaptıkları, bir şeyi başardıkları ya da kazandıkları, hak ettiğinden fazlasını aldığını hissettiği anıları hatırladıklarını ifade etmişlerdir. %24 ise, kendini düşürdüğü, kendinden daha iyi insanlarla muhatap olduğu anıları hatırladıklarını ifade etmişlerdir. Kendilerine alçakgönüllü olduğunu düşündükleri bir insan sorulduğunda arkadaşlarını (%41) sınıf arkadaşı, oda arkadaşı, akrabaları(%22) gibi akranlarını ve yakınlarını veya bilindik dini figürleri(%13) ve bazı ünlü bireyleri(%10), kişisel dini liderlerini (%3) tercih etmişlerdir. Alçakgönüllü olarak tanımladıkları kişilerin özelliklerini ise nazik ve başkalarına karşı dikkatli(%56), övünmekten kaçınan (%55), başarılı ve zeki (%47), bencil olmayan ve özverili bir duruşa sahip(%21) gibi çeşitli pozitif değerlendirmelerle sıralamışlardır. Alçakgönüllülüğü genel olarak bir güç olarak nitelendirmelerine rağmen; çeşitli sosyal rollere bağlı olarak fikirlerinde değişiklik olduğu gözlenmiştir. Alçakgönüllülük en çok, dini kimliği güçlü olan bireylere uygun görülürken; en az, lider konumunda olan bireylere uygun görülmüştür. Katılımcılar liderliğin gerektirdiği güçlü,

kararlı, otoriter olma gibi karakter özellikleri ile alçakgönüllülüğü bir araya getirmekte zorlanmıştır (Exline ve Geyer, 2004, s.98).

Alçakgönüllülük kişinin ruhsal gelişimi açısından önemli olduğu kadar sosyal ilişkiler açısından da önemlidir. İyi oluşu hedefleyen pozitif psikoloji, fiziksel ve ruhsal açıdan iyi olmanın belirleyicilerinden biri olarak, pozitif sosyal ilişkilere sahip olmayı gerekli görür (Elliot, 2010, s.3).

Alçakgönüllülüğün sosyal ilişkilerdeki rolünü araştıran Davis ve arkadaşları (2013, s.64), konu ile ilgili iki boylamsal çalışma ortaya koymuştur. Birinci çalışmada alçakgönüllülüğün romantik ilişki içindeki sosyal bağları onarmaya yardımcı olup olmadığı incelenmiştir. Son altı ayda romantik partneri tarafından incitilmiş yaş ortalaması 20 olan 123 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda suçlu olan taraf, partneri tarafından ne kadar alçakgönüllü algılanıyorsa ona karşı affedici olmasının o kadar kolay olduğu ortaya çıkmıştır. İkinci çalışma, aynı üniversiteden yaş ortalaması 21 olan 84 kişi ile yapılmıştır. Bu çalışmada alçakgönüllü bir karaktere sahip olmanın kişinin grup içindeki kabulü ve konumu üzerindeki etkisi üç aşamalı uygulamalı yöntemlerle araştırılmıştır. Çalışma alçakgönüllülüğün grup içindeki ilişkileri pozitif yönde etkilediğinin ortaya koyulması ile sonuçlanmıştır. Araştırmanın genel mahiyeti alçakgönüllülüğün sosyal ilişkileri koruma, şekillendirme, güçlendirme ve onarmada pozitif yönde etkisini olduğunu ortaya koymaktadır.

3.6. Alçakgönüllülük ve Sağlık

Alçakgönüllülük üzerine yapılan araştırmalarda ilgilenilen konulardan biri de alçakgönüllülüğün psikolojik ve fiziksel sağlığa etkisidir. Klinik psikologlar insanın kendine aşırı odaklanmasının anksiyete, depresyon ve sosyal fobi gibi birçok psikolojik rahatsızlığa davetiye çıkaracak nitelikte olduğuna dikkat çekmektedir. Diğer yandan psikolojik sağlık alanında yapılan bazı çalışmalar, kendine aşırı odaklanmanın koroner kalp hastalıkları için risk faktörü olduğunu ortaya koymaktadır. Bir erdem olarak alçakgönüllülük ise insana, benliğini unutmasını kendi istek ve arzuları üzerine yoğunlaşmaktansa toplumun ihtiyaçlarına yönelmesini salık vermektedir (Tangney,

2000, s.80). Bu sebeple alçakgönüllülüğün fiziksel ve mental sağlıkla pozitif ilişki içinde olduğu ifade edilmektedir (Hook ve Davis, 2014, s.3).

Alçakgönüllülük bağımlılıkla mücadelede de etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Örneğin; Adsız Alkolikler (Alcoholics Anonymous) gibi alkolle mücadele programlarında bağımlıların, ilk adım olarak bağımlı olduklarını kabul etmeleri gerekmektedir. Alçakgönüllü olmak, kişinin alkol karşısında güçsüz olduğunu dolayısıyla bağımlı olduğunu kabul etmesine yardımcı olmaktadır. Çeşitli adımları içeren alkolle mücadele programlarında narsistik kişilerin alçakgönüllü olanlara kıyasla daha geç iyileşme sürecine girdikleri gözlenmektedir (Exline ve Geyer, 2004, s.96).

Her insan hayatta belli başlı sorun ve sıkıntılarla karşılaşır. İnsan, hayatının kontrolünü sağlamak için bu sorunlarla bir şekilde mücadele etmeye çalışır. Bu mücadele esnasında bilişsel, davranışsal, ve duygusal çeşitli etkinliklere başvurur. Bu süreci psikologlar başa çıkma olarak isimlendirir (Ayten, 2015b, s.23).

Başa çıkma sürecinde insana olumlu yönde eşlik eden olgulardan biri sahip olduğu erdemlerdir. Alçakgönüllü insan, yaşadığı sıkıntıların her insanın başına gelebilecek bir durum olduğunu bilip kabul ettiğinden daha rahat başa çıkabilir. Kibrine yenik düşen, yaşadığı can sıkıcı olayın kendi başına nasıl gelebileceğine inanamayan insan ise çözümsüz bir kısır döngüye girer. Alçakgönüllü birey, kabullendiği sorununu çözebilmek adına dua ederek Allah'tan veya inandığı aşkın varlıktan, atlatma sürecinde ise gerek yakınlarından gerek bilinçli yabancılardan yardım istemekten çekinmez. Böylelikle sahip olduğu erdem ona psikolojik sağlığını koruması noktasında yardımcı olur (Ayten, 2015a, s.142).

3.7. Alçakgönüllülük ve Din

Geçmişten günümüze bütün dinlerde alçakgönüllülük değer verilen bir erdem olmuştur. Pozitif psikolojinin gelişimine rağmen alçakgönüllülüğün çalışılmaya geç başlanmasının sebeplerinden biri de dini bir değer olmasının psikologların zihinlerinde soru işareti bırakmış olmasıdır (Ayten, 2015a, s.142). Köse'nin ifadesiyle bir dargın bir barışık kardeşler olan psikoloji ve din (Köse ve Ayten, 2013, s.7) bu konuda da sınav vermiştir. Ancak çalışmalar gecikse de son yıllarda çığır açmanın eşiğindedir.

İslami terminolojide alçakgönüllülüğü karşılayan kavram tevazudur. Arapça vaz' kökünden türemiştir ve alçakgönüllü olmak, yüzü yerde olmak, gösterişsiz, kibirsiz davranmak, büyüklük taslamamak, kendini başkalarından daha üstün veya daha aşağı görmemek gibi anlamlara gelir. Tevazu sahibi kimseye ise mütevazi denir (Demir, 2010, s.18). İslami kaynaklarda tevazu; insana güzel meziyetler kazandıran, onu kemale erdiren, kalpte kibre yer vermeyen, manevi olgunluğa eriştiren, Allah'ın rızasını ve Peygamberin övgü ve şefaatini, müminlerin sevgisini kazandıran, ahlakı güzelleştirip insanı yücelten değer olarak ele alınır (Akakuş, 1993, s.214).

Yüce kitabımız Kurânı Kerim'de alçakgönüllülüğe dair ele alabileceğimiz ayetlerden bazıları şu şekildedir:

Furkan suresi 63. ayette *'Rahman'ın (has) kulları onlardır ki, yeryüzünde tevazu ile yürürler ve kendini bilmez kimseler onlara laf attığında (incitmeksizin) "Selam!" derler (geçerler).*',

İsra suresi 24. ayette *'Onların üzerine alçakgönüllülük içinde sevgi ve şefkat kanatlarını ger ve 'Ey Rabbim! Onlara sevgini ve şefkatini göster; Çünkü onlar da ben çocukken beni (bana sevgi ve şefkat göstererek) büyütmüşlerdi de .*',

Bakara 58. ayette *'Hani, "Şu memlekete girin. Orada dilediğiniz gibi, bol bol yiyin. Kapısından eğilerek tevazu ile girin ve "hıtta!" (Ya Rabbi, bizi affet) deyin ki, biz de sizin hatalarınızı bağışlayalım. İyilik edenlere ise daha da fazlasını vereceğiz" demiştik.",*

Nisa Suresi 154. ayette *"Verdikleri sağlam söz(ü yerine getirmemeleri) sebebiyle "Tûr"u üzerlerine kaldırdık ve onlara, "Tevazu ile kapıdan girin" dedik. Yine onlara, "Cumartesi (yasakları) konusunda haddi aşmayın" dedik ve onlardan sağlam bir söz aldık",*

İsra suresi 37. ayette *'Sakın yeryüzünde böbürlenerek yürüme; çünkü sen ne yeri yarabilirsin ne de dağlarla boy ölçüşebilirsin.',*

Lokman suresi 18. ayette *'Küçümseyerek surat asıp insanlardan yüz çevirme ve yeryüzünde böbürlenerek yürüme! Çünkü Allah, hiçbir kibirleneni, övüneni sevmez.'*

Allah'u Teala söz konusu ayetlerde kullarına çeşitli yer ve zamanlarda, gerek insanlar arası ilişkilerde gerek kendi tavırlarında alçakgönüllü olmalarını öğütlemekte,

kullarını kibirli olmaktan sakındırmaktadır. Kulluğun esas amacı olan Allah rızasına ulaşmanın kibirli kullar için mümkün olmadığı, Allah'ın sevgisini kazanamayacakları ifadesiyle açıkça anlatılmaktadır.

İslamın böyle yüce bir değer atfettiği tevazuyu en güzel şekilde temsil eden şüphesiz yaşayan Kurân olan Hz. Peygamber (s.a)'dir. Allahu Teâla Hz. Peygamber'e '*Sana uyan müminlere alçakgönüllü davran'* (Şuara,26/215) şeklinde buyurmuş ve alçakgönüllü tutum Peygamber Efendimizin hayatının her anına sirayet etmiştir. Yeme içmesinde, büyük küçük, zengin fakir her insana karşı davranışlarında, yürüyüşünde, oturup kalkmasında tevazu timsali olarak yaşamıştır (Demir, 2010, s.71). Bir peygamber olmasına rağmen bunu bir ayrıcalık sebebi olarak görmemiş, her fırsatta kul olduğunun altını çizmiştir. *"Siz beni hakkım olan derecenin üzerine yükseltmeyiniz! Çünkü Yüce Allah beni resul edinmeden önce kul edinmişti"* buyurmuştur (Toksarı, 2006, s.2030).

Bir rivayette şöyle anlatılmaktadır:

> *"Bir sefer esnasında ashabına koyun kesip pişirmelerini emretmişti. Ashabından biri; "Ya Resulallah, onu ben keseyim" dedi. Başka biri: "Ya Resulallah, yüzmesi de benim vazifem olsun" dedi. Bir başkası da: "Ya Resulallah, pişirmesi de bana ait olsun" dedi. Resul-i Ekrem Efendimiz de: "O halde odunu toplamak da bana ait olsun" buyurdu. Sahabeler: "Ya Resulallah! Biz onu da yaparız, senin çalışmana gerek yok" dedilerse de Peygamberimiz: " Sizin benim işimi de yapabileceğinizi biliyorum. Fakat ben, size göre imtiyazlı bir durumda bulunmaktan hoşlanmam. Çünkü Allah Teala kulunun, arkadaşları arasında imtiyazlı olmasını sevmez" (Çelik, 2003, s.267; Demir, 2010, s. 69).*

Peygamber Efendimiz (s.a)*'...Allah rızası için alçakgönüllülü olanı Allah yüceltir.'* (Nevevi, 2019, s.509) buyurarak tevazunun şeref ve yücelik sebebi olduğunu anlatır. Allah rızası için alçakgönüllü olan kimseyi Allah'ın, insanlar arasında saygın ve itibarlı kılacağını haber verir. Aynı zamanda müminlerin de birbirlerine karşı şefkatli ve mütevazi, kafirlere karşı ise izzetli ve zorlu olmaları da Kurânı Kerimin bir emridir (Hicr, 15/88; Maide, 5/54).

Alçakgönüllülük erdemi üzerine İslam filozofları da çeşitli çalışmalarda bulunmuşlardır. Örneğin Sühreverdi (1988, s.224); Avariful Mearif adlı eserinde alçakgönüllülüğün kibir ve zillet arasında bir orta yol olduğunun ve nefis terbiyesi için insanın tevazuya ihtiyaç duyduğunun altını çizer. Aynı şekilde Isfahani (2003, s.279; 2009, s.223); tevazuyu insanın fazilet konumunun kendisini layık kıldığı yerden daha düşüğüne rıza göstermesi şeklinde tanımlar ve tevazunun kibir ile alçaklık arasında bir yer olduğunu ifade eder.

İslam'da böylesine önemli bir değer olan alçakgönüllülük Yahudilik ve Hristiyanlık'ta da önemli bir yer tutar. Eski Ahit'te "...Alçakgönüllülüğün beni yüceltir." (2. Samuel 22:36), "Alçakgönüllüler ülkeyi miras alacak. Derin bir huzurun zevkini tadacak" (Mezmurlar, 37:11) Yeni Ahit'te "Birbirinizi kardeşçe sevin. Şefkatli, alçakgönüllü olun." (Petrus'un 1.Mektubu, 3:9) şeklinde ayetler mevcuttur.

Dünya dinlerinin çoğu alçakgönüllülüğü bir değer olarak teşvik eder. Hook ve Davis (2014, s.4) alçakgönüllülüğün Tanrının İsa aracılığıyla ifade edilen karakterinin önemli bir parçası olduğunu ve Hristiyanların da insanlarla alçakgönüllülükle ilişki kurması gerektiğini söyler. Kutsal Hindu yazıtlarından Bhagavad Gita'da ise alçakgönüllülük insani değerlerin ve bilgeliğin en önemli unsurlarından biri olarak öğretilir (Jeste ve Vahia, 2008, s.7).

Exline ve Geyer (2004, s.110), dindarlık ile alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında ağırlıklı olarak Hristiyan olan örneklemlerinde dindarlık ile alçakgönüllülük algıları arasında açık ve tutarlı bir ilişki bulgulamışlardır. Katılımcılar alçakgönüllü insanları dindar veya maneviyatı yüksek kişiler olarak gördüklerini ifade etmişlerdir. Aynı zamanda alçakgönüllülüğü dini arayışta olanlar ve dini liderler için çok önemli bir güç olarak değerlendirmişlerdir. Kendi dindarlık seviyeleri alçakgönüllülüğe bakış açılarını olumlu etkilemiş, dindarlık seviyesi yüksek olanlar daha fazla alçakgönüllü olabilme arzusuyla onu özgüven ve liderlikle bağdaştırarak diğer insanlar için de bir güç olarak değerlendirmişlerdir. Araştırma, dindarlık puanı yüksek olan bireylerin daha alçakgönüllü olup olmadığı konusunda bir bulgu ortaya koymamıştır. Ancak aşkın varlığa olan inancın dindar insanları alçakgönüllü davranışlarını geliştirmeye teşvik ettiğini ifade etmişlerdir. Zira böyle bir

inanca sahip olan insan, inandığı yüce gücün her şeyi bilmesi, her şeye kadir oluşu, kusursuzluğu ve kuşatıcılığı karşısında kendi sınırlarını, eksikliğini idrak eder; diğer taraftan aşkın varlığa duyduğu hayranlık ve ona benzeme arzusu bireyin kendini geliştirmesinin önünü açar.

3.8. Alçakgönüllülük ve Erdemler

Peterson ve Seligman (2004, s.435), alçakgönüllülüğü ölçülü olma erdeminin bir türevi olarak sınıflandırır ve kişinin kendini dünyanın merkezi olarak görmediği içsel bir süreç olmasının altını çizer. Alçakgönüllü olmak veya olmaya çalışmak diğer erdemleri de insanın hayatına sokar. Örneğin; affetme davranışı ile alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi araştıran Ayten (2015a, s.111), gurur eğiliminin artışının affetme davranışını olumsuz, alçakgönüllülük eğiliminin ise affetme davranışını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Daha önce bahsettiğimiz gibi Davis ve arkadaşları (2013, s.67) yaptığı araştırmada sosyal ilişkilerde suçlu tarafın alçakgönüllü olduğunun düşünülmesinin, partneri tarafından affedilmesini kolaylaştırdığını belirtmişlerdir.

Alçakgönüllü bireylerin daha yardımsever olacağını düşünen Labouff ve arkadaşları (2012, s.16) ise bu hipotezlerini ABD'nin güneybatısındaki özel bir üniversitenin 117 öğrencisini örneklem olarak belirledikleri bir çalışma ile sınamışlardır. Diğer erdemler kontrol altında tutularak yapılan araştırmada alçakgönüllülük ile yardımseverlik arasında oldukça yüksek bir korelasyon gözlenmiştir. Bulgular, başka erdemlerin etkisi olup olmadığının anlaşılması için hiyerarşik bir regresyon analiziyle desteklenmiştir. Araştırmanın sonucunda ise alçakgönüllülük ile yardımseverlik arasında benzersiz olumlu bir ilişki olduğu ve alçakgönüllülüğün sosyal ilişkileri güçlendiren bir nitelik olduğu saptanmıştır.

Alçakgönüllü bireyin, kendinden çok toplum odaklı olması, toplumun ihtiyaçlarını kendi istek ve ihtiyaçlarına tercih etmesi cömertlik erdemini de geliştirmektedir. Exline ve Hill (2012, s.209); cömertlik ve alçakgönüllülük arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın katılımcılarını Northeast Ohio'daki bir alışveriş merkezinde yaş ortalaması 35 olan, 197 yetişkin (77 erkek, 120 kadın) oluşturmuştur. Katılımcılara anket çalışması yapılmış, ardından bir dolarlık banknotlar halinde beş

dolar, beş ulusal hayır kurumunun bağış formu ve açıklamasını içeren zarflar verilmiştir. İsterlerse yardım da yapabilecekleri ifade edilmiştir. Araştırma sonucunda diğer bireysel farklılık değişkenleri kontrol edilerek alçakgönüllülük puanı yüksek olan bireylerin daha fazla cömertlik davranışı sergiledikleri ortaya koyulmuştur.

Sonuç olarak alçakgönüllülük; affedicilik, yardımseverlik ve cömertlik davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir. Çıkar gözetmeksizin gerçek manada alçakgönüllü olan bireylerde, bencillik, cimrilik, kıskançlık gibi çirkin özellikler barınamayıp, zamanla kaybolup gitmektedir (Akakuş, 1993, s.214). Bu erdemlerin yanı sıra alçakgönüllülük; akademik performans, iş performansı gibi hayatın birçok alanına pozitif etki etmektedir (Hook ve Davis, 2014, s.3).

4. YAŞAM DOYUMU

4.1.Pozitif Psikolojideki Yeri

Her devirde öncü düşünürler, mutlu ve erdemli hayatın arayışında olmuşlardır. Psikolojide de insanın zihinsel dengesini sağlamak ve onu mutluluğa ulaştırmak genel bir amaç olmuştur. Tarihsel gelişime bakıldığında pozitif psikolojinin yükselişine dek psikoloji, insanın olumsuz ve hasarlı yönlerini düzelterek onu sağlığa kavuşturacağını dolayısıyla mutluluğa ulaştıracağını varsaymıştır. İlgilenilen esas konu insan tabiatının olumsuz yönleri olmuş ve mutluluk, mutsuzluğun tersi kabul edilmiştir. Ancak 1970'lerden itibaren pozitif psikoloji, mutluluk için insanı bedensel, zihinsel hastalıktan kurtarmanın yeterli olmadığı, mutluluğun da öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu fikrini yerleştirmiştir (Myers ve Diener, 1995, s.10). Böylelikle teşhis ve tedavi odaklı psikoloji, literatürde öznel iyi oluş olarak nitelendirilen; mutluluk ve insan doğasının olumlu tabiatı gibi konularla resmen ilgilenmeye başlamıştır. Günümüzde öznel iyi oluş üzerine çok sayıda çalışma yapılmaktadır (Yetim, 2001, s.133).

Bir psikoloji alanı olarak öznel iyi oluş, insanların yaşamlarını değerlendirmelerini anlamaya çalışır. Öznel iyi oluş temel olarak üç basamaktan oluşur; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu. Diener ve arkadaşlarının (1985, s.71) ortaya koyduğu üzere olumlu ve olumsuz duygulanım; yapının duygusal yönünü, *yaşam doyumu* ise bilişsel yargı yönünü oluşturur. İnsan kendi yaşamını haz,

neşe, hoşlanma gibi olumlu duygularıyla; acı, keder, depresyon, tedirgin olma gibi olumsuz duygularıyla; iş, aile ve genel anlamda yaşam doyumu gibi bilişsel yargılarıyla değerlendirir. Öznel iyi oluşu yüksek olan bir bireyin; yaşam doyumu yüksek, olumlu duygulanımı sık, olumsuz duygulanımının daha nadir olması beklenirken; öznel iyi oluşu düşük olan bir bireyin; yaşam doyumu düşük, olumlu duygulanımı nadir, olumsuz duygulanımının ise yüksek olması beklenir (Yetim, 2001, s.137). Özetle; bireyler olumlu duyguları daha çok, olumsuz duyguları daha az yaşıyor ve yaşamlarında yüksek düzeyde doyum sağlıyorlarsa öznel iyi oluşları yüksektir (Eryılmaz ve Ercan, 2011, s.140).

4.2.Yaşam Doyum Kavramı ve Tanımı

Doyum; Türkçe sözlükte eldekinden hoşnut olma durumu, doyma işi, yetinme, kanma, kanaat, bazı istekleri giderme, istek ve gereksinimlerin en üst düzeyini elde etme gibi anlamlara gelir (Türkçe Sözlük, 2005, s.563). Psikoloji sözlüğünde ise doyum; organizmada açlık, susuzluk, cinsellik, vb. gibi temel biyolojik ihtiyaçların ya da merak, sevgi, yakınlık, başarı, vb. gibi ruhsal ihtiyaçların giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden kurulması anlamlarına gelir (Budak, 2000, s.226).

Yaşam doyumu kavramı ilk kez 1961'de Neugarten tarafından kullanılmış ve süreç içinde farklı çalışmalarla geliştirilmiştir (Dilmaç ve Ekşi, 2008, s.282). Shin ve Johnson (1978, s.478) yaşam doyumunu; *bir kişinin yaşam kalitesini kendi seçtiği kriterlere göre genel olarak değerlendirmesi* şeklinde tanımlamıştır. Çivitçi (2009, s.30) ise yaşam doyumunu; '*bireyin kendi yaşamından bütün olarak ya da aile, arkadaş, yaşanılan çevre gibi belirli yaşam alanları açısından hoşnut olup olmadığına ilişkin yaptığı genel bilişsel değerlendirmeler'* olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumu, herhangi bir insanın istekleri ile sahip olduklarını kıyaslaması ile ulaştığı genel sonuçtur.

Tanımlamaların da ortaya koyduğu üzere yaşam doyumu, bireyin kendi kriterlerine göre belirlenen öznel bir karardır. Dışardan dikte edilemeyen içsel ve bilişsel bir yargılama sürecidir. Bu yüzden bireysel ve biriciktir (Diener ve diğerleri, 1985, s.71). Yaşam doyumu, yaşanılan tek bir olaya veya hissedilen tek bir duyguya özgü değildir, yaşamın genel bir muhasebesidir. Belirli bir durumla ilgili duygulanım

değil yaşamın tüm alanlarına nüfuz edebilen olumlu duygunun olumsuza veya olumsuz duygunun olumluya hakim olma durumudur (Coşkun, 2018, s.15).

Özetle; öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak yaşam doyumu, kişinin yaşamına ilişkin öznel değerlendirmelerini içerir (Myers ve Diener, 1995, s.11). İnsanın çevre, iş, makam, eş, arkadaş gibi çeşitli boyutlarda; hayatında olmak istediği yer ile olduğu yer değerlendirmesinde ulaştığı kapsamlı sonuçtur. Bireyin ulaştığı bu sonuç genel iyi olma halini etkiler (Altay ve Avcı, 2009, s.275).

4.3.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör vardır. Yaşam doyumu kriterlerini her birey kendine özgü olarak belirler; dolayısıyla son derece öznel olan bu kriterlerin kesin ve tam bir listesini yapmak mümkün görünmemektedir. Bununla birlikte yapılan çalışmalar ile belli başlı faktörler sınanmış ve bazı genel faktörler ortaya konmuştur.

Veenhoven (1991, s.7) insanı mutlu eden ve yaşam doyumunu yükselten etmenleri şu şekilde sıralar; *özgürlük ve demokrasiye saygı duyulan ekonomik açıdan müreffeh ve siyasi açıdan istikrarlı bir ülkede yaşamak, azınlıktan ziyade çoğunluğa dahil olmak, sosyal basamaklarda üstte yer almak, evli olmak, aile ve arkadaşlarla iyi geçinmek, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı, aktif ve açık fikirli olmak, hayatının kontrolünün elinde olduğunu hissetmek, para kazanmaktan ziyade sosyal ve ahlaki meselelere ilgili olmak.*

Dockery (2003, s.20), yaşam doyumu çalışmasında Veenhoven'ın sıraladığı kriterlerine spor yapmayı da ekler. Günlük egzersiz yapanları yapmayanlarla kıyasladığı araştırmasında egzersiz yapanların daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını ortaya koyar.

Yanı sıra kişinin fikir yapısı, sosyal çevresi, yaşamını anlamlı bulması, hedeflerine ulaşabilme durumu, kişilik yapısı, özgüven ve özsaygısı, iş ve eş durumu, sosyalleşme düzeyi, eğlenceli faaliyetlere zaman ayırması, sportif faaliyetlerde bulunması gibi faktörler de yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında sayılmaktadır (Gülcan, 2014, s.24).

4.4. Kişisel ve Demografik Değişkenler

Yaşam doyumuna etkisi bakımından çeşitli demografik değişkenler araştırmalara konu olmuştur. Bu değişkenler genel olarak şu şekilde sıralanabilir;

Yaş konusunda farklı fikirler mevcuttur. Araştırmalara göre çok genç ve çok yaşlı kimselerde yaşam doyumu noktasında belirgin bir fark olmamakla birlikte asıl farklılığın kırk beş yaş civarında ve düşük olduğu ortaya konmuştur (Gülcan, 2014, s.24). İlk çalışmalar daha ziyade gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu ifade etse de son dönem çalışmaları yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymaktadır (Şahin, 2008, s.19).

Cinsiyet; ile alakalı yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere nazaran daha fazla olumsuz hislere sahip olduğu, aynı zamanda yaşamdan daha fazla haz aldıkları şeklinde sonuçlar elde edilmiştir. Ancak yapılan diğer çalışmalarla birlikte yaşam doyumu açısından cinsiyet farklılaşmasının çok alt düzeyde olduğu veya anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür (Şahin, 2008, s.20). Örneğin; ilköğretim öğrencilerinde yaşam doyumunu araştıran Çivitçi (2009, s.42), 345 öğrencilik örneklemde genel yaşam doyumuna ilişkin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptamamıştır.

Eğitim; bazı araştırmalar diğer değişkenlerin etkileri kontrol altına alındığında eğitim düzeyinin yaşam doyumunda anlamlı bir farklılaşmaya sebep olmadığını, bazı araştırmalar ise eğitimin kadınların yaşam doyumu açısından olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Demir, 2017, s.48).

Medeni durum; bu hususta yapılan araştırmalar evli olmanın yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu belirlemiştir. Evlilik ile yaşam doyumu arasında evliliğin niteliğine dayalı olarak olumlu ya da olumsuz bir etki vardır (Gülcan, 2014, s.27). Coşkun (2018, s.36), Kocaeli ili Gebze ilçesinde 275 birey ile yaptığı çalışmada evlilik uyumu yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu saptamıştır. Diğer taraftan bazı araştırmalar evli oluşun yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisini bulamamışlardır (Şahin, 2008, s.20).

Çalışma ve iş hayatı; Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001, s.116)'nun Malatya'da 384 hekim ile gerçekleştirdiği araştırmalarında yaşam doyumu puanları kadınlarda erkeklere göre, hekimlikle ilgili ek işi olanların olmayanlara göre, evlilerin bekarlara göre, aylık gelirini yeterli bulanların bulmayanlara göre daha yüksek bulgulanmıştır. Aynı zamanda kırk yaş üzeri olanlar, altı yıldan uzun süredir çalışanlar ve öğretim üyesi olanların yaşam doyumları diğer gruplara göre daha yüksek saptanmıştır. Araştırma sonucunda iş doyumunun yaşam doyumu üzerinde en etkili değişken olduğu belirlenmiştir.

Bireyin hayatının önemli bir kısmını geçirdiği çalışma hayatı, aile yaşantılarını sosyal ilişkilerini dolayısıyla yaşam doyumunu etkiler. İş yaşamında sorumluluklarını yerine getirebilme durumu, maaş ve sunulan imkanların yeterliliği, çalışma koşullarının barındırdığı stres, çalışma saatlerinin çokluğu veya azlığı bireyin yaşam doyumuna olumlu veya olumsuz etkilerde bulunur (Tümkaya ve diğerleri, 2008, s.4).

Kişilik özellikleri; yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerden biri kişilik özellikleridir. Bireyin kendini tanıması ve kendi ile barışık olması yaşam doyumunu olumlu etkiler. Kişinin olumlu ve olumsuz yönlerine dair gerçekçi bir değerlendirmeye sahip olması; ailesi, çevresi ile sağlıklı iletişim kurmasını kolaylaştıracak böylelikle yaşam doyumunu yükseltecektir (Tümkaya ve diğerleri, 2008, s.4).

Norman'ın kişiliği açıklayan beş faktörlü yaklaşımından dışadönüklüğün, duygusal dengesizliğin ve sorumluluğun öznel iyi oluşla ilişkisi araştırmalara konu olmuştur. Bireylerin yaşam doyumlarına yaşadıkları olaylardan ziyade, dışa dönüklük ve duygusal dengesizlik durumlarının etki ettiği ortaya konmuştur (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010, s.192). Yapılan çalışmalarda dışa dönük kişilerin yaşam doyumlarının yüksek, içe kapanık kişilerin ise yaşam doyumlarının düşük olduğu gözlenmiştir (Gülcan, 2014, s.25).

Kişilik özellikleri yanında sahip olunan dini inançlar ve benimsenen değerler yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarına dini inançlarının etkisinin araştırıldığı bir çalışmada dini inançları güçlü ve

yaşamında önemli bir yer tutan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları; dini inançları olan ama güçlü olmayan ve dini inançları olmayan üniversite öğrencilerinden anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır (Dost, 2007, s.141).

Sonuç olarak yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim gibi faktörler yaşam doyumunda tek başına kesin bir etkiye sahip değildir. Yaşam doyumunun hayatın genel bir değerlendirmesi olduğu göz önüne alındığında kişinin iş hayatı, yaşadığı ortam, sosyal çevresi, ekonomik durumu ve belki de en önemlisi bu faktörlere bakış açısını belirleyen kişilik özellikleri ve dini inançları yaşam doyumunun yüksek veya düşük olmasında ayrı ayrı etkilidir.

4.5. Yaşam Doyum Çalışmalarına Örnekler

Yaşam doyumu üzerine birçok faktörün olumlu veya olumsuz etkisi araştırmalara konu olmuştur. Araştırma görevlileri örnekleminde bir çalışma gerçekleştiren Selçukoğlu (2011, s.54), yaş, cinsiyet, kıdem, bölüm, öğrenim seviyesi, medeni hal gibi faktörlerin tükenmişlik, yalnızlık ve yaşam doyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırma sonucunda yaş, cinsiyet, sayısal veya sözel bölüme olarak bağlı yaşam doyumu farklılaşması tespit edilmemiştir. Aynı zamanda evli veya bekar araştırma görevlileri arasında da yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Aysan ve Bozkurt (2004, s.6), İzmir ilinde okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumuna dair bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma yöntemleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişkileri araştırmak amaçlanmıştır. Mesleklerini severek devam ettirdiklerini ifade eden danışmanların yaşam doyumları severek devam ettirmeyenlerden, kendilerini çok başarılı olarak algılayan danışmanların kendilerini orta seviyede başarılı olarak algılayan danışmanlardan, çalışma ortamından memnun olan danışmanların çalışma ortamından memnun olmayan danışmanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çukurova Üniversitesi öğrencileri arasında araştırmasını gerçekleştiren Çeçen (2008, s.25) yaşam doyumunda bireysel bütünlük (anlaşılabilirlik, anlamlılık, yönetme),

aile, bütünlük duygusu ve benlik saygısının etkisini incelemiştir. Bireyler birlikte yaşadıkları ailelerini anlaşılabilir ve makul gördüğü düzeyde yaşam doyumlarının arttığı ortaya çıkmıştır. Benlik saygısı yüksek olan bireyler kendilerini daha olumlu algılamış ve karşılaştığı durumlarla ilgili kendine olan inancı ve yaşam doyumu yüksek görülmüştür. Özetle araştırma sonucunda birey ve aileye ait bütünlük duygusu ve benlik saygısının yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediği ortaya koyulmuştur.

Şahin (2008, s.38), devlet okulları ve özel okullarda görev yapan beden öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumunu çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Bulgulara göre özel okullarda görevli olan beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri düşük, yaşam doyum düzeyleri daha yüksektir. Mesleğini isteyerek seçen ve mesleği bırakmayı düşünmeyen beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulgulanmıştır. Kişisel başarı algısı da yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden biri olmuştur. Kendisini başarılı olarak algılayan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları daha yüksek çıkmıştır.

Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu ve benlik saygısını inceleyen Dilmaç ve Ekşi (2008, s.286) 562 kişilik örneklemde çalışmıştır. Yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre; yaşam doyumu arttıkça benlik saygısı da artış göstermiştir, öğrencilerin yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri ve sosyo-ekonomik düzeylerinin yaşam doyumunun anlamlı açıklayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

İlköğretim öğrencilerinde kişisel ve ailesel birtakım özelliklerin yaşam doyumuna etkisini Çivitçi (2009, s.45), Denizli'de 345 öğrenci örneklemi ile araştırmıştır. Algılanan anne-baba tutumunun genel yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediği, ebeveynle olumlu ilişkilerin yaşam doyumunu arttırdığı görülmüştür.

Güngör (2011, s.67), Selçuk Üniversitesi Resim-İş Eğitimi Ana Bilim Dalında okuyan öğrencilerin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma sonucunda büyük çoğunluğun kaygı düzeyleri yüksek,

yaşam doyumlarının düşük olduğu, sürekli kaygı düzeyiyle yaşam doyumu düzeyinin ters yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan Soydan (2015, s.67) Haliç Üniversitesi öğrencileri örnekleminde çalışmıştır. İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü ilişki bulgulanmıştır. İnternet bağımlılığı arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır. İnternet bağımlısı olan bireylerin hayata dair sorumluluklarını aksattığı, sosyal ilişkilerini zayıflattığı; bu yüzden yaşam doyumlarının düşük olduğu gözlenmiştir.

İnsanoğlu mutlu olmayı, hayatını hayal ve beklentilerine uygun yaşamayı arzulamaktadır. Bu sebeple yaşam doyumuna etkisi olan faktörler birçok disiplinin ortak temasını oluşturmaktadır. Kişisel, çevresel ve demografik değişkenlerin yaşam doyumuna, yaşam doyumunun da bu değişkenlere olan etkisi üzerine çok sayıda çalışma yapılmaktadır.

4.6. Yaşam Doyumu ve Spor İlişkisi

Mutluluk ve yaşam kalitesi, yaşam doyumu ile kimi zaman birbirlerinin yerine kullanılan ilintili kavramlardır. Yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyini etkileyen her olgu bireyin yaşam doyumunu da etkiler. Spor ile yaşam doyumu ilişkisi sporun fiziksel, ruhsal ve sosyal faydaları bağlamında bireyin yaşam kalitesi ve mutluluğuna etkisi açısından ele alınabilir (Güngör, 2011, s.33).

Spor, hareket esnasında ve sonrasında bireyde tatmin ve mutluluk hissi uyandırır. Çağımızın temel rahatsızlıklarından olan stresle başa çıkmada spor en etkili yöntemlerden biridir. Bireyin sorunlarından uzaklaşarak içinde bulunduğu ana odaklanmasına yardımcı olur (Akgül, 2014, s.8; Aydın, 2016, s.24; Doğaner, 2017, s.54). Stresin etkisini azaltarak depresyon, bunalım, kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklarda tedavi edici bir görev üstlenir (Koruç ve Bayar, 2004, s.61). Aynı zamanda spor, engelli bireylerin kişisel ve sosyal gelişimlerinin sağlanmasında, topluma uyumlarının gerçekleştirilmesinde etkili bir yöntemdir. Engelli bireylerin özrü ile başa çıkmasına yardımcı olup başarılı bir sosyalleşme süreci gerçekleştirmesini sağlar

(Balcıoğlu, 2003, s.161). Araştırmamızın spor ve sağlık başlığı altında da detaylı olarak incelendiği üzere spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine önemli katkılarda bulunur.

Sporun yaşam doyumuna etkisine ışık tutacak bazı araştırmalar mevcuttur. Lippke ve arkadaşlarının (2015, s.2); internet üzerinden gerçekleştirdikleri araştırmalarına 17-79 yaş aralığında 396 birey katılmıştır. Araştırmada düzenli egzersiz yapmanın stresi azalttığı ve motivasyonu arttırdığı ortaya konulmuştur. Tekin ve arkadaşları (Tekin, Amman ve A. Tekin, 2009, s.155) ise 30'ar kişiden oluşan kontrol ve egzersiz grubu üzerinden bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Kontrol grubu 8 hafta boyunca normal yaşantılarını sürdürürken egzersiz grubu 8 hafta boyunca haftada 3 gün 1 saat spor yapmışlardır. Deney süresi sonrası karşılaştırmada, egzersiz yapmanın, depresyon ve atılganlık üzerindeki olumlu etkisi tespit edilmiştir

Toplumların her yaştan ve meslekten, her kesimine hitap eden spor; bireylere sağlık ve sosyalleşme açısından önemli katkılar sağlar. Bahsi geçen bu katkılar bireyin hayata bakış açısını, onu yorumlayışını etkiler. Yaşamından beklentileri ile elde ettikleri kıyası temelinde gerçekleşen yaşam doyumunun; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden kısmen ya da tamamen tatmin sağlamış bireylerde yüksek olması beklenir. Dolayısıyla spor faaliyetleri yaşam doyumunu olumlu etkiler.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

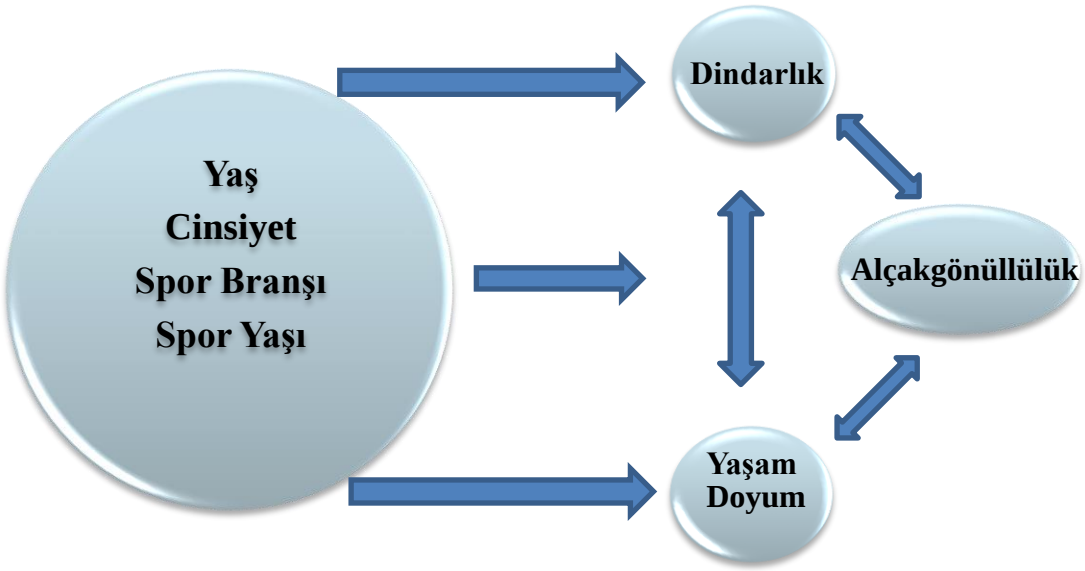
ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklemi, örneklemi oluşturan bireylerin araştırmaya dair genel nitelikleri, araştırmanın yöntemi ve stratejisi, yöntem kısmında kullanılan ölçeklerin tanıtımı ve geçerliliği, verilerin toplanma süreci ve analiz edilmesine yer verilmiştir.

1.Araştırmanın Modeli

Uzak Doğu dövüş sanatlarından Taekwondo, Karate-do ve Kick Boks branşları sporcularının; dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu düzeyleri ilişkisini ele alan bu çalışmada genel olarak tarama modelinden faydalanılmıştır. Tarama modelinde araştırma konusu kendi doğal koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanır, kontrollü herhangi bir müdahale söz konusu değildir. Bu çalışma iki veya daha fazla değişken arasında birlikte değişimin (korelasyon) varlığını, yönünü ve şiddetini belirlemeye çalışan araştırmalar kapsamında olduğu için tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli (survey metodu) tercih edilmiştir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016, s.99). Araştırma modeli belirli bir zaman dilimiyle sınırlı olması özelliğiyle kesitsel bir araştırmadır (cross sectional). Özetle; betimsel ve nicel bir çalışma olarak bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir araştırmadır.



Şekil 1: Araştırma Modeli

2. Evren ve Örneklem

Evren, araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği bütünü ifade eder. Bu araştırmanın evreni, Uzak Doğu sporlarıyla meşgul olan sporcular olarak belirlenmiştir. Belirli bir evrenden belirli kurallar nispetinde seçilmiş olan ve seçildiği evreni temsil gücüne sahip olduğu düşünülen küme ise örneklemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s.113). Araştırmamızın örneklemini, başta İstanbul olmak üzere Türkiye'nin birçok ilinden katılım sağlayan 417 sporcu oluşturmaktadır. Örneklemi oluşturan bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımı, sayı ve yüzdeleri; ayrıca araştırmanın temel çerçevesini oluşturan çeşitli özelliklere göre eğilim ve ortalamaları aşağıdaki tablolarda gösterildiği şekildedir.

Tablo1'de gösterildiği üzere araştırmaya katılan 417 kişiden 190'ı kadın, 227'si erkektir. Yüzde hesaplamasında araştırma örnekleminin %45,6'sını kadınlar oluştururken, %54,4'ünü erkekler oluşturmaktadır.

Tablo 1
Araştırmaya Katılanların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Sayı(N)	Yüzde(%)
Kadın	190	45,6
Erkek	227	54,4
Toplam	417	100,0

Katılımcıların yaşları 9-49 arasında değişmektedir. Araştırma örnekleminin yaş ortalaması ise 17'dir. Araştırmanın 9-15 yaş grubunu oluşturan son çocukluk dönemi katılımcılarının, araştırma sorularını özümsemiş ve doyurucu cevaplar vermiş olmaları analizlere dahil edilme aşamasında göz önünde bulundurulmuştur.

Tablo 2
Araştırmaya Katılanların Yaş Ortalaması

	Sayı (N)	Min	Max	Ortalama(M)
Yaş	417	9	49	17,85
Toplam	417			

Araştırmaya katılanların 154'ü (%36,9) 9-15 yaş, 190'ı (%45,6) 16-21 yaş, 73'ü (%17,5) 22-49 yaş grubunu oluşturmaktadır.

Tablo 3
Araştırmaya Katılanların Yaşa Göre Dağılımları

Yaş Grupları	Sayı (N)	Yüzde(%)
9-15 yaş	154	36,9
16-21 yaş	190	45,6
22-49 yaş	73	17,5
Toplam	417	100,0

Toplam 417 katılımcının 330'u (%79,1) Taekwondo, 40'ı (%9,6) Karate-do ve 47'si (%11,3) Kick Boks branşı sporcusudur.

Tablo 4
Araştırmaya Katılanların Branşa Göre Dağılımı

Branş	Sayı(N)	Yüzde(%)
Taekwondo	330	79,1
Karate-do	40	9,6
Kick Boks	47	11,3
Toplam	417	100,0

Katılımcıların spor yaşları 1 ay ile 38 yıl arasında değişim göstermektedir. Tablo 5'te sporla uğraştıkları süreler ay cinsinden gruplandırılarak sunulmuştur. Buna göre 1 ay ile 3 yıl arası spor yapmış grubu 127 kişi (%30,5), 3 yıl ile 8 yıl arası grubu 185 kişi (%44,4) ve 8 yıl ile 38 yıl arası grubu 105 kişi (%25,2) oluşturmaktadır.

Tablo 5
Araştırmaya Katılanların Spor Yaşları

Zaman	N	%
1-35 ay	127	30,5
36-95 ay	185	44,4
95 ay ve üstü	105	25,2
Toplam	417	100

Spor yaşları en az 1 ay ile en çok 456 ay (38 yıl) arasında değişmektedir. Ortalama değer olarak 71 aylık (6 yıl) spor yaşına sahip sporcular ile çalışılmıştır.

Tablo 6
Araştırmaya Katılanların Ortalama Spor Yaşları

	N	Min	Max	Ortalama(M)
Zaman (Ay)	417	1	456	71,11
Toplam	417			

3.Veri Toplama Araçları

Bu çalışma, bir örneklem üzerindeki niceliğe yönelik ölçümleri ana kitleye genelleme amacı taşıdığı için nicel araştırma yöntemlerinden anket yöntemi kullanılmıştır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016, s.124). Anket formu hazırlama aşamasında araştırma konusu ile ilgili literatür taraması yapılarak ilgili ölçekler incelenmiş, gerekli düzenlemelerle birlikte nihai şekli oluşturulmuştur. Anket formu genel olarak dört ana bölüm ve otuz sorudan meydana gelmektedir: Kişisel bilgi formu, bireysel dindarlık ölçeği, alçakgönüllülük ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği. Form ve ölçekler hakkındaki bilgiler aşağıdaki şekildedir.

3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklemi sporcu bireylerin oluşturduğu bu çalışmada demografik özellikler yanında spor kimliklerine dair sorular kişisel bilgi formunu oluşturmuştur. Yaş, cinsiyet gibi demografik değişkenler, spor branşı ve hayatlarında spora ayırdıkları süre temel sorular olmuştur. Bunun yanında sporcuların dindarlıkları ve erdemleri araştırma konusu olması sebebiyle kendi maneviyatlarını çok zayıf ile çok yüksek arasında değerlendirecekleri bir soru ve maneviyat anlayışlarını kısaca anlatacakları açık uçlu bir soru ile birlikte toplam altı sorudan oluşmaktadır (Ek-1 Kişisel Bilgi Formu).

3.2. Bireysel Dindarlık Ölçeği

Araştırmada sporcuların dindarlık düzeylerini tespit etmek amacıyla Zagumny, Pierce, Adams ve Fallow (2012) tarafından geliştirilen, psikometrik analizleri yapılan ve Ayten (2013a) tarafından Türkçe'ye çevrilerek Türkçe'si için güvenilirlik ve

geçerlilik çalışması yapılan *Bireysel Dindarlık Envanteri (Individual Religion Inventory)* kullanılmıştır.

Tek boyutlu ve 6 maddeden oluşan ölçek bireylerin kişisel hayatlarında dinin etki düzeyini, dini bilgi düzeylerini, kişisel yaşamlarında dine verdikleri önemi ölçmeyi hedeflemektedir. Maddeler 1-bana hiç uygun değil 2-bana uygun değil 3-bana biraz uygun 4-bana oldukça uygun ile 5-bana çok uygun şeklinde, 5'li likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Dolayısıyla ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan 6' dır. Altı sorunun faktör analizinde, ölçeğin varyansı açıklayıcılık oranı %57.7, ölçeğin güvenilirliğini gösteren Cronbach Alfa değerinin *a=,851* olarak tespit edilmiş; böylelikle ölçeğin uygulanabilir olduğu ortaya konmuştur (Ayten, 2013a, s.13) (Ek-2 Bireysel Dindarlık Ölçeği).

3.3. Alçakgönüllülük Ölçeği

Araştırmada sporcuların alçakgönüllülük düzeylerini tespit amacıyla Elliot (2010) tarafından geliştirilen Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve geçerlik güvenilirlik analizleri yapılan Alçakgönüllülük Ölçeği kullanılmıştır.

Alçakgönüllülük ölçeği, 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Açıklık boyutu 3 madde, kendinden vazgeçme boyutu 3 madde, alçakgönüllülükle kendini değerlendirme 4 madde, diğerlerine odaklanma 3 madde olmak üzere toplam 13 maddeden oluşmaktadır. 1-Hiç Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum olmak üzere 5'li likert değerlendirme ile uygulanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan 60'tır (Ek-3 Alçakgönüllülük Ölçeği).

Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formla tutarlı olarak 13 maddenin dört boyutta uyum verdiği görülmüştür (x^2=153.37, sd=56, RMSEA=.069, CFI=.91, IFI=.91, GFI=.94, SRMR=.080). Ölçeğin faktör yükleri .29 ile .58 arasında sıralanmakta olup; Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları açıklık alt boyutu için .63, kendinden vazgeçme alt boyutu için .67, alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu için .72, diğerlerine odaklanma alt boyutu için .79 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği çalışmasında alçakgönüllülük ile affedicilik

arasında pozitif (*r*=.52) ilişki olduğu görülmüştür. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için *r*=.63 olarak bulunmuş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .33 ile .53 arasında sıralandığı görülmüştür (Sarıçam ve diğerleri, 2012).

3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmada, Diener tarafından geliştirilen (1985) 'Yaşam Doyum Ölçeği' (Satisfaction with Life Scale) kullanılmıştır. Ölçek toplam 5 maddeden oluşmakta katılımcılar bu maddeleri 1'den 7'ye kadar derecelendirebilmektedir. 1-Hiç Uygun Değil, 2-Uygun Değil, 3-Biraz Uygun Değil, 4-Ne Uygun Ne Uygun Değil, 5-Biraz Uygun, 6-Uygun, 7-Çok Uygun seçeneklerine karşılık gelmektedir.

Ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Maddelerin Türkçe çevirileri ve geçerlik çalışması için uzman beş psikolog ile birlikte çalışılmıştır. Uzmanların ortak ifadeleri birleştirilerek ölçek maddeleri oluşturulmuştur. ölçek formu bir gruba uygulanarak anlama güçlüğü olup olmadığı kontrol edilmiş, gerekli düzenlemeler sonrası ölçek üç hafta arayla ikili aşama şeklinde katılımcılara uygulanmıştır. Test tekrar test tutarlılık katsayısı .85 olarak saptanmış, ölçeğin güvenilir olduğu ortaya konmuştur (Köker, 1991, s.42).(Ek-4 Yaşam Doyum Ölçeği).

4. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Sporcularda dindarlık, alçakgönüllülük, yaşam doyumu ilişkisinin ele alındığı örneklem grubu olarak Uzak Doğu sporcularının belirlendiği bu araştırmada oluşturulan anket formu İstanbul'da yapılan 2018 Büyükler Mevlana Haftası Taekwondo Şampiyonası, 2018 Gençler Dünya Çocuk Hakları İstanbul Şampiyonası ile Konya'da yapılan ve Türkiye'nin dört bir yanından katılım sağlanan 2019 Gençler ve Büyükler Taekwondo Şampiyonalarında, aynı zamanda İstanbul'un birçok taekwondo, karate ve kick boks spor kulüplerinde 25 Kasım 2018 ile 25 Mayıs 2019 tarihleri aralığında amatör sporculardan Dünya, Avrupa şampiyonlarına kadar uzanan geniş bir örnekleme birçok antrenör ve sporcunun yardımıyla uygulanmıştır. Yaşı küçük olan sporcular, çalışmaya velilerinin izni dahilinde katılmışlardır. 9-15 yaş son çocukluk dönemini

oluşturan katılımcıların anket sorularına yönelik tatmin edici cevaplar sunmaları bu yaş grubunun analiz sürecine katılmasında etkili olmuştur.

Anket formu toplamda 450 kişiye ulaştırılmış, formun eksik doldurulması, farklı branşlara uygulanması gibi hatalı formların elenmesi sonucu 417 adet geçerli form değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 20.0 paket programına aktarılarak hipotezler doğrultusunda gerekli analizler yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

BULGULAR VE YORUM

Araştırma, Uzak Doğu sporları özelinde sporcularda bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisini konu edinmektedir. Araştırmanın konusu doğrultusunda maneviyat, cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor branşı gibi değişkenlerin bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ile; ayrıca konuyu oluşturan temel değişkenlerin birbirleri ile ilişkisine dair kurulan hipotezleri sınamak amaçlanmıştır Araştırma kapsamında elde edilen veriler uygun yöntemler ile analiz edilmiştir. Bu bölümde, verilerin analizi doğrultusunda ulaşılan bulguların grafik ve tablolar halinde sunulması ve literatürdeki ilgili çalışmalarla kıyaslanarak yorumlanması amaçlanmaktadır. Öncelikle araştırmaya katılan sporcuların öznel maneviyat algılarına ve tanımlamalarına yer verilecektir. Daha sonra araştırmanın modeli çerçevesinde bireysel dindarlık, alçakgönüllülük, yaşam doyumu ortalamaları sunulacak, ardından bu değişkenler ile cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor branşı gibi demografik faktörlerin ilişkisi üzerinde durulacaktır. Son bölümde ise Uzak Doğu sporcularında maneviyat, bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumunun ilişkisi raporlanacaktır.

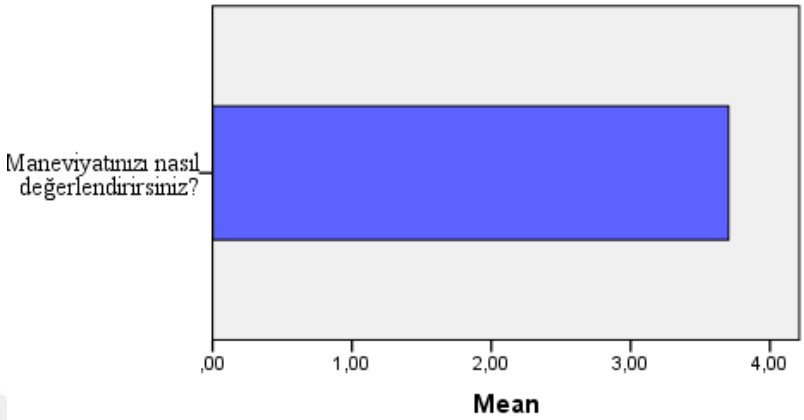
1. Sporcularda Maneviyat, Bireysel Dindarlık, Alçakgönüllülük ve Yaşam Doyumu: Genel Profil

Bu başlık altında sporcuların maneviyat, bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları genel ortalamalara yer verilecek, bu yolla örneklemin genel profili hakkındaki bulgular sunulacaktır. Böylelikle; *sporcuların maneviyat, bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumuna dair genel durumu nasıldır?* sorusu cevaplandırılmaya çalışılacaktır.

1.1. Maneviyat

Örneklemi oluşturan Uzak Doğu sporcularının kendi maneviyatlarına yönelik algılarını değerlendirdiğimiz araştırmamızda maneviyat, açık uçlu soru olarak yer almış, ardından katılımcı sporculardan kendi maneviyatlarını 1 ile 5 arasında değişen parametrede çok zayıf(1), zayıf(2), normal(3), yüksek(4), çok yüksek(5) olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Böylelikle maneviyat kavramını kendi algılayışları doğrultusunda puanlamaları beklenmiştir. Değerlendirmeler sonucunda bütün sporcuların maneviyat ortalaması (M=3.7) yüksek seçeneğine yakın olarak, normal ve

yüksek arasında bulgulanmıştır. Bu bulgu, sporcuların maneviyatlarını ortalamanın üzerinde gördüklerini, kendilerini manevi bireyler olarak niteliklerini gösterir.



Grafik 1: Maneviyat Ortalaması

1.1.1. Maneviyat Tanımlamaları

Maneviyatın göreceli yapısı ve neliğine dair ortak bir tanım üzerinde uzlaşılamamış olması alan araştırmamıza dahil ettiğimiz bir konu olmuştur. Araştırmada toplam 450 sporcuya açık uçlu soru şeklinde '*Maneviyatı nasıl tanımlarsınız?'* sorusu yöneltilmiş, 301 net cevaba ulaşılmıştır.

Kategorizasyon işlemleri sonucunda örneklemi oluşturan Uzak Doğu sporcuları maneviyatı; bir anlam ve arayış olarak %3,9; herhangi bir kişi veya duruma olan bağlılık olarak %7,3; para, sağlık, başarı, yemek, spor gibi fiziksel ve maddi getirileri olan olgularla ilişkili olarak %8,3; kişinin sahip olduğu erdemler ve ahlaki davranışlar olarak %13,9; din, tanrı, kutsal boyut ve aşkınlık olarak %19,9 ve ruhla ilgili, içsel süreçlerin ve hissiyatın kapsamı olarak %46,5 oranında tanımlamışlardır.

Bulgular göstermektedir ki; örneklemimizi oluşturan sporcuların maneviyata dair genel kanısı, maneviyatın soyut ve içsel süreçlerle ilişkili, ruha dair bir kavram olduğu yönündedir (%46,5). Azımsanmayacak bir çoğunluk ise maneviyatı din ile ilişkili görmüş, kutsal alan ve tanrı ile ilişkisini vurgulamıştır (%19,9). Bu durum teorik çerçevede birbiriyle çekişmeli bir ilişki içerisinde olan din ve maneviyat kavramlarının, bireylerin zihninde keskin bir ayrımının olmadığına işaret etmektedir. Diğer taraftan maneviyatın bir anlam kaynağı ve bağlılık olduğuna dair alan yazında mevcut tanımlar (Doyle, 1992, s.303; Myers, Sweeney ve Witmer, 2000, s.56) düşük oranda da olsa karşılık bulmuştur.

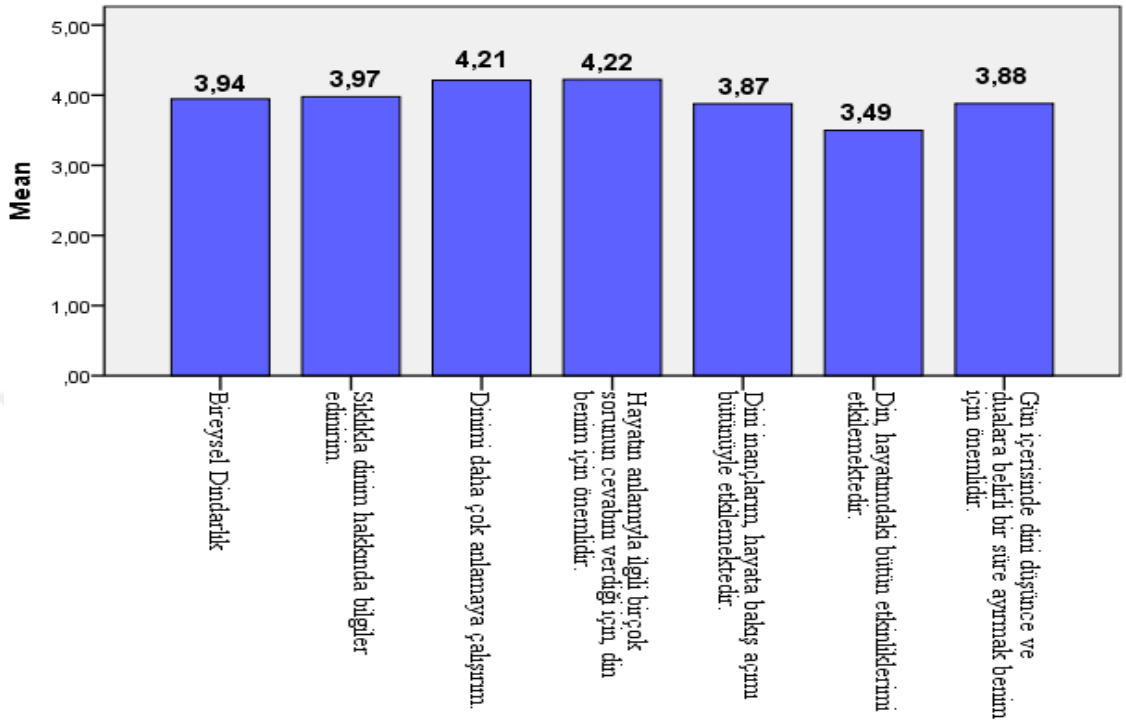
1.2. Bireysel Dindarlık Ortalamaları

En eski ve en köklü fikir olan din; ilkel ya da gelişmiş, geçmişten günümüze her topluma derinlemesine işlemiş, tüm gerçekliği ile bütün toplumlarda var olmuştur (Dıraz, 1958, s.91). Din ve kültür birbirlerini etkilemekte, din büyük oranda kültürü şekillendirmektedir. Toplumdan bağımsız düşünülemeyecek bir varlık olarak insan da; inançlı olsun veya olmasın belirli bir kültür içine doğmasından dolayı inançsız olmayı tercih etse bile toplum, kültür ve din ile her şartta ilişki içinde olmuştur (Akkuş, 2018, s.16).

Kökenine dair çeşitli tartışmalar olduğu gibi dinin geleceğine yönelik de çeşitli tezler öne sürülmüştür. Auguste Comte'un üç hal kanununda teolojik, metafizik ve pozitif safha sıralamasında teolojinin zamanla yiteceği (Dıraz, 1958, s.94) veya Freud'un bilimin gelişerek din yanılsamasından sıyrılınacağı iddialarının, postmodern çağa dek yaşanan gelişmeler göz önüne alındığında karşılıksız kaldığı söylenebilir. Çünkü her devirde insan; telafi mekanizması veya sosyalleşme aracı olarak, rasyonel seçimleri sebebiyle veya anlam, aidiyet kaynağı olması gibi çeşitli sebeplerle; ancak farklı yoğunluklarda dindar olmayı tercih etmiştir (Akkuş, 2018, s.28).

Din psikolojisi yaşanan dini konu edinerek dindarlığı; kişilik ve davranışın etkisiyle bireysel farklılıkları gösteren önemli bir sosyal olgu olarak nitelendirir (Mehmedoğlu, 2013, s.178). Toplumun değişim ve dönüşümlerinden etkilenen dindarlık, modernizm ile farklı algı ve uygulamalara sahne olmuştur. Modernizm ile etkisini en çok hissettiren olgulardan biri olan bireysellik, dindarlık biçimini de dönüştürmüştür. Bireysel dindarlık olarak adlandırılan bu form; geleneksel dindarlık anlayışından farklı olarak dua, meditasyon gibi aşkın boyutla kişisel ilişki kurma üzerine yoğunlaşır. Dini gruplara, toplu dini ritüellere katılma gibi toplumsal dini uygulamalarda düşüş görülse bile bireysel dindarlıkta zayıflamadan söz etmeyi mümkün kılacak veriler mevcut değildir. Geleneksel veya toplumsal dindarlıktan sonra öznel niteliklerin daha ön planda bulunduğu bireysel dindarlık olgusu öne çıkmıştır. Sonuç olarak; şartlar ne olursa olsun ruh dünyasını doyurma zarureti içindeki insan, toplumdan tevarüs eden dini geleneğe yeni bir biçim kazandırmıştır (Hökelekli, 2015, s.19; Kayıklık, 2011, s.229). Bireysel dindarlık davranışları farklı düzey ve yoğunluklarda

ortaya konmuştur. Bu farklılıkları belirlemek amacıyla bireysel dindarlık ölçekleri geliştirilmiştir.



Grafik 2: Bireysel Dindarlık Genel ve Madde Bazında Ortalamaları

Bireysel dindarlık ölçümünde tek boyutlu, altı maddeli bireysel dindarlık envanteri kullanılmış; her madde en düşük 1, en yüksek 5 olmak üzere değerlendirilmiştir (Ek-2 Bireysel Dindarlık Ölçeği). Grafik 2'de gösterildiği üzere bireysel dindarlık genel ortalama *M*=3,94; *bana uygun* seçeneğine yakın olarak bulgulanmıştır. Dinin bireysel hayattaki değeri ve dine verilen önemi ölçmeyi amaçlayan *'Hayatın anlamıyla ilgili birçok sorunun cevabını verdiği için din benim için önemlidir'* maddesi *M*=4,22 ile bana çok uygun seçeneğine yakın ve en yüksek ortalamaya sahip madde olmuştur. Diğer yandan bireyin hayatında dinin etki düzeyini belirlemeyi amaçlayan *'Din hayatımdaki bütün etkinliklerimi etkilemektedir.'* maddesi *M*=3,49 ile en düşük ortalamaya sahip madde olmuştur.

Bulgulardan yola çıkılarak bireylerin dine; anlam kaynağı ve hayata bakış açısına dahil olma bakımından değer verdiği, dua etme ve bilgi edinme boyutunda ise dinin bireylerin hayatlarında ortanın üzerinde yer edindiği söylenebilir. Diğer yandan;

kişisel yaşamda eylemleri etkileme, hayata yön verme anlamında daha düşük bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir.

1.3. Alçakgönüllülük Ortalamaları

Alçakgönüllülük ölçeği Türkçe formu toplam 13 madde olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Alçakgönüllülük bulguları, dört alt boyutu ile birlikte incelenecektir (Ek-3 Alçakgönüllülük Ölçeği).

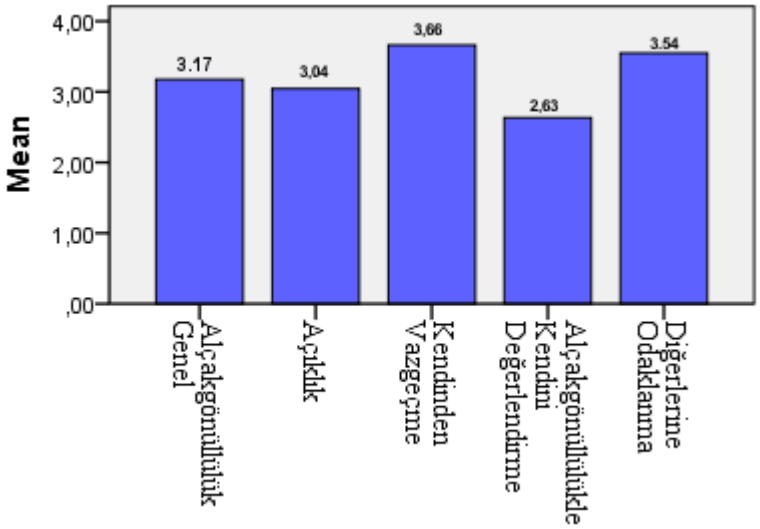
Alçakgönüllülük ölçeğinin ilk üç maddesi açıklık alt boyutunu oluşturmaktadır. Ölçek en düşük 1, en yüksek 5 olmak üzere puanlanmıştır. Analiz öncesinde bu maddeler ters kodlanmıştır. Açıklık genel ortalama *M*=3,04 olarak bulgulanmıştır. Başarısızlığa bahane bulma *M*=4,01 ortalama ile en yüksek, zor bir durumda olup biteni açıklamaya verilen önem *M*=1,88 ortalama ile en düşük değer olmuştur.

İkinci boyutu kendinden vazgeçme başlığı altında diğer üç madde oluşturur. Bu maddeler de veri girişi sonrasında ters kodlanmıştır. Genel ortalama *M*=3,66 iken, tanıştığı kişiye başarılarından söz etme *M*=4,13 ortalama ile en yüksek, başkaları için yapılan fedakarlığın bilinmesini isteme *M*=3,09 ortalama ile saptanan en düşük değer olmuştur.

Alçakgönüllülükle kendini değerlendirme boyutu genel ortalama *M*=2,63 olarak bulgulanmıştır. 1-5 arası puanlamada yüksek puanların yüksek alçakgönüllülüğü gösterdiği bu boyutta, kibri dolayısıyla utandığını ifade eden bireylerin ortalama puanı *M*=2 olmuştur. Davranışlarında başkalarını da dikkate aldığını ifade eden bireylerin ortalama puanı ise *M*=3,65 ile bu boyutta en yüksek değer olmuştur.

Alçakgönüllülük ölçeğinin son alt boyutu olan diğerlerine odaklanma *M*=3,54 genel ortalamaya sahiptir. Kendinden başkalarını dikkate alma ve kendi arzularından daha çok başkaları odaklı olma özelliğinin araştırıldığı bu boyutta başkalarının kendisi için yaptığı fedakarlıktan duygusal olarak etkilendiğini ifade eden madde *M*=3,9 ortalama ile en yüksek seyreden ifade olmuştur. Başkalarının kendisinden istediği yardım ile onurlandığını ifade eden madde *M*=3,06 ile bu boyutta en düşük ortalamaya sahip olmuştur.

Tüm boyutlar birlikte değerlendirildiğinde Uzak Doğu sporcuları örnekleminde gerçekleştirilen alçakgönüllülük ölçeğinden genel olarak alınan ortalama puan Grafik-3'te gösterildiği üzere *M*=3,17 olmuştur. *1-Hiç Katılmıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum* anlamına gelen bu ölçekte alınan 3,17 ortalama puan *Kararsızım* ibaresine yakın olmakla birlikte *Kararsızım* ile *Katılıyorum* arasında yer almaktadır. Bu bulgulardan hareketle sporcuların ortanın üzerinde alçakgönüllü oldukları söylenebilir.



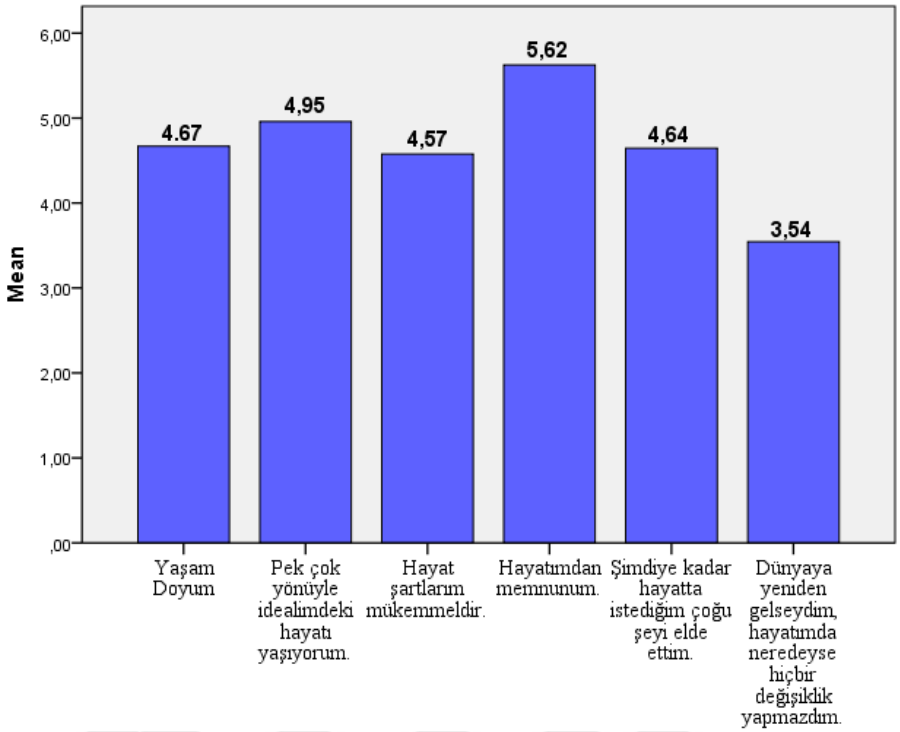
Grafik 3: Alçakgönüllülük Ortalaması

1.4. Yaşam Doyumu Ortalamaları

5 maddeden oluşan ve 1-Hiç Uygun Değil 7-Çok Uygun skalasında değerlendirilen Yaşam Doyum Ölçeği (Ek-4 Yaşam Doyum Ölçeği)'nin örneklem genel ortalaması ve madde bazında ortalama dağılımları bu başlık altında yer almaktadır.

7 puan üzerinden yapılan değerlendirmede genel yaşam doyumu ortalaması *M*=4,67-*biraz uygun* seçeneğine yakın olarak belirlenmiştir. *M*=5,62 ile en yüksek ortalamaya hayatımdan memnunum seçeneği**,** *M*=3,54 ile dünyaya yeniden gelseydim hayatımda neredeyse hiçbir değişiklik yapmazdım seçeneği ise en düşük ortalamaya sahip seçenekler olarak tespit edilmiştir.

Madde ortalamaları -hayatımdan memnunum ibaresi dışında-7 puan üzerinden; 5-*biraz uygun* seçeneğine yakın seyretmektedir. Bulgulara bakıldığında sporcu bireylerin genel olarak hayatlarından orta düzeyde memnun oldukları ve hayatlarında bazı değişiklikler yapmak istedikleri söylenebilir.



Grafik 4: Yaşam Doyumu Genel ve Madde Bazında Ortalama

2. Cinsiyet Değişkenine Bağlı Bulgular

Bu başlık altında cinsiyet değişkeninin bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu faktörleri üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açıp açmadığı hususu ele alınacaktır. Cinsiyete bağlı farklılaşmayı araştırmak üzere ilgili programda bağımsız örneklem t-test analizleri yapılmıştır. Bulgular tablo halinde sunulup yorumlanacaktır.

2.1. Cinsiyet- Bireysel Dindarlık İlişkisi

Dindarlık olgusunu konu edinen çalışmalar genel olarak cinsiyet ile ilişkisine değinmiş böylelikle cinsiyet dindarlık ilişkisine dair geniş ve farklı sonuçları barındıran bir literatür oluşmuştur. Bu çalışmada da '*Cinsiyet değişkeni sporcuların bireysel dindarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açar mı?'* sorusundan hareketle iki değişken arasında t-test analizi yapılmış, bulgular tablo şeklinde sunulmuştur.

Tablo 7
Cinsiyete Göre Bireysel Dindarlık Eğilimi Bağımsız Örneklem t-test Analizi

Faktör	Cinsiyet	*N*	*M*	*SD*	*t*	*p*
Bireysel Dindarlık	Kadın	190	3,90	0,799	-0,875	0,382
	Erkek	227	3,97	0,761		

Yukarıdaki tabloda cinsiyete bağlı bireysel dindarlık ortalamaları karşılaştırmalı biçimde sunulmuştur. Tabloda görülen bulgulara göre erkeklerin bireysel dindarlık ortalamaları (M=3,97), kadınların bireysel dindarlık ortalamalarından (M=3,9) %7 oranında daha yüksek çıkmıştır. Ancak anlamlılık durumuna bakıldığında kadınlar ve erkekler arasında bireysel dindarlık ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık görülmemektedir (p= 0,382). Böylelikle '*Kadın sporcuların bireysel dindarlık düzeyleri erkek sporculardan daha yüksek*tir' hipotezi araştırma bulgularınca desteklenmemiştir.

Kadınların dindarlık eğiliminin erkeklerden daha yüksek olmasını bekleyen hipotezimizin doğrulanmamış olması, örneklemde yer alan kadınların sosyalleşme süreçleri ile açıklanabilir. Sporcuların yer aldığı ortamın bağlamsal nitelikleri, özellikle genel toplumsal rolü açısından kadınların yaşam alanından farklılık göstermektedir. Örneklemde yer alan sporcu kadınların toplumsal pozisyonlarının, erkeklerden daha düşük dindarlık ortalamasına sahip olmalarına yol açtığı söylenebilir (Çekin, 2014, s.526; Okumuş, 2020, s.136).

Araştırmamızda ulaşılan, kadın ve erkek dindarlığında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulgusu, üniversiteli gençlerin dindarlığının etki ve sonuçlarını inceleyen Yapıcı (2006, s.86), araştırmasında bireylerin şükür ve dindarlıklarında cinsiyet değişkeninin etkisine yer veren Göcen (2012, s.153), ergen bireylerde dindarlığı inceleyen Acat (2019, s 51) gibi araştırmacıların çalışmalarını destekler niteliktedir.

Cinsiyet dindarlık ilişkisini inceleyen araştırma sonuçları, kadınların veya erkeklerin daha dindar olduğu ya da aralarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı şeklinde üçe ayrılmaktadır. Yapıcı (2012, s.21)'nın, 43864 kişilik 78 alan araştırmasını içeren cinsiyet ve dindarlık ilişkisine dair yapmış olduğu meta-analiz çalışmasında belirttiği üzere; bu üç seçeneği destekleyen veriler de mevcuttur. Genel olarak kadınların, kısmen erkeklerden daha dindar olduğu şeklinde değerlendirme yaygındır. Ancak kadınların lehine olan bu farklılık kısmi orandadır, kadın ve erkek dindarlığı birbirine yakın düzeylerde seyretmektedir. Prososyal davranışlarda dindarlık ve empatinin rolünü

inceleyen Ayten (2009, s.119), ergenlik döneminde psikolojik sağlık ve dindarlık ilişkisini inceleyen Gürsu (2011, s.171), sporcularda psikolojik sağlık ile dindarlık ilişkisini inceleyen Çalışır (2014, s.61), bireysel ve takım sporcularının dindarlık ile saldırganlık düzeylerini inceleyen Yorulmaz (2019, s.38), narsizm, alçakgönüllülük ve dindarlık ilişkisini inceleyen Güven (2019, s.188) kendi örneklemlerinde kadınların erkeklerden daha dindar olduğunu bulgulamışlardır. Diğer taraftan; kişilik özellikleri ile dinsel yönelim ilişkisini ele alan Turan (2009, s.144), öğretmenlerde yabancılaşma, yalnızlık ve dindarlık ilişkisini Polatlı örnekleminde araştıran Yakut (2016, s.111), erkeklerin dindarlık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırmaların örneklemlerini oluşturan kadın ve erkeklerin bulundukları yaşam dönemi, yer aldıkları sosyal sınıf, toplumsal statü, meslek, eğitim durumları ve kişilik özellikleri dindarlık algılarını etkiler. Dindarlık kabullerinin çeşitliliğinin yanı sıra çalışmalarda farklı dindarlık ölçeklerinden yararlanılması sebebiyle ulaşılan sonuçların farklılık arz etmesi olağandır.

2.2. Cinsiyet- Alçakgönüllülük İlişkisi

İnsana doğuştan eşlik eden, biyolojik bakımdan erkek veya kadın olmak cinsiyeti ifade ederken, bireyin doğduğu andan itibaren toplumla sosyalleşerek edindiği özellikler toplumsal cinsiyeti ifade eder (Kalav, 2012, s.149). Toplum; sahip olunan cinsiyete göre bireye belli başlı düşünce, tutum ve davranış kalıpları sunar. Değerler de bu şekilde toplumda kazanılan özelliklerdir. Sosyalleşerek bireyleşme sürecinde insan ailesinin, çevresinin, gelenek, görenek, din ve medyanın etkisiyle bazı değerleri benimser (Uyguç, 2003, s.93; Vatandaş, 2007, s.48). Toplumsal cinsiyetin getirisi olarak bazı değerler, karşı cinse göre daha fazla benimsenebilir veya uygun görülmeyerek o değerden kaçınılabilir. Bu bakımdan cinsiyetin diğer bütün değerlerde olduğu gibi alçakgönüllülükte de etkili bir faktör olduğu düşünülür. Elbette ki içinde yaşanılan toplumun ataerkil-anaerkil, toplulukçu-bireyci olması kadar örneklemin dövüş sanatları ile ilgilenen ve edilgen değil etken olmayı tercih etmiş bireylerden oluşuyor olması da toplumsal kimliklerini dolayısıyla; değer benimseme biçimlerini etkileyen faktörlerdendir.

Tablo 8'de alçakgönüllülük ölçeği genel ortalaması, açıklık, kendinden vazgeçme, alçakgönüllülükle kendini değerlendirme ve diğerlerine odaklanma alt boyutları ortalamaları ve cinsiyete bağlı t-test analiz sonuçları yer almaktadır. Alçakgönüllülük genel ortalama ve kendinden vazgeçme boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür. Açıklık, alçakgönüllülükle kendini değerlendirme ve diğerlerine odaklanma boyutlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Alçakgönüllülük genel ortalaması kadınlarda (*M*=3,21), erkeklerde (*M*=3,14) olarak; kendinden vazgeçme boyutunda ortalamalar kadınlarda (*M*=3,79), erkeklerde (*M*=3,55) olarak bulgulanmıştır. Dolayısıyla her iki boyutta da anlamlı farklılık kadınlar lehine olmuştur. Alçakgönüllülük genel ortalamasında ve kendinden vazgeçme alt boyutunda kadınların erkeklere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, *'Cinsiyet alçakgönüllülük üzerinde anlamlı bir etki oluşturur ve bu etki kadınlar lehinedir*.' hipotezimizi doğrulamaktadır.

Tablo 8
Cinsiyete Göre Alçakgönüllülük Eğilimi Bağımsız Örneklem t-test Analizi

Alçakgönüllülük(Boyutlar)	Cinsiyet	*N*	*M*	*SD*	*t*	*p*
Alçakgönüllülük Genel	Kadın	190	3,21	0,347	1,998	0,046
	Erkek	227	3,14	0,360		
Açıklık	Kadın	190	3,11	0,735	1,897	0,058
	Erkek	227	2,97	0,761		
Kendinden Vazgeçme	Kadın	190	3,79	0,846	2,821	0,005
	Erkek	227	3,55	0,895		
Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme	Kadın	190	2,55	0,775	-1,861	0,063
	Erkek	227	2,69	0,775		
Diğerlerine Odaklanma	Kadın	190	3,60	0,866	1,308	0,192
	Erkek	227	3,49	0,833		

Kadınların alçakgönüllülük düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusu farklı çalışmalarla da desteklenmektedir. Üniversite öğrencilerinde tevazu düzeylerini inceleyen Saygın (2014, s.83) ve formasyon eğitimi alan bireylerin alçakgönüllülük düzeylerini çalışan Türkçapar ve Karademir (2016, s.26)'in çalışmaları da bu doğrultudadır.

Alçakgönüllülük ve cinsiyet ilişkisine dair daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde, bulguların daha çok cinsiyetin, alçakgönüllülük üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı yönünde yoğunlaştığı görülür. Exline ve Geyer'ın (2004, s.62) 127 psikoloji öğrencisi örneklemi üzerinde alçakgönüllülük algılarını araştırdığı çalışmalarında erkek ve kız olmanın alçakgönüllülük üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulgusu ortaya konmuştur. Elliot (2010, s.51) da alçakgönüllülük çalışmasında aynı bulguya ulaşmıştır. Ülkemizde; Gediksiz (2013, s.62), Shikholeslami (2016, s.89), Vural (2016, s.55), Aksoy ve diğerleri (Aksoy, Aytar ve Kaytez, 2017, s.1129) tarafından gerçekleştirilen alçakgönüllülük çalışmalarında da cinsiyet anlamlı bir değişken olarak saptanmamıştır.

Özetle; araştırma bulgularımız, kadın sporcuların erkeklerden daha alçakgönüllü bir yaklaşıma sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Özellikle, kendinden vazgeçme alt boyutunda görülen bu farklılaşma; kadınların yaptıkları fedakarlıkların bilinmesi, başarılarının anlatılması veya başkaları tarafından övülme noktasında erkeklere göre daha mütevazi bir tavır benimsediklerini göstermektedir.

2.3. Cinsiyet Yaşam Doyum İlişkisi

Bu başlık altında *'Kadın sporcuların yaşam doyumu düzeyi erkek sporcuların yaşam doyumu düzeyinden daha yüksektir.'* hipotezini test etmek amacıyla cinsiyet ve yaşam doyumuna dayalı bağımsız grup t-test analizleri yapılmıştır.

Tablo 9'da verildiği şekilde, erkeklerin yaşam doyumu ortalamaları (M=4,71) kadınların yaşam doyumu ortalamalarından (M=4,61) daha yüksek çıkmıştır. Ancak anlamlılık testine bakıldığında kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumu bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bulgular, *'Kadın sporcuların yaşam doyumu düzeyi erkek sporcuların yaşam doyumu düzeyinden daha yüksektir.'* hipotezimizi desteklememekle beraber daha önce yapılan birçok araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir. Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisini araştıran Ayten ve arkadaşları (2012, s.61), beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumunu araştıran Şahin (2008, s.26), resim iş eğitimi öğrencileri ile çalışan Güngör (2011, s.51), evli bireylerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumunu araştıran Coşkun (2018, s.24), yetişkin bireylerde çalışan Demirel (2018, s.26) ve Karaman

(2019, s.58), lise öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumunu araştıran Sarıhan (2019, s.71) da cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 9
Cinsiyete Göre Yaşam Doyum Eğilimi Bağımsız Örneklem t-test Analizi

Faktör	Cinsiyet	*N*	*M*	*SD*	*t*	*p*
Yaşam Doyum	Kadın	190	4,61	1,466	-0,724	0,470
	Erkek	227	4,71	1,444		

3. Yaş Değişkenine Bağlı Bulgular

Yaş; insanlığın kronoloji ifade eden biyolojik yanı olmasının yanı sıra, psikolojik bir yönü de olan toplumsal bir olgudur. Psikoloji ile yaş olgusunun ilişkisi gelişim psikolojisinde canlılık kazanır. Gelişim psikolojisi, yaş temel kavramı olmakla birlikte; bireyin yaşa bağlı fiziksel, ruhsal yapısı ve davranışlarının değişimini konu edinir (Onur, 1995, s.14).

Birey; toplumsal çevresinin ve kişiliğine özgü biyolojik faktörlerin etki ettiği gelişim süreci içindedir (Onur, 1995, s.17). Doğum öncesi dönemden başlayıp ölüme kadar devam eden bu süreçte farklı gelişim dönemleri ve her dönem için farklı gelişim görevleri vardır (Yüksel, 2015, s.111). Bu süreçte bireyin, gelişim görevlerini yerine getirme, sorunlarla başa çıkma, çeşitli toplumsal rol ve görevlerle karşı karşıya kalmasının etkisiyle hayata, erdemlere ve dine yaklaşımı da değişiklik arz eder (Aktu, 2016, s.162; Gürses ve Kılavuz, 2011, s.155). Bu açıdan araştırmalarda yaşa; dolayısıyla gelişim dönemlerine göre, etkisi araştırılan değişkenler çeşitli yöntemlerle incelenir. Araştırmanın bu bölümünde yaş değişkeninin bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılacaktır. Açık uçlu soru ile bulguladığımız yaş değişkeni, analiz işlemlerini kolaylaştırmak adına gelişim dönemleri de dikkate alınarak kategorize edilmiştir.

Katılımcıların yaşları; 9 ile 49 arasında değişmekle birlikte, son çocukluk evresine 9-15, ergenlik dönemine 16-21, ilk ve orta yetişkinlik dönemine 22-49 yaş aralıkları karşılık gelecek şekilde gruplandırılmıştır.

İkiden fazla örneklem arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla varyans analizi yapılır. Bu analiz çeşidinde grup ortalamalarının birbirlerinden veya en az birinin diğer ortalamalardan anlamlı bir farkı olup olmadığı öğrenilebilir. Ancak gruplardan hangisinin diğerlerinden ne yönde farklı olduğu ileri aşamada post hoc analizi ile görülebilir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016, s.316). Bu amaçla bu bölümde öncelikle tek yönlü Anova testi, ilgili anlamlılık görülen gruplar için sonraki aşamada post hoc testi sunulacaktır.

3.1. Yaş- Bireysel Dindarlık İlişkisi

Tablo 10'da gösterildiği üzere, yaşa bağlı bireysel dindarlık analizinde en yüksek dindarlık ortalaması (*M*=4,07) 22-49 yaş aralığını oluşturan yetişkinlik döneminde; en düşük dindarlık ortalaması (*M*=3,85) ise 16-21 yaş aralığını oluşturan ergenlik dönemi bireylerinde görülmüştür. Bununla birlikte yaşa bağlı bireysel dindarlık analizinde bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. (*p*=0,078>0,05).

Tablo 10
Yaşa Göre Bireysel Dindarlık Analizi (Anova)

Faktör	Yaş Aralığı	*N*	*M*	*SD*	F	*p*
Bireysel Dindarlık	9-15 yaş	154	3,99	0,680	2,563	0,078
	16-21 yaş	190	3,85	0,841		
	22-49 yaş	73	4,07	0,785		
	Toplam	417	3,94	0,778		

Araştırmamızda *'Yaşın ilerlemesine bağlı olarak bireysel dindarlık artar.'* hipotezi doğrulanamamıştır. Yaş ile bireysel dindarlık arasında anlamlı bir farkın olmadığı bulgusu daha önce yaşa bağlı dindarlık çalışması yapan birçok çalışmada mevcuttur (Gürsu, 2011, s.169; Türker, 2018, s.81; Vural, 2016, s.75; Yakut, 2016, s.117). Yanı sıra gelişim dönemlerine ve kişisel etmenlere bağlı olarak dindarlığın yaşın ilerlemesine paralel yükseldiği de araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur (Acar ve

diğerleri, 1996, s.48; Akkuş, 2018, s.62; Aydemir, 2008, s.48; Baynal, 2015, s.215; Güven, 2019, s.186; Sevindik, 2015, s.78; Uysal, 1995, s.269).

Dini gelişim hayatın bütün dönemlerini kuşatan bir gerçekliktir. Ancak birey hayatının her bir evresinde din ile farklı şekillerde ilişki kurar. Dini gelişim üzerine 15-30 yaş arasında dini faaliyetlerde düşüş, ilerleyen yaşlarda sürekli bir artışın olduğunu kabul eden geleneksel görüş, yaş ile dindarlık arasında bir ilişki olmadığı yönünde fikir ortaya koyan sabitlik görüşü ve son olarak yaş ile birlikte dini bakımdan sürekli bir gerileme olduğunu ifade eden kayıtsızlık görüşleri mevcuttur (Argyle ve Beit-Hallahmi, 1992, s.326; Kurt, 2009, s.11). Araştırma bulguları daha önce ifade ettiğimiz üzere farklılık göstermekle birlikte, dini gelişimin de biyolojik, psikolojik, sosyal gelişim gibi hayat boyu devam ettiğini zaman zaman durağan, yükselen veya gerileyen hatta dönüşen bir tavır sergilediğini söyleyebiliriz. Literatür bulgularının farklılık arz etmesinde örneklemi oluşturan yaş gruplarının homojenliği, yaşı ifade eden bireysel zaman ile içinde yaşanılan tarihsel zamanın etkileşimi gibi önemli faktörlerin de etkili olduğu söylenebilir (Onur, 1995, s.23).

3.2. Yaş- Alçakgönüllülük İlişkisi

İnsanın hayata bakışı ve onu anlamlandırmasını etkileyen temel faktörlerden biri yaşanmışlık, yaşam çizgisinde alınan yol, dolayısıyla yaştır. Erdemlere değer verme, erdem kazanımına çabalamanın yaş ile birlikte arttığı ön kabulünden (Ayten, 2013c, s.140) yola çıkarak araştırmamızda *'Yaş arttıkça alçakgönüllülük düzeyi artar.'* hipotezi oluşturulmuştur. Hipotezi sınamak amacıyla yapılan Anova analizi ile elde edilen bulgular Tablo 11'de gösterilmektedir.

Tablo 11
Yaşa Göre Alçakgönüllülük Analizi (Anova)

Boyutlar	Yaş Aralığı	*N*	*M*	*SD*	F	*p*
Alçakgönüllülük Genel	9-15 yaş	154	3,21	0,310	10,869	0,000
	16-21 yaş	190	3,09	0,379		
	22-49 yaş	73	3,30	0,339		
	Toplam	417	3,17	0,356		
Açıklık	9-15 yaş	154	3,06	0,826	2,389	0,093
	16-21 yaş	190	2,97	0,717		
	22-49 yaş	73	3,19	0,654		
	Toplam	417	3,04	0,751		
Kendinden Vazgeçme	9-15 yaş	154	3,50	0,900	5,465	0,005
	16-21 yaş	190	3,69	0,913		
	22-49 yaş	73	3,89	0,672		
	Toplam	417	3,66	0,880		
Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme	9-15 yaş	154	2,89	0,695	16,604	0,000
	16-21 yaş	190	2,43	0,754		
	22-49 yaş	73	2,59	0,844		
	Toplam	417	2,63	0,777		
Diğerlerine Odaklanma	9-15 yaş	154	3,50	0,823	2,501	0,083
	16-21 yaş	190	3,50	0,908		
	22-49 yaş	73	3,74	0,715		
	Toplam	417	3,54	0,849		

Tablo 11'de görüldüğü üzere alçakgönüllülük genel ortalaması (p=0,00), kendinden vazgeçme alt boyutu (p=0,005) ve alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutunda (p=0,00) yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır. Alçakgönüllülük alt boyutlarından açıklık (p=0,09) ve diğerlerine odaklanma (p=0,08) boyutlarında ise yaşa bağlı olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Anlamlı farklılaşma görülen değişkenler üzerine anlamlılık yönünü tespit etmek amacıyla yapılan ileri düzey analizler Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12
Alçakgönüllülük Genel Ortalama Post-Hoc Analizi(Tukey, Scheffe)

		Yaş		Mean Difference	*SD*	*p*
Alçakgönüllülük Genel	Tukey HSD	9-15 yaş	16-21 yaş	0,12	0,037	0,004
			22-49 yaş	-0,08	0,049	0,195
		16-21 yaş	9-15 yaş	-0,12	0,037	0,004
			22-49 yaş	-0,2	0,047	0,000
		22-49 yaş	9-15 yaş	0,085	0,049	0,195
			16-21 yaş	0,206	0,047	0,000
	Scheffe	9-15 yaş	16-21 yaş	0,12	0,037	0,006
			22-49 yaş	-0,08	0,049	0,225
		16-21 yaş	9-15 yaş	-0,12	0,037	0,006
			22-49 yaş	-0,2	0,047	0,000
		22-49 yaş	9-15 yaş	0,08	0,049	0,225
			16-21 yaş	0,2	0,047	0,000

Homojen varyans değerine sahip olması (sig=,117) sebebiyle alçakgönüllülük genel ortalaması post hoc analizinde Tukey ve Scheffe yöntemlerinden yararlanılmıştır. Tablo 12'de gösterilen bulgulara göre 9-15 yaş son çocukluk dönemi ile 16-21 yaş ergenlik dönemi arasında son çocukluk dönemi lehine anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. 16-21 yaş ergenlik dönemi ile 22-49 yaş yetişkinlik dönemi arasında da 22-49 yaş lehine anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. 9-15 yaş dönemi ile 22-49 yaş dönemi alçakgönüllülük puanları anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Dolayısıyla son çocukluk dönemi ve yetişkinlik dönemi alçakgönüllülük ortalamaları ergenlik dönemi alçakgönüllülük ortalamasından yüksektir, bulgusuna ulaşılmıştır.

Kendinden vazgeçme ve alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutlarının homojenlik içermemesi sebebiyle Games Howell analizi tercih edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13
Kendinden Vazgeçme ve Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme Boyutları Post Hoc Analiz (Games-Howell)

			Mean Difference	*SD*	*p*
Kendinden Vazgeçme	9-15 yaş	16-21 yaş	-0,196	0,098	0,115
		22-49 yaş	-0,397	0,107	0,001
	16-21 yaş	9-15 yaş	0,196	0,098	0,115
		22-49 yaş	-0,201	0,102	0,126
	22-49 yaş	9-15 yaş	0,397	0,107	0,001
		16-21 yaş	0,201	0,102	0,126
Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme	9-15 yaş	16-21 yaş	0,467	0,078	0,000
		22-49 yaş	0,298	0,113	0,026
	16-21 yaş	9-15 yaş	-0,467	0,078	0,000
		22-49 yaş	-0,169	0,112	0,296
	22-49 yaş	9-15 yaş	-0,298	0,113	0,026
		16-21 yaş	0,169	0,112	0,296

Kendinden vazgeçme alt boyutunda 22-49 yaş yetişkinlik dönemi ile 9-15 yaş son çocukluk dönemi, yetişkinlik dönemi lehine anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutunda ise 9-15 yaş son çocukluk dönemi, 16-21 yaş ergenlik dönemi ile son çocukluk dönemi lehine ve 9-15 yaş son çocukluk dönemi, 22-49 yaş yetişkinlik dönemi ile son çocukluk dönemi lehine anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ergenlik ve yetişkinlik dönemleri ise her iki alt boyutta da birbirlerinden anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Alçakgönüllülük genel ortalama, kendinden vazgeçme ve alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutlarının yaş ile ilişkisi bağlamında ulaştığımız bulguları şu şekilde özetleyebiliriz:

- Alçakgönüllülük genel ortalamasında; son çocukluk dönemi ve yetişkinlik dönemi ayrı ayrı ergenlik döneminden anlamlı olarak daha yüksek ortalamaya sahiptir. Böylelikle çocuk ve yetişkinlerin, ergen bireylerden daha alçakgönüllü olduğu tespit edilmiştir.

- Kendinden vazgeçme alt boyutunda; yetişkinlik dönemi, son çocukluk döneminden daha yüksek ortalamaya sahiptir.
- Alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutunda; son çocukluk dönemi, ergenlik dönemi ve yetişkinlik döneminden daha yüksek ortalamaya sahiptir.

Bu araştırma ile ulaşılan bulgular; öncesinde belirlenmiş olan, *'Yaş arttıkça alçakgönüllülük düzeyi artar.'* hipotezini kısmen doğrular denebilir. Ancak genel olarak bakıldığında 16-21 yaş ergenlik dönemi alt boyutlar da dahil olmak üzere en düşük alçakgönüllülük ortalamalarına sahip olmuştur. Bu durum gelişim dönemleri göz önüne alındığında ergen bireyin; bağımsız bir kişilik olmaya doğru yol alması, önceden sorgulamadan kabul ettiği düşüncelere karşı sorgulama içinde olması ve genel olarak hayatı, hayattaki rolünü ve yerini kavramaya yönelik fikri buhranlar yaşaması ile açıklanabilir (Hökelekli, 2018, s.268; Yüksel, 2012, s.121). Örnekleme özel nitelik olarak, spor hayatı içinde yetişip dövüş sanatları ile uğraşmaları, diğer ergen bireylerden daha yüksek özgüvene ihtiyaç duymalarının da ergenlik sorunları ile birleştiğinde alçakgönüllü bireyler olmalarında ayrıca bir güçlüğe sebep olduğu düşünülebilir.

3.3. Yaş-Yaşam Doyum İlişkisi

Pozitif psikolojinin yaygınlaşması ile sağlıklı bir birey için yalnızca olumsuz niteliklerinden arınmasının yeterli olmadığı, aynı zamanda bireye olumlu niteliklerin de kazandırılması gerektiği kabul edilmiştir. Bu kabul insanın mutluluğu, iyi oluşu ve yaşam doyumu araştırmalarını da beraberinde getirmiştir (Ayten, 2018, s.111). Bireyin yaşam doyumunun yaşına bağlı olarak gösterdiği değişim çokça incelenmiştir. Bu başlıkta *'Sporcuların yaşı arttıkça yaşam doyumları artar.'* hipotezi test edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14
Yaşa Göre Yaşam Doyumu Analizi(Anova)

Faktör	Yaş Aralığı	*N*	*M*	*SD*	F	*p*
Yaşam Doyum	9-15 yaş	154	4,87	1,416	2,552	0,079
	16-21 yaş	190	4,52	1,495		
	22-49 yaş	73	4,63	1,388		
	Toplam	417	4,67	1,453		

Tablo 14'te görüldüğü üzere; en yüksek yaşam doyumu ortalamasına (*M*=4,87) 9-15 son çocukluk dönemi, en düşük yaşam doyumu ortalamasına (*M*=4,52) 16-21 ergenlik dönemi sporcularının sahip olduğu; ancak bu farklılığın anlamlı olmadığı bulgulanmıştır (*p*>0,05). '*Sporcuların yaşı arttıkça yaşam doyumları artar'* hipotezi doğrulanamamıştır. Sporun; stresi azaltması, mutluluk hormonu salgılanmasına sebep olması, hayatın getirdiği problemlerle mücadele gücü kazandırması gibi etkileri dolayısıyla, yaş arttıkça yaşam doyumu düzeyini arttırması beklenir. Diğer yandan sporcularda, sporun getirdiği rekabet ortamının bireyde ayrıca stres, gerginlik ve kaygı oluşturabilme potansiyeli veya sporun olumlu etkisinin farklı yaşam problemlerini aşacak düzeyde bireylere kazandırılamamış olma ihtimalinin hipotezin doğrulanamamasına sebep olduğu düşünülebilir.

Elde edilen bu bulgu daha önce yaş ile yaşam doyumu ilişkisine dair yapılan bazı araştırmalar ile benzerlik göstermektedir (Ayten, 2012, s.118; Ayten, 2013a, s.20; Ayten ve diğerleri, 2012, s.69; Coşkun, 2018, s. 25; Demirel, 2018, s.25; Güngör, 2011, s.57; Sarıhan, 2019, s.74; Ünal, 2015, s.125).Son dönem çalışmalarında yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yönünde araştırmalar yoğunlukta olmakla birlikte; farklı sonuçlara ulaşan araştırmalar da mevcuttur. Hekimlerde yaşam doyumunu araştıran Ünal ve arkadaşları (2011, s.116), genç yetişkinlerde yaşam doyumunu araştıran Gülcan (2014, s.63) ve dini bağlılık ve dini kimliğin ruh sağlığına katkısını araştıran Ayten (2015b, s.108) yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmişlerdir. Ancak çeşitli yaş grupları arasında gerçekleştirilen bu

araştırmalar anlamlılık gösterse de herhangi bir genelleme oluşturacak biçim arz etmemektedir.

4. Spor Yaşına Bağlı Bulgular

4.1.Spor Yaşı Bireysel Dindarlık İlişkisi

Kökleri insanlığın ilk devirlerine uzanan din ve spor dalgalı bir ilişki içerisinde olmuştur. Başlangıçta dini bir kökene sahip olduğu, meşruiyetini din ile sağladığı düşünülen beden eğitimi ve spor faaliyetleri zamanla din ile ayrı düşmüştür. Dinden ayrı bir varlık kazanan spor, dini olana aykırı kabul edilebilecek çeşitli nitelikler edinmiştir. Kıyafet tarzı, şiddet içeriği, boş iş olarak görülebilmesi, ibadetlere engel teşkil edebilecek platformlar ve zamanlamaları gibi sebeplerle çeşitli spor dalları, dini sahadan olumsuz tepkiler almıştır. Özellikle postmodern dönemde değişen hayat tarzı ile yaşanılan sıkıntı, bunalım ve stres kaynaklarını sporun tolere edebilme potansiyeli ve medya tarafından aşılanan güzel görünme, fit olmanın popülerliği, insanları spora daha çok yönlendirmiştir. İnişli çıkışlı bir ilişki içerisinde olmakla birlikte her dönemde karşılıklı din ve spor etkileşimi görülmüştür (Akgül, 2014, s.20).

Din; insanı dünyada ve ahirette iyilik ve mutluluğa ulaştırmayı amaçlayıp bu yolda da insana çeşitli erdemler kazandırır. Spor felsefesinin temel karakteristiği ise iyi ve sağlıklı, aynı zamanda erdemli bir hayattır (Akgül, 2014, s.2). Din; inananlarından fiziksel ve ruhsal açıdan yetkin kemale ermiş bireyler olmalarını ister. Spor da insana fiziksel ve psikolojik olarak birçok kazanım sağlar. Bu amaçsal birliktelik din ve spor ilişkisini araştırmamızda ele almamızın temel çıkış noktasını oluşturur.

Bu başlık altında ise; insanların ömürlerinden spora ayırdıkları süre onların bireysel dindarlıklarını ne ölçüde etkilemektedir, sorunsalı üzerinde durulacaktır. *'Spor yaşı yüksek olan bireylerin, bireysel dindarlıkları daha yüksektir'* hipotezini sınamak amacıyla Anova analizi uygulanmıştır. Bulgular, Tablo 15'te gösterilmektedir. Spor yaşları ay cinsinden verilmekle birlikte 1 ay ile 3 yıl arası ilk grubu, 3 yıl ile 8 yıl arası ikinci grubu ve 8 yıl ile 38 yıl arası son grubu oluşturmaktadır.

Tablo 15'te görüldüğü üzere en yüksek bireysel dindarlık ortalaması (*M*=3,98) olan 8 yıl ile 38 yıl arasında sporculuk hayatına sahip olan bireylerde, en düşük ortalama (*M*=3,92) 3 yıl ile 8 yıl arası sporculuk hayatına sahip bireylerde

görülmektedir. Ancak anlamlılık düzeyine bakıldığında (p=0,8) spor yaşına göre bireysel dindarlık farklılıkları anlamlı bulunmamıştır. Bu sebeple *'Spor yaşı yüksek olan bireylerin bireysel dindarlıkları daha yüksektir'* hipotezi doğrulanamamıştır. Bulgulara göre spora ayrılan sürenin bireysel dindarlık üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

Tablo 15
Spor Yaşına Göre Bireysel Dindarlık Eğilimi (Anova)

Faktör	Spor Yaşı	*N*	*M*	*SD*	F	*p*
Bireysel Dindarlık	1-35 ay	127	3,94	0,808	0,223	0,8
	36-95 ay	185	3,92	0,8		
	96- 456 ay	105	3,98	0,706		
	Toplam	417	3,94	0,778		

Alanyazına bakıldığında spor ile dindarlık ilişkisine dair yapılan çalışmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Elyası ve arkadaşları (2011, s.230), erkek sporcu ve sporcu olmayan üniversite öğrencilerinin dini inançlarını araştırdığı çalışmada tecrübeli sporcuların amatör olanlardan, takım sporcularının bireysel sporculardan ve sporcuların sporcu olmayanlardan daha yüksek dini inanca sahip olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır. Sporcularda psikolojik sağlık ve dindarlık ilişkisini araştıran Çalışır (2014, s.61), örneklemini savunma sporları sporcuları ve takım sporları sporcuları şeklinde iki gruptan oluşturmuştur. Bireysel spor yapan savunma sporcularının takım sporu yapan sporculardan daha yüksek dindarlık puanı olduğunu ortaya koymuştur. Lyons ve Turner (2014, s.106); sporcuların ahlaki motivlerinde dindarlığın etkisine yer verdikleri çalışmada bireysel sporlarla uğraşan sporcuların takım sporuyla uğraşan sporculardan daha yüksek maneviyata sahip olduklarını bulgulamışlardır. Sonuç olarak çalışmalar takım sporcuları ve bireysel sporcular arasındaki dindarlık kıyası üzerine yoğunlaşmaktadır. Genel anlamda sporun dindarlık üzerine etkisini araştıran boylamsal saha çalışmaları eksikliğini hissettirmektedir.

4.2. Spor Yaşı Alçakgönüllülük İlişkisi

Spor faaliyetlerinin zirvesi olarak nitelendirebileceğimiz aynı zamanda mükemmel insan, erdemli insan idealine sahip olan, Olympos'lu tanrıya adanmış Olimpiyatların kökeni Eski Yunan'a dayanır. Eski Yunan'da sporun özel bir yeri vardı ve bunun sebebi sporun ahlak ve kişilik gelişimindeki eşsiz rolüydü (Ergen, 1991, s.11). 18. yüzyılda spor diline giren, özellikle İngiliz Kolejlerinde kullanılmaya başlanan ve İngilizce bir deyim olmasına rağmen günümüzde hemen her kesimin haberdar olduğu bir kavram vardır: Fair Play (Güler, 2006, s.33; Şahin ve diğerleri, 2015, s.6). Bu kavram ülkemizde centilmenlik, sportmenlik olarak bilinmekle birlikte; tam olarak anlam zenginliğini karşılamasa da literatüre sporda erdemlik, sportif erdem olarak girmiştir. Fair play esasında yalnızca sportif sahaya özgü bir uygulama değil; bir yaşam biçimidir. Dolayısıyla adalet, alçakgönüllülük, bağışlayıcılık, barış, centilmenlik, dayanışma, doğruluk, güvenilirlik, hoşgörü, nezaket, sabırlılık, samimiyet, sportmenlik gibi birçok erdemi barındıran bir kavramdır (Gökçe, 1991, s.17; Yıldıran, 2004, s.7).

Görüldüğü üzere spor köken itibariyle yalnızca fiziksel yetenekleri amaç edinen bir boş zaman eğlencesi değil, aynı zamanda ahlaki yetenekleri de geliştirmeyi amaçlayan ruhsal bir yetkinlik serüvenidir (Durusoy, 1991, s.9).

Sporun ahlaki gelişim üzerindeki etkisinden yola çıkarak *'Spor yaşı yüksek olan bireylerin alçakgönüllülük eğilimleri yüksektir.*' şeklinde tarafımızdan hipotez oluşturulmuş ve bu bölümde Anova analizi ile test edilmiştir. Bulgular, Tablo 16'da gösterilmektedir:

Tablo 16
Spor Yaşına Göre Alçakgönüllülük Eğilimi (Anova)

Boyutlar	Spor Yaşı	*N*	*M*	*SD*	F	*p*
Alçakgönüllülük Genel	1-35 ay	127	3,19	0,340	0,534	0,587
	36-95 ay	185	3,17	0,380		
	96-456 ay	105	3,14	0,331		
	Toplam	417	3,17	0,356		
Açıklık	1-35 ay	127	3,02	0,757	0,059	0,943
	36-95 ay	185	3,05	0,772		
	96-456 ay	105	3,04	0,714		
	Toplam	417	3,04	0,751		
Kendinden Vazgeçme	1-35 ay	127	3,55	0,898	1,705	0,183
	36-95 ay	185	3,67	0,891		
	96-456 ay	105	3,76	0,833		
	Toplam	417	3,66	0,880		
Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme	1-35 ay	127	2,79	0,786	5,238	0,006
	36-95 ay	185	2,61	0,785		
	96-456 ay	105	2,46	0,720		
	Toplam	417	2,63	0,777		
Diğerlerine Odaklanma	1-35 ay	127	3,55	0,771	0,026	0,974
	36-95 ay	185	3,53	0,946		
	96-456 ay	105	3,55	0,764		
	Toplam	417	3,54	0,849		

Tablo 16'da görüldüğü üzere spor yaşı ile alçakgönüllülük genel ortalaması ve açıklık, kendinden vazgeçme, diğerlerine odaklanma alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu ile spor yaşı arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<,05). Alçakgönüllülükle kendini değerlendirme ile spor yaşı arasındaki anlamlı ilişkinin yönünü tespit eden post hoc analizi sonuçları Tablo 17'de gösterildiği şekildedir.

Tablo 17
Spor Yaşı ile Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme İlişkisi Post-Hoc Analizi (Tukey, Gabriel)

		Spor Yaşı		Mean Difference	*SD*	*p*
Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme	Tukey HSD	1-35 ay	36-95 ay	0,172	0,088	0,128
			96-456 ay	0,327	0,101	0,004
		36-95 ay	1-35 ay	-0,172	0,088	0,128
			96-456 ay	0,154	0,094	0,229
		96-456 ay	1-35 ay	-0,327	0,101	0,004
			36-95 ay	-0,154	0,094	0,229
	Gabriel	1-35 ay	36-95 ay	0,172	0,088	0,147
			96-456 ay	0,327	0,101	0,004
		36-95 ay	1-35 ay	-0,172	0,088	0,147
			96-456 ay	0,154	0,094	0,265
		96-456 ay	1-35 ay	-0,327	0,101	0,004
			36-95 ay	-0,154	0,094	0,265

Alçakgönüllülükle kendini değerlendirme boyutu ile spor yaşı arasındaki anlamlı ilişkinin yönünü tespit amacıyla Tukey ve Gabriel post-hoc testlerinden yararlanılmıştır. Homojen varyans değerine (sig=,373) sahip olmakla birlikte örneklem grupları tam anlamıyla eşit olmadığı için Gabriel testi sonuçları da sunulmuştur. Tablo 17'de gösterildiği üzere yalnızca 1 ay-3 yıl arasında spor yapmış bireyler ile 8 yıl-38 yıl arasında spor yapmış bireyler arasında anlamlı fark vardır (*p*=,004). Bu anlamlılık 1 ay ile 3 yıl arasında spor yapmış bireyler lehine olmuştur. Dolayısıyla *'Spor yaşı yüksek olan bireylerin alçakgönüllülük eğilimleri yüksektir.*' hipotezi doğrulanamamıştır.

Örneklem alanını oluşturan Uzak Doğu sporlarının benimsemiş oldukları do felsefesinin en önemli amacı dürüstlük, alçakgönüllülük, affedicilik gibi erdemlere sahip sporcular yetiştirmektir. Bu sebeple bu sporla ilgilenen bireylerin eğitim hayatları olarak yorumlayabileceğimiz spor yaşları büyüdükçe, alçakgönüllülük kazanımlarının da orantılı olarak yükselmesi beklenir. Ancak elde edilen bulgular neticesinde; sayısal olarak sporla geçirilen zamanın artmasının bireylerin alçakgönüllülük düzeylerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı görülmektedir. Bu durumun sebebi; do felsefesinin sporculara yeterince kazandırılamamış olması, spor yaşına bağlı olarak artan fiziksel

yetkinlik ve çeşitli sosyal kazanımlar ile gelen özgüvenin bireylerin alçakgönüllülük gelişimlerinde aşamadıkları bir engel haline gelmesi olarak görülebilir.

4.3. Spor Yaşı Yaşam Doyumu İlişkisi

Yaşam kalitesi, hayat standartları ve mutluluk seviyesini etkileyen faktörler yaşam doyumunu da etkiler. Çağımızda artan nüfus ve göç, sanayileşme, teknolojik gelişmeler sebebiyle iş gücüne duyulan ihtiyacın azalması ve işsizlik sorununu takip eden ekonomik bozulmalar, insanları sıkıntı ve stres altında bırakmaktadır. Bu şekilde yaşanan olumsuz durumlar ve modern düşüncede bedene yüklenen anlam insanları spor yapmaya yönlendirmektedir (Balcıoğlu, 2003, s.175; Muhammed, 2001, s.92). Spor yapmak, insana fiziksel ve psikolojik açıdan birçok kazanım sağlar. Düzenli spor yapan insanların sindirim, dolaşım, boşaltım, solunum sistemleri daha verimli çalışır, kalp krizi riskleri azalır, stresle başa çıkmada daha başarılı olurlar. Spor duygusal açıdan rahatlama, zihinsel gevşeme getirerek ve kişiyi yaşadığı ana odaklayarak kaygı seviyesini kontrol altına almasını dolayısıyla yaşama sevincini arttırmasını sağlar (Küçük ve Koç, 2015, s.9; Şahan, 2007, s.62; Yıldız 2015, s.36). Birçok araştırmada, düzenli egzersizlerin kişinin mutluluk düzeyine olumlu etki ettiği bulgulanmıştır (Aydın, 2016, s.25; Doğaner, 2017, s.61; Yıldız, 2015, s.36).

Sporun bireye sağladığı fiziksel, ruhsal ve sosyal faydalar ışığında oluşturulan *'Spor yaşı arttıkça yaşam doyumu artar.'* hipotezi Anova analizi ile test edilmiştir.

Tablo 18
Spor Yaşına Göre Yaşam Doyumu Analizi (Anova)

Faktör	Spor Yaşı	*N*	*M*	*SD*	F	*p*
Yaşam Doyumu	1-35 ay	127	4,93	1,436	5,548	0,004
	36-95 ay	185	4,41	1,468		
	96- 456 ay	105	4,80	1,384		
	Toplam	417	4,67	1,453		

Tablo 18'de spor yaşına göre yaşam doyumu analizi sunulmuştur. Elde edilen bulgular, sporcuların yaşam doyumu düzeylerinin spor yaşına göre anlamlı şekilde

farklılaştığını göstermektedir (p<,05). Ay cinsinden ifade edilmiş şekli tabloda görüldüğü üzere en yüksek yaşam doyumu 1 ay ile 3 yıl arası spor yapmış bireylerde (M=4,93) en düşük yaşam doyumu 3 yıl ile 8 yıl arası spor yapmış bireylerde görülmektedir (M=4,41). Anlamlılık yönünü tespit eden ileri düzey post hoc analizi ise Tablo 19'da yer almaktadır.

Tablo 19
Spor Yaşı ile Yaşam Doyumu İlişkisi Post-Hoc Analizi (Tukey, Gabriel)

		Spor Yaşı		Mean Difference	*SD*	*p*
Yaşam Doyum	Tukey HSD	1-35 ay	36-95 ay	0,520	0,165	0,005
			96-456 ay	0,130	0,189	0,772
		36-95 ay	1-35 ay	-0,520	0,165	0,005
			96-456 ay	-0,390	0,175	0,068
		96-456 ay	1-35 ay	-0,130	0,189	0,772
			36-95 ay	0,390	0,175	0,068
	Gabriel	1-35 ay	36-95 ay	0,520	0,165	0,005
			96-456 ay	0,130	0,189	0,869
		36-95 ay	1-35 ay	-0,520	0,165	0,005
			96-456 ay	-0,390	0,175	0,074
		96-456 ay	1-35 ay	-0,130	0,189	0,869
			36-95 ay	0,390	0,175	0,074

Elde edilen bulgulara göre; 1 ay-3 yıl arası spor yapmış bireyler ile 3 yıl-8 yıl arası spor yapmış bireyler arasında yaşam doyumu bakımından anlamlı bir farklılaşma görülmektedir (p<,05). 1 ay- 3 yıl arası spor yapmış bireylerin yaşam doyumu düzeyleri (M=4,93), 3 yıl-8 yıl arası spor yapmış bireylerden (M=4,41) anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Diğer sporculuk süreleri arasında yaşam doyumu bakımından anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır (p>,05).

'Spor yaşı arttıkça yaşam doyumu artar' hipotezimiz doğrulanamamıştır. Sporun bireyin hayatına fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda katkıları düşünüldüğünde yaşam doyumu düzeyinin artması beklenir. Ancak yapılan sporun çeşidi ve amacının da bu noktada etkili olduğu görülmektedir. Yetim (2019, s.150)'in de belirttiği üzere sporun belirli kategorileri vardır ve spor, yapılma amacına göre bireyde farklı etkilere

yol açar. Geniş manada halka açık, herkesin yaptığı spor ve sağlığını rehabilite etmek için yapılan spor ile yüksek düzeyde başarı için yapılan spor, olimpik spor kategorileri bireyi farklı şekilde etkiler. Başarı için yapılan spor ve olimpik sporlarda yalnızca kazanmanın amaç edinilmesi, genel anlamda yapılan sporun aksine; kişiye kaygı ve stres yükleyebilmektedir. Bu durum yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etki oluşturmaktadır. Araştırma örneklemimizin profesyonel sporcuları içermesi sporcuların yaşam doyumunu etkileyen bir diğer faktör olarak düşünülebilir. Aynı zamanda bu durum, alçakgönüllülük bulgularında olduğu gibi Uzak Doğu felsefesinin aksine, bu sporların sağlıklı ve erdemli birey yetiştirme amacından başarı ve kazanma odaklı sporlara evrildiği düşüncesini sağlamlaştırmaktadır.

5. Spor Branşına Bağlı Bulgular

Orijinal hali itibariyle fiziksel kuvvet ve sağlığın geliştirilmesinden ziyade do felsefesini ön planda tutan do sporları, ruh eğitimine ve ahlaki gelişime önem verirler. Bununla birlikte, günümüzde ruhsal yetkinliğe ulaşma yolunda çeşitli faktörler olumsuz yönde etkili olabilmektedir. Batı sporları ile Asya kökenli dövüş sanatları arasındaki en büyük fark; dövüş sanatlarının kendini tanımaya, geliştirmeye ve kontrol etmeye; diğer sporların ise yarışmaya ve kazanmaya vurgu yapmasıdır. Ancak; do felsefesine sahip dövüş sanatları da gün geçtikçe geleneksel eğitim metotlarını göz ardı ederek fiziksel teknik kapasiteye odaklanan modern eğitim metotlarını benimsemeye başlamışlardır (Binder, 2007, s.4).

Bu bölümde Do sporları başlığı altında seçmiş olduğumuz Taekwondo, Karate-do ve Kick Boks branşlarının ayrı ayrı bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ile ilişkisi üzerinde durulacaktır.

5.1. Spor Branşı- Bireysel Dindarlık İlişkisi

Taekwondo, Karate-do ve Kick Boks dövüş sanatları sporcularının bireysel dindarlıklarının araştırıldığı bu başlıkta, en yüksek bireysel dindarlık ortalaması (*M*=4,1) Kick Boks sporcularına, en düşük bireysel dindarlık ortalaması (*M*=3,9) Taekwondo sporcularına aittir.

Tablo 20
Spor Branşına Göre Bireysel Dindarlık Eğilimleri (Anova)

Faktör	Branş	*N*	*M*	*SD*	F	*p*
Bireysel Dindarlık	Taekwondo	330	3,9	0,784	1,942	0,145
	Karate	40	4,06	0,781		
	Kick Boks	47	4,1	0,715		
	Toplam	417	3,94	0,778		

Tablo 20'de gösterildiği üzere spor branşına göre bireysel dindarlık ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (p>,05). Dolayısıyla Taekwondo, Karate veya Kick Boks sporu ile uğraşmanın sporcularda bireysel dindarlık bakımından anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Ancak örneklemin homojen olmamasının bulgular üzerinde etkili olmuş olması muhtemeldir.

5.2. Spor Branşı- Alçakgönüllülük İlişkisi

Ahlaki gelişime ve ruhsal yetkinliğe ulaştırmayı amaçlayan do felsefesine sahip olmaları sebebiyle, do sporcularının alçakgönüllülük erdemi konusunda ileri seviyede olmaları beklenir. Tercih edilen do sporlarından hangisinin alçakgönüllülük konusunda daha etkili olabildiğini görebilmek adına branşlara göre alçakgönüllülük eğilimleri analizi yapılmıştır. Analiz ile elde edilen bulgular Tablo 21'de gösterilmektedir.

Tablo 21
Spor Branşına Göre Alçakgönüllülük Eğilimleri (Anova)

Boyutlar	Branş	*N*	*M*	*SD*	F	*p*
Alçakgönüllülük Genel	Taekwondo	330	3,16	0,344	0,224	0,8
	Karate	40	3,20	0,476		
	Kick Boks	47	3,19	0,322		
	Toplam	417	3,17	0,356		
Açıklık	Taekwondo	330	3,06	0,740	1,499	0,225
	Karate	40	3,08	0,836		
	Kick Boks	47	2,86	0,747		
	Toplam	417	3,04	0,751		
Kendinden Vazgeçme	Taekwondo	330	3,69	0,822	1,555	0,212
	Karate	40	3,47	1,109		
	Kick Boks	47	3,55	1,040		
	Toplam	417	3,66	0,880		
Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme	Taekwondo	330	2,58	0,770	3,573	0,029
	Karate	40	2,79	0,713		
	Kick Boks	47	2,85	0,833		
	Toplam	417	2,63	0,777		
Diğerlerine Odaklanma	Taekwondo	330	3,53	0,848	0,255	0,775
	Karate	40	3,60	0,922		
	Kick Boks	47	3,60	0,808		
	Toplam	417	3,54	0,849		

Tablo 21'de sunulan bulgulara göre alçakgönüllülük genel ortalama ile açıklık, kendinden vazgeçme, diğerlerine odaklanma alt boyutları spor branşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>,05). Alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu ile spor branşları arasında ise anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir (p=,02). Alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutunun branşlara göre farklılaşma durumu Tablo 22'de gösterildiği şekildedir.

Tablo 22
Spor Branşına Göre Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme Post-Hoc (LSD)

		Branş		Mean Difference	*SD*	*p*
Alçakgönüllülükle Kendini Değerlendirme	LSD	Taekwondo	Karate	-0,212	0,129	0,101
			Kick Boks	-0,275	0,12	0,023
		Karate	Taekwondo	0,212	0,129	0,101
			Kick Boks	-0,062	0,166	0,707
		Kick Boks	Taekwondo	0,275	0,12	0,023
			Karate	0,062	0,166	0,707

Gruplar arası varyans değeri (sig=,664) homojen ancak örneklem grupları arasında niceliksel farkın yüksek olması sebebiyle Lsd post hoc analizi kullanılmıştır.

Taekwondo ile kick boks branşları arasında kick boks lehine anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Kick boks branşı ile uğraşan sporcuların kendilerini alçakgönüllülükle değerlendirme ortalamaları (M=2,85), Taekwondo ile uğraşan sporcuların kendilerini alçakgönüllülükle değerlendirme ortalamalarından (M=2,58) anlamlı olarak daha yüksektir. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Özetle; taekwondo, karate ve kick boks sporlarının alçakgönüllülükle ilişkisi bağlamında yapılan bu analizler ile kick boks sporcularının kendilerini taekwondo sporcularından daha alçakgönüllü bir şekilde değerlendirdikleri ortaya koyulsa da genel olarak herhangi bir grubun diğerinden daha alçakgönüllü olduğu söylenemez.

5.3. Spor Branşı- Yaşam Doyumu İlişkisi

Genel olarak sporun insanlara yaşam kalitesi, mutluluk, fiziksel ve zihinsel sağlık sunması; diğer yandan stres, depresyon gibi olumsuz duygularla başa çıkmasında yardımcı olması gibi sebeplerle bireyin yaşam doyumunu arttırdığı bilinmektedir. Sporun özelleşmiş do sporları başlığı altında; bu durum branşlar arasında nasıl bir farklılık arz etmektedir, sorusundan yola çıkarak Taekwondo, Karate ve Kick Boks sporcularının yaşam doyumu ortalamaları üzerinde çalışılmıştır.

Tablo 23
Spor Branşına Göre Yaşam Doyumu (Anova)

Faktör	Branş	*N*	*M*	*SD*	F	*p*
Yaşam Doyum	Taekwondo	330	4,61	1,397	3,286	0,038
	Karate	40	5,22	1,44		
	Kick Boks	47	4,56	1,758		
	Toplam	417	4,67	1,453		

Tablo 23 spor branşlarına göre yaşam doyumu düzeyleri farklılaşmalarını göstermektedir. Branşa göre yaşam doyumu ortalamaları düşük düzeyde anlamlılık içermektedir (*p*=,03<,05). Tablo 24'te söz konusu anlamlı farklılaşmanın yönü gösterilmektedir.

Tablo 24
Spor Branşına Göre Yaşam Doyum Post Hoc Analizi (Games Howell)

		Branş		Mean Difference	*SD*	*P*
Yaşam Doyum	Games Howell	Taekwondo	Karate	-0,607	0,240	0,039
			Kick Boks	0,051	0,267	0,980
		Karate	Taekwondo	0,607	0,240	0,039
			Kick Boks	0,659	0,343	0,139
		Kick Boks	Taekwondo	-0,516	0,267	0,980
			Karate	-0,659	0,343	0,139

Gruplar arası varyans homojen olmadığı için (sig=,052) Games Howell post hoc analizi ile anlamlılık değerinin hangi branşlar arasında farklılaştığı araştırılmıştır. Tablo 24'teki bulgulara bakıldığında taekwondo ile karate branşları arasında karate lehine anlamlı bir farklılaşma söz konusudur (p<,05). Karate sporcularının yaşam doyumu düzeyleri (*M*=5,22) taekwondo sporcularının yaşam doyumu düzeylerinden (*M*=4,61) daha yüksektir.

Özetle; Do sporları arasında bireysel dindarlık, alçakgönüllülük, yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını araştırdığımız bu

bölümde kısmi derecede bazı gruplar arasında anlamlı farklılaşma görülmüştür. Ancak örneklem grubunun çoğunluğunun taekwondo sporcularından oluşması ve diğer branşların nispeten az olması göz önünde bulundurulması gereken bir durumdur.

6. Bireysel Dindarlık, Alçakgönüllülük, Yaşam Doyumu ve Maneviyat Arasındaki İlişki ve Etkileşim

Araştırmamızda cevabını aradığımız temel soru değişkenlerimiz arasında anlamlı bir ilişki ve etkileşim olup olmadığı idi. Bu bölümde '*Bireysel dindarlık, alçakgönüllülük seviyesini ve yaşam doyumunu etkiler mi? Alçakgönüllü olmanın bireylerin yaşam doyumlarına etkisi nasıldır? Bireylerin kendi maneviyatına yönelik algısı ile bireysel dindarlık değerlendirmeleri, alçakgönüllülükleri ve yaşam doyumları ilişkili midir?'* sorularına yönelik çalışılmıştır. Bu amaçla araştırmanın bu bölümünde bireysel dindarlık, alçakgönüllülük, yaşam doyumu ve maneviyat değişkenleri arasındaki ilişki korelasyon çalışmasıyla incelenmiştir. Korelasyon analizinde iki veya daha fazla sayıda değişken arasındaki ilişki ve varsa bu ilişkinin gücü tespit edilmektedir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016, s.353).

Araştırmada bireysel dindarlık seviyesinin alçakgönüllülüğü olumlu yönde etkileyeceğini ve yüksek dindarlık puanına sahip bireylerin daha alçakgönüllü olacağını, bireysel dindarlık ve alçakgönüllülüğü yüksek olan bireylerin yüksek yaşam doyumuna sahip olacağını öngördük. Diğer yandan maneviyat algısının, bireysel dindarlık ile olumlu ilişkili olacağını dolayısıyla diğer değişkenleri de olumlu yönde etkileyeceğini hipotez olarak belirledik. Bu başlık altında, temel hipotezleri sınayan analiz çalışmaları ile elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş, hipotezlerin bulgularla tutarlı olup olmadığı açıklanmıştır.

6.1. Bireysel Dindarlık Alçakgönüllülük İlişkisi

Bireysel dindarlık ile alçakgönüllülük ve alt boyutları arasındaki ilişki Pearson Correlation yöntemi ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 25'te gösterildiği şekildedir. Bulgulara göre bireysel dindarlık ile alçakgönüllülük genel ortalaması arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (p=0,03, r=,106). Aynı zamanda alçakgönüllülük alt boyutlarından; alçakgönüllülükle kendini değerlendirme (p=,002) ve diğerlerine odaklanma (p=,000) boyutları ile bireysel dindarlık arasında

anlamlı ve olumlu yönde, açıklık alt boyutunda ise negatif yönde anlamlı bir ilişki (*p*=,001), görülmektedir. Kendinden vazgeçme alt boyutunda negatif yönde bir ilişki tespit edilse de bu ilişki istatistiksel açıdan anlamlı değildir (*p*=,166).

Tablo 25
Bireysel Dindarlık ve Alçakgönüllülük Arasındaki İlişki (Pearson Correlation)

Değişkenler		Bireysel Dindar.	Alç. Gen.	Açıklık	Kendinden Vazgeçme	*A.* Kendini Değerl.	Diğerler. Odaklan
Bireysel Dindarlık	r p	1	,106* ,031	-,158** ,001	-,068 ,166	,154** ,002	,214** ,000
Alçakgönüllülük Genel	r p	,106* ,031	1	,354** ,000	,355** ,000	,491** ,000	,536** ,000
Açıklık	r p	-,158* ,001	,354** ,000	1	,277** ,000	-,279** ,000	-,189** ,000
Kendinden Vazgeçme	r p	-,068 ,166	,355** ,000	,277** ,000	1	-,356** ,000	-,202** ,000
Alçakgönüllülkle Kendini Değerlendirme	r p	,154** ,002	,491** ,000	-279** ,000	-,356** ,000	1	,287** ,000
Diğerlerine Odaklanma	r p	,214** ,000	,536** ,000	-,189** ,000	-202** ,000	,287** ,000	1

*p<,05 düzeyinde anlamlıdır. **p<,01 düzeyinde anlamlıdır.

Bulgular *'Bireysel dindarlık ile alçakgönüllülük arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.'* hipotezini doğrulamaktadır. Bireysel dindarlık puanı yükseldikçe alçakgönüllülük puanının da yükseldiği görülmektedir. Alçakgönüllülük alt boyutlarından açıklık boyutunda '*Hata yaptığımı anladığımda hatamı kabullenmek yerine hemen duruma bir açıklama getirmeye çalışırım'* ve *'Zor bir duruma düştüğümde olup biteni açıklayabilmek benim için önemlidir.'* maddeleri ters kodlanmakta ve düşük puan alanlar daha alçakgönüllü olarak değerlendirilmektedir.

Bireysel dindarlık ile bu maddeler arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani bireysel dindarlık arttıkça bu maddelerde görülen alçakgönüllülük şekli azalmaktadır. Bu durumun sebebi, örneklemin dindarlık biçiminde de görüldüğü üzere bireyselliğe özel önem atfetmeleri ve varlık bütünlüklerine tehdit olarak gördükleri herhangi bir durumda kendilerini açıklamayı alçakgönüllü davranışa tercih etmeleri olarak görülebilir.

Bireylerin eksikliklerini değerlendirebilme ve başkalarıyla empati yapıp onları dikkate alabilme yeteneğini belirleyen alçakgönüllülükle kendini değerlendirme ve diğerlerine odaklanma boyutları beklediğimiz şekilde yüksek dindarlık ile olumlu ve anlamlı bir ilişki içinde olmuştur. Özetle; genel anlamda bireysel dindarlık arttıkça alçakgönüllülük seviyesinin de arttığı söylenebilir. Bu durum dindarlığın gerektirdiği ve zamanla kişiye kazandırdığı erdemlerden birinin alçakgönüllülük olması ve bireysel dindarlığın artmasıyla birlikte bu erdemin de gelişmesi ile açıklanabilir.

6.2. Bireysel Dindarlık Yaşam Doyumu İlişkisi

Tablo 26'da gösterildiği üzere bireysel dindarlık ile yaşam doyumu arasında p<,01 düzeyinde anlamlı (p=,001) ve pozitif yönlü bir ilişki vardır (r=,167). Bulgular, bireysel dindarlık yaşam doyumu ilişkisine dair kurduğumuz *'Bireysel dindarlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.'* hipotezini doğrulamaktadır.

Bireysel dindarlık puanları yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiği görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin kişisel hayatlarında dinin etkisine izin verdikleri düzeyde yaşam doyumlarının pozitif olarak etkilendiği söylenebilir. Dinin hayatın anlamıyla ilgili tatmin edici cevaplar sunması, insana zor zamanlarında olumlu başa çıkma imkanı sağlaması ve bireye sabır, şükür, affedicilik, alçakgönüllülük gibi değerler kazandırması kişinin yaşam kalitesini değerlendirmesine olumlu etki edeceğinden bireysel dindarlığın yüksek oluşunun, yaşam doyumunu da yükselttiği sonucu çıkarılabilir.

Tablo 26
Bireysel Dindarlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Pearson Correlation)

Değişkenler		Bireysel Dindarlık	Yaşam Doyumu
Bireysel Dindarlık	**r** **p**	**1**	**,167**** **,001**
**p<,01 düzeyinde anlamlıdır.			

6.3. Alçakgönüllülük Yaşam Doyumu İlişkisi

Alçakgönüllülük genel ortalaması ve alt boyutları ile yaşam doyumu ilişkisine yönelik yapılan korelasyon testinde değişkenler arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır (*p*=,471; *p*=,667; *p*=,106; *p*=,604; *p*=,913). Tablo 27'de görüldüğü üzere çalışmamızı oluşturan sporcu örnekleminde alçakgönüllülük erdemi, bireylerin yaşam doyumuna olumlu veya olumsuz bir etkide bulunmamaktadır. Bu bulgulara göre *'Alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.'* hipotezi doğrulanamamıştır.

Tablo 27
Alçakgönüllülük ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki(Pearson Correlation)

Değişkenler		Yaşam Doyum	Alç. Gen.	Açıklık	Kendinden Vazgeçme	A. Kendini Değerl.	Diğerler. Odaklan
Yaşam Doyumu	r p	1	-,035 ,471	-,021 ,667	-,079 ,106	,025 ,604	,005 ,913

Alçakgönüllülük kazanımını gerçekleştirmiş sporcuların kişiler arası ilişkilerinde daha başarılı, içsel süreçlerini yönetmede daha nitelikli bir tavır sergilemeleri dolayısıyla sosyal ve psikolojik anlamda daha sağlıklı bireyler olması beklenir. Yaşam doyumuna etki eden psikolojik, sosyal, fiziksel birçok faktör bulunmaktadır. Bu sebeple sosyal ve psikolojik anlamda daha başarılı olan alçakgönüllü bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olması beklenmektedir. Ancak, elde edilen bulgular alçakgönüllülüğün, örneklemi oluşturan sporcu bireylerin yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığını ortaya koymaktadır. Bu durum; sporcu bireylerin, beklentilerine dayalı başarı doyumları ve hayattan memnuniyet kriterlerinin farklı yönde olduğu ya da yaşam doyumlarını etkileyen kişisel faktörlerin alçakgönüllülük olgusundan daha etkili olduğu izlenimini vermektedir.

6.4. Öznel Maneviyat Algısı ile Bireysel Dindarlık, Alçakgönüllülük ve Yaşam Doyumu İlişkisi

'Öznel maneviyat algısının yüksek olması bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumunu olumlu etkiler.' hipotezini sınamaya yönelik korelasyon analizi ile elde edilen bulgular Tablo 28'de gösterilmektedir. Bulgulara göre; sporcuların kendi

maneviyatlarına yönelik algıları ile alçakgönüllülükleri arasında anlamlı bir ilişki yokken (*p*=,8); maneviyatları ile bireysel dindarlıkları (*p*=,0; r=,181) ve yaşam doyumları (*p*=,0; r=,178) arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.

Tablo 28
Maneviyat ile Bireysel Dindarlık Alçakgönüllülük Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Pearson Correlation)

Değişkenler		Bireysel Dindarlık	Alç. Gen.	Açıklık	Kendinden Vazgeçme	*A.* Kendini Değerl.	Diğerler. Odaklan	Yaşam Doyumu
Maneviyatınızı Nasıl Değerlendirirsiniz?	r p	,181** ,000	,008 ,873	,047 ,339	,032 ,518	-,094 ,054	,055 ,263	,178** ,000

'Öznel maneviyat algısının yüksek olması bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumunu olumlu etkiler.' hipotezinin alçakgönüllülük değişkeni dışarıda tutularak, doğrulandığı söylenebilir. Kendi maneviyatlarını yüksek puanla değerlendiren sporcuların aynı zamanda bireysel dindarlıkları ve yaşam doyumlarının da daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle son dönemlerde maneviyatın dindarlıktan bağımsız anlam kazanma sürecine şahit olmamıza rağmen, maneviyat tanımlamaları araştırmasında elde ettiğimiz verilerin de ortaya koyduğu üzere din ve maneviyat kavramları, bireylerin zihninde keskin bir ayrıma sahip değildir. Bu başlık altında elde edilen bulgular da aynı şekilde, bireylerin maneviyat ile dindarlığı birbiriyle ilişkilendirdiğine yorulabilir. Aynı zamanda maneviyatını yüksek gören bireylerin, yaşamlarından daha memnun oldukları, içsel süreçlerine verdikleri değer sebebiyle hayatlarını genel anlamda daha olumlu değerlendirdikleri sonucu çıkarılabilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu kavramlarını Uzak Doğu sporları ile buluşturan bu çalışmada; söz konusu kavramların sporcu örneklemindeki karşılığı ele alınmıştır. Pozitif psikoloji sahası çalışma alanlarından erdemler üzerine önemli bir katkısı olacağını düşündüğümüz, Uzak Doğu sporlarının do felsefesi ile bireylerine alçakgönüllülük erdemi konusundaki katkıları ele alınmıştır. Do felsefesi eğitimi yoluyla kendilerini ahlaki anlamda geliştirmesi beklenen Uzak Doğu

sporcularının, dindarlık ve yaşam doyumu durumları da incelenmiştir. Taekwondo, karate-do, judo, jiu-jutsu, kendo, kung-fu, wushu, tai chi chuan, kick boks, aikido, kyudo, ninjutsu gibi çok çeşitli Uzak Doğu dövüş sanatları bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018, s.161). Çalışmamızda bu sanatlardan ülkemizdeki yaygınlığı da göz önünde bulundurularak Taekwondo, Karate-do ve Kick Boks örnekleminde çalışılmıştır.

Felsefi yönü ile pozitif psikoloji için önemli bir çalışma alanı olduğunu düşündüğümüz Uzak Doğu dövüş sanatları örnekleminde ulaştığımız bulgular, birtakım açıklamalar yapmayı gerekli kılmıştır. Do felsefesinin bireyi ahlaken dönüştürme potansiyeline rağmen ulaşılan bulgular bu potansiyelin hayata geçirilmesi aşamasında bazı sıkıntılar olduğunu göstermektedir. Bu sıkıntılarını anlamlandırma noktasında, Uzak Doğu sporlarının dünyaya açılma ve olimpik branş olma yolundaki serüvenleri önem taşımaktadır.

Geleneksel eğitim metotlarında eğitmenler-ustalar fiziksel kuvvet ve bedeni kontrol etmekten çok, ahlaken gelişmiş ruhsal yetkinliğe sahip bireyler yetiştirmeye önem verirler. Fiziksel yetkinlik bu yolda önemli bir adım olmasına rağmen; eğitim sürecinde zamanla kazanılan bedene hakimiyet sporcuların üstün ahlaka sahip olma yönünde engel olma potansiyelini de barındırır. Eğitmen, çoğu zaman öğrencilerine fiziksel olarak güçlü olmasına rağmen herhangi bir kışkırtma anında bile nefsine sahip olmayı, yeterli güce sahipken kimseyi incitmemeyi öğretir. Böylelikle do felsefesi ile bir yandan birçok kişiyle fiziksel olarak mücadele edebilecek seviyede yetenekli; diğer yandan tevazu sahibi, adaletli ve onurlu örnek bir birey yetiştirmek hedeflenir. Ancak özellikle son dönemlerde dizi, film sektörü gibi basın ve yayının etkisiyle uluslararası popülerlik kazanan bu eğitim metotları nisbi bir yozlaşma yaşamaktadır. Araştırmamızın temel çıkış noktasını oluşturan Uzak Doğu sporlarının fiziksel ve ruhsal açıdan yetkin bireyler oluşturma ideali, bu yozlaşma sonucunda bazı dönüşümlere maruz kalmıştır. Bu sporların dünyaya yayılması ve zamanla olimpik branşlara dönüşmesi ahlaki eğitim metotlarına gölge düşürmekte ve Batı sporlarına benzer şekilde her koşulda kazanma amacı ön plana çıkmaktadır. Bu durum do felsefesinin barındırdığı birtakım değerlerin kaybı ile neticelenmektedir.

Araştırma bulgularına göre; Uzak Doğu sporları ile meşgul olan bireylerin spor yaşlarının artmasına rağmen alçakgönüllülük ve yaşam doyumu düzeylerinin düşüş göstermesi, dövüş sanatlarının felsefi kısmının göz ardı edildiğini ya da felsefesinin sporculara işlenmesi noktasında başarısızlığın hakim olduğunu göstermektedir. Öğrenci tarafından rol model alınan eğitmenin tavır ve yaklaşımları, benimsediği değer yargıları, spor okuluna aidiyet hisseden öğrenciler üzerinde dönüştürücü bir etkiye sahiptir. Bu noktada geleneksel eğitim metotlarını terk eden ve do sporlarının esas ülküsünü ihmal eden eğitmenlerin payı şüphesiz büyüktür.

İnsana hitap ederken zamanın materyallerden faydalanmak gerekmektedir. Bu sebeple eski İslam toplumlarında nasıl top ve çevgen aracılığı ile insana değer kazandırılıyorsa (Çavuşoğlu, 2017, s.106), bu dönemde de inanılmaz bir popülerlik sağlamış, insan yetiştirme bağlamında birçok potansiyel barındıran bu sporlar aracılığı ile küçük büyük her bireye temel değerlerin kazandırılması hedeflenmelidir. Bu noktada kendi toplumumuzun dini ve kültürel değerleri göz önüne alınarak Uzak Doğu sporlarının insana değer katma potansiyeli etkili bir şekilde kullanılmalıdır.

İstanbul merkezli karate, taekwondo ve kick boks derslerinin verildiği birçok kulüpte, 2018 yılı büyükler ve gençler İstanbul şampiyonalarında ve Türkiye'nin her köşesinden binlerce sporcunun katılım sağladığı 2019 yılı büyükler ve gençler şampiyonalarında yer alan 417 sporcunun katılımıyla alan araştırması anket tekniği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada temel olarak; cinsiyet, yaş ve spor yaşının bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu düzeylerine nasıl bir etkisi vardır? Taekwondo, karate-do ve kick boks branşları kendi aralarında bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu noktasında anlamlı bir farklılaşma gösterir mi ? Bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır? Sporcu bireylerin öznel maneviyat algıları ile bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? soruları cevaplandırılmıştır. Uygulanan anket çalışması ile söz konusu spor branşlarında emek veren sporcuların bireysel dindarlık, alçakgönüllülük seviyeleri ve yaşam doyumlarına dair veriler elde edilmiştir. Aynı zamanda sporcuların öznel maneviyat algıları da irdelenmiştir. Verilere dayanarak öncelikle sporcuların maneviyat, bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumuna dair genel durumları sunulmuştur. İleriki aşamada cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor branşı gibi sosyo-demografik değişkenler ile bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve

yaşam doyumu ilişkisi araştırılmıştır. Son aşamada araştırmanın temel hipotezlerini oluşturan bireysel dindarlık, alçakgönüllülük, yaşam doyumunun birbirleriyle ve maneviyat ile ilişkisi korelasyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın temel hipotezleri ve alan araştırması sonucunda elde edilen bulgular, demografik değişkenler öncelikli olarak şu şekilde sunulabilir:

'Cinsiyet değişkeni sporcuların bireysel dindarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa yol açar mı?' sorusundan hareketle yapılan t-test analizi sonucunda kadınlar ve erkekler arasında bireysel dindarlık ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Böylelikle; *'Kadın sporcular erkek sporculardan daha yüksek bireysel dindarlığa sahiptir (H_4)'* şeklindeki hipotezimiz araştırma sonuçlarınca desteklenmemiştir. Erkeklerin bireysel dindarlık ortalamalarının (M=3,97) kadınların bireysel dindarlık ortalamalarından (M=3,9) %7 oranında daha yüksek olması örneklemi oluşturan kadınların sosyalleşme süreci ile açıklanabilir. Dövüş sanatları ile ilgilenen kadınlar genel anlamda toplumun kendilerine biçtiği rol ve statüden farklı bir yön benimserler. Bu sebeple örneklemi oluşturan kadınların, dindarlığın sürdürülebilirliğinin nispeten zor olduğu bir ortamı tercih etmeleri, bağlam faktörü sebebiyle dindarlıklarının beklenenden daha düşük görülmesine yol açmıştır, denilebilir.

Cinsiyet değişkeninin alçakgönüllülük düzeyi üzerindeki etkisi test edilmiş ve alçakgönüllülük genel ortalamasında kadınlar lehine anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır. Kadın sporcuların (M=3,21) erkeklerden (M=3,14) daha alçakgönüllü bir yaklaşıma sahip oldukları görülmüştür. *'Cinsiyet alçakgönüllülük üzerinde anlamlı bir etki oluşturur ve bu etki kadınlar lehinedir (H_5.)*' hipotezi doğrulanmıştır. Özellikle kendinden vazgeçme alt boyutunda görülen bu farklılaşma, kadınların fedakarlıkları ve başarılarıyla ön plana çıkma veya başkaları tarafından övülme arzusu noktasında erkeklere göre daha mütevazi bir tavır benimsediklerini ortaya koymaktadır.

Cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olup olmadığına dair yapılan test sonucunda kadın sporcular ile erkek sporcuların yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. *'Kadın sporcuların yaşam doyumu düzeyi erkek sporcuların yaşam doyumu düzeyinden daha yüksektir (H_6).'* hipotezi

araştırmamızda desteklenmemiştir. Araştırma bulgularından cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı anlaşılmıştır.

Yaşın dindarlığa etkisi üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Araştırmamızda yaşa bağlı bireysel dindarlık analizinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. *'Yaşın ilerlemesine bağlı olarak bireysel dindarlık artar (H_7).'* hipotezinin doğrulanmadığı araştırma bulguları ile tespit edilmiştir.

Yaş ile alçakgönüllülük ilişkisine dair yapılan analizde alçakgönüllülük genel ortalamasında, kendinden vazgeçme ve alçakgönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutlarında anlamlı farklılaşma bulgulanmıştır. Alçakgönüllülük genel ortalamasında son çocukluk dönemi olarak kategorize ettiğimiz 9-15 yaş arası sporcular ve yetişkinlik dönemi olarak belirlediğimiz 22-49 yaş arası sporcular ayrı ayrı 16-21 yaş ergenlik dönemindeki sporculardan anlamlı olarak daha yüksek alçakgönüllülük puanına sahip olmuşlardır. Böylelikle *'Yaş arttıkça alçakgönüllülük düzeyi artar (H_8)* hipotezi kısmen doğrulanmıştır. Sporcu bireylerin ergenlik dönemlerinde daha düşük alçakgönüllülük tespit edilmiştir. Son çocukluk dönemi ve yetişkinlik dönemi alçakgönüllülük düzeyleri ergenlik döneminden anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Bu durum ergenlik döneminin genel yaşam görevleri ve krizleri ile değerlendirildiğinde tutarlı görünmektedir. Ergen bireylerin çocukluktan çıkarak bilişsel olarak daha gelişmiş bir düzeye erişmeleri neticesinde, hayatlarını sorgulamaları ve kendilerini keşfetme noktasında kimlik bunalımı ile karşı karşıya kalmaları muhtemeldir. Bu durum dindarlık ve alçakgönüllülük gibi değerleri benimsemeden önce sorgulamalarına ve dönemsel bir düşüş yaşamalarına yol açabilir. Örneklemi oluşturan ergenlerin aynı zamanda dövüş sanatları ile uğraşıyor olmaları fiziksel farkındalıklarını sağlamaya çalışan bu bireylerin, bedensel üstünlüklerine rağmen mütevazi tavır içinde olmalarını da zorlaştırdığı düşünülebilir. Alçakgönüllülüğün kendinden vazgeçme alt boyutunda yetişkin sporcuların, son çocukluk dönemini yaşayan sporculardan daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; yetişkin sporcular benliğini unutma ve diğer insanların ihtiyaç ve arzularını dikkate alma noktasında çocuk sporculardan daha başarılı olurken; çocuk sporcuların daha benmerkezci bir yaklaşım benimsedikleri söylenebilir. Kendini alçakgönüllü bir şekilde değerlendirme konusunda ise son

çocukluk döneminde yer alan sporcuların eksik yönlerini kabul etmede ergenler ve yetişkinlerden daha başarılı oldukları anlaşılmaktadır.

Yaşa bağlı yaşam doyumu araştırmasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu durumda *'Sporcuların yaşı arttıkça yaşam doyumları artar (H_9)'* hipotezi desteklenmemiştir. Sporla yetişen bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla baş etme konusunda daha mücadeleci olacakları öngörüsü ile yapılan bu analiz, beklenen bulguyu sağlamamıştır. Ancak biyolojik yaş ile spor yaşı arasındaki ayrımı hatırlatmak gerekir. Yaşın artması spor yaşının da artmasını gerektirmez. Bireyin hayatına dair beklentileri ve elde ettikleri arasındaki ilişki birçok faktör tarafından etkilenmekte buna bağlı olarak yaşam doyumu düzeyleri de farklılaşmaktadır. Ancak örneklemimizde yaş, yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak tespit edilmemiştir.

Spora gönül vermiş bireylerin spor ile meşgul olma sürelerini anlatan spor yaşı, bir diğer değişkenimizi oluşturmuştur. Örneklemimizde 1 ay ile 38 yıl arasında spor yapmış bireyler yer almıştır. Spor yaşının bireysel dindarlığa etkisini araştırdığımız başlıkta, anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Dinin kendi çizgileri dahilinde sporu teşvik etmesi, sporun da iç disiplini aracılığıyla bireye ahlaki motivasyon kazandırması göz önünde bulundurularak oluşturduğumuz *'Spor yaşı yüksek olan bireylerin bireysel dindarlıkları daha yüksektir (H_{10})* hipotezi elde edilen bulgularca desteklenmemiştir. Bu durum, sporun din ile ilişkisi bağlamında şu şekilde açıklanabilir: Spor ve din ilk zamanlardan günümüze hayatımızda yer almıştır. Başlangıç dönemlerinde spor faaliyetleri dini bir referans ile hayat bulmuş ilerleyen dönemlerde ayrı bir varlık kazanmıştır. Bu süreçte din; sporu siyasi, sosyal ve ekonomik faktörlerin de etkisiyle kimi zaman desteklemiş, kimi zaman dışlamıştır. Günümüzde de farklı şekillerde birbirine etkisi olan iki ayrı alan olarak varlıklarını sürdürmektedirler. Bulguların ortaya koyduğu üzere sporun dindarlık üzerinde anlamlı bir etki oluşturmaması bu ayrışmayı doğrular niteliktedir. Ancak, genel bir sonuca ulaşmayı sağlayacak veri zenginliği mevcut değildir. Spor dindarlık ilişkisine dair boylamsal çalışmalar eksikliğini hissettirmektedir.

Spor yaşının alçakgönüllülük genel ortalaması üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulgular ile tespit edilmiştir. Ancak alçakgönüllülük ile kendini değerlendirme

alt boyutunda spor yaşı ile anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bulgulara göre 1 ay ile 3 yıl arasında spor yapmış olan bireylerin kendilerini alçakgönüllü bir şekilde değerlendirme düzeyleri 8 yıl ile 38 yıl arasında spor yapmış bireylerden daha yüksektir. *'Spor yaşı yüksek olan bireylerin alçakgönüllülük eğilimleri yüksektir (H_{11})'* hipotezi desteklenmemiş, aksi yönde bulgular elde edilmiştir. Do sporlarının en önemli amacı; sporcularına dürüstlük, adalet, affedicilik, alçakgönüllülük gibi ruhsal yetkinlik kazandırmaktır. Ancak bulguların, niceliksel olarak do sporları ile geçirilen zamanın artmasının bireylerin alçakgönüllülük seviyelerine anlamlı etki etmediğini ortaya koyması, nitelik açısından do sporları eğitimlerinin yeterince amacına ulaşamadığını göstermektedir.

Yaşam doyumu araştırmalarında 1 ay ile 3 yıl arasında spor yapmış bireylerin yaşam doyumu 3 yıl ile 8 yıl arasında spor yapmış bireylerin yaşam doyumlarından yüksek bulgulanmış, diğer kategorilerde yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bu durumda kısmi olarak *'Spor yaşı arttıkça yaşam doyumu artar (H_{12})'* hipotezine aksi yönde bulgulara ulaşılmıştır. Sporun bireylere fiziksel, ruhsal ve sosyal kazanımlar sağlaması yaşam doyumunu arttırıcı bir etkidir. Bulguların ters yönde bir görüntü arz etmesi ise do sporlarının yüksek düzeyde başarı için yapılan spor ve olimpik spor kategorilerine yakın olduğu izlenimi oluşturmaktadır. Çünkü bu kategorilerdeki sporlar, olumlu etkilerin aksine bireye kaygı, stres ve olumsuz manada hırs yükleyebilmektedir. Do sporlarının bu amaçsal dönüşümü, sağlıklı ve erdemli bireyler yetiştirme felsefelerine aykırı bir görünüm arz etmektedir.

Seçmiş olduğumuz Taekwondo, Karate-do ve Kick Boks branşlarının kendi aralarında bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu açısından anlamlı farklılaşma olup olmadığı da ayrıca incelenmiştir. Spor branşları arasında bireysel dindarlık ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Elde edilen bulgulara göre; Kick Boks sporcuları kendilerini Taekwondo sporcularından anlamlı bir şekilde daha alçakgönüllü bir tavırla değerlendirmektedir. Gençlik ve Spor Bakanı Kasapoğlu'nun açıklamasına göre 2019 yılı itibariyle ülkemizde en çok sporcuya sahip ikinci branş olan taekwondo sporcuları sayıca karate-do ve kick boks sporcularından çok daha fazladır (Aydın, 2019, 4). Taekwondo sporcularının, daha çok

sporcu arasından başarılı olma adına sıyrılmalarının gerekmesi alçakgönüllülüklerini koruma noktasında daha çetin bir sınava tabi tutulmalarına sebep olmaktadır. Bu sporlarda erdemler kadar başarıya da kıymet verilmesi, başarının elde edilmesi yolunda ise özgüvenin ısrarla vurgulanması, tevazu ile özgüven dengesini sağlamayı zorlaştırmaktadır. Bu durum kick boks sporcularının taekwondo sporcularına göre kendilerini daha alçakgönüllü bir yaklaşımla değerlendirmelerinin sebebi olarak görülebilir.

Karate-do sporcularının yaşam doyumu düzeyleri (*M*=5,22), taekwondo sporcularından (*M*=4,61) anlamlı derecede daha yüksek bulgulanmıştır. Taekwondo branşında yaşam doyumu düzeyinin düşük olması; taekwondonun niceliksel üstünlüğü sebebiyle diğer branşlara göre daha fazla rekabet ortamı barındırması ve sporcuların başarıya dair beklentilerini karşılama olasılıklarının azalmasına bağlanabilir.

Sporcuların kendi maneviyat seviyelerine yönelik yaptıkları değerlendirmeler ile bireysel dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumları ilişkisinin araştırıldığı başlıkta, sporcuların öz maneviyat algıları ile alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki görülmezken; öz maneviyat algıları ile bireysel dindarlıkları ve yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. Yani, kendi maneviyatlarını yüksek olarak değerlendiren sporcuların bireysel dindarlıkları ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, maneviyatının yüksek olduğunu düşünen bireyler aynı zamanda bireysel dindarlıkları da yüksek olan bireylerdir. Maneviyat tanımlamaları başlığında yer alan araştırmamızın sağladığı bulgular da göz önünde bulundurulduğuna bireylerin maneviyat ve dindarlığı büyük oranda birbirinden ayırmadığı yorumu yapılabilir. Diğer yandan maneviyatını yüksek olarak nitelendiren bireyler, yaşamlarından da memnun olan bireylerdir. Bu bulguya göre manevi açıdan tatmin olmak hayata dair değerlendirmeleri de olumlu yönde etkilemektedir, denilebilir.

Araştırmamızın temel kavramlarının birbirleriyle olan ilişkilerinin ele alındığı son kısımda bireysel dindarlık ile alçakgönüllülük düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. *'Bireysel dindarlık ile alçakgönüllülük arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır.(H_1)'* temel hipotezi doğrulanmıştır. Bireylerin, bireysel

dindarlık seviyeleri arttıkça genel olarak alçakgönüllülük erdemi sergileme düzeyleri de artış göstermiştir. Hemen her din inananlarına kişisel gelişimlerinde ve toplumsal yaşantılarında başvuru kaynağı olacak dürüstlük, adalet, affedicilik, alçakgönüllülük gibi değerler sunarlar. Birey bu değerleri benimsediği oranda dindarlığını hayatına yansıtmış olur. Bu sebeple dindarlık ve erdemler birbirini destekler, bireysel dindarlıkta görülen artış, alçakgönüllülüğü de olumlu yönde etkiler.

Benzer şekilde bireysel dindarlık ile yaşam doyumu arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki bulgulanmıştır. *'Bireysel dindarlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır (H_3)'* temel hipotezi doğrulanmıştır. Dinin kişisel hayatlarında yer edinmesine daha çok izin veren bireylerin, hayatlarından daha memnun oldukları söylenebilir. Bireyin sahip olduklarından ziyade, beklentileri ve elde ettikleri hususundaki temel yargısını ifade eden yaşam doyumunu belirleyen çok fazla öznel kriter mevcuttur. Yaşamın anlamlı bulunması, sosyal ve ahlaki meselelerle ilgili olmak gibi genel kriterler ise bireysel dindarlık ile yaşam doyumunun kesişim noktalarındandır. Örneğin; bireysel dindarlığın en önemli araçlarından sayılan dua, bireyin hayatının kontrolünü sağlama noktasında yaratıcıya güven duygusunu pekiştirerek belirsizlik ve kaosun gerginliğinden korunmasına yardımcı olurken; insanın varoluş amacına dair sunduğu görüşler, anlamsızlık duygusunun giderilmesini sağlar. Bireysel dindarlığın kişiye sağladığı psikolojik ve sosyal katkılar bireyin yaşam doyumunu da geliştirir.

Alçakgönüllülük düzeyi ile yaşam doyumu ilişkisi analizinde ise aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. *'Alçakgönüllülük ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki vardır (H_2)'* temel hipotezi doğrulanamamıştır. Bulgulara göre alçakgönüllülük erdemi bireylerin hayatlarından memnun olma düzeylerine olumlu veya olumsuz bir etkide bulunmamaktadır. Yaşam doyumunu etkileyen sonsuz öznel kriter bulunması, seçilen sporcu örnekleminde diğer kriterlerin baskınlığı dolayısıyla alçakgönüllülüğün anlamlılık düzeyine ulaşamadığını göstermektedir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

Acat, B. (2019). Ergenlerde Dindarlık, Değerler, İnternet Bağımlılığı ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akakuş, R. (1993). Tevazu. *İslami Bilgiler Ansiklopedisi.* C.3. İstanbul: Hikmet Neşriyat.

Akdeniz, B. (2017). Yoga Yapan Bireylerin Cinsel Doyumlarının, Beden Farkındalıklarının ve Yaşam Memnuniyetlerinin Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akgül, M.H. (2014). Popüler Spor Kültürü ve Din. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akkuş, H.İ. (2018). Türk Toplumunun Dindarlık Algısı (Batı Akdeniz Örneği). *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arpa, D.K. (2014). Ortaöğretimdeki Erkek Sporcuların Karate ve Taekwondo Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri (İstanbul İli/ Üsküdar İlçe Örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Arslan, H. (2013). Hint Dinlerinde Bir Arınma ve Aydınlanma Yolu Olarak Yoga. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydemir, R.E. (2008). Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Samsun: OnDokuzMayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, İ. (2016). Fitness Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ayten, A. (2009). Prososyal Davranışlarda Dindarlık ve Empatinin Rolü. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak.* İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2013b). *Din Psikolojisi Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar.* İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2013c). *Empati ve Din.* İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2015a). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu.* İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (Ed.). (2015b). *Din, Erdem ve Sağlık.* İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Ayten, A. (2015c). *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri.* 4. Baskı. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2018). *Din ve Sağlık, Kavram Kuram ve Araştırma.* İstanbul: Marmara Akdem Yayınları.

Ayten, A. ve S. Düzgüner. (2017). *Tasavvuf Psikolojisine Giriş, Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak.* 1. Baskı. İstanbul: Sufi Kitap.

Bahadır, A. (2017). Din Psikologlarının Dindarlık, Değerler ve Ruh Sağlığı Konusunda Temel Yaklaşımları: W. James, S. Freud, G. Jung ve V. Frankl Örneği. H. Hökelekli (Ed.). *Din, Değerler ve Sağlık* içinde. İstanbul: Dem Yayınları, 13-63.

Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi.* İstanbul: Bilge Yayıncılık.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü.* Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Coşkun, E. (2018). Kişilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarının Evlilik Uyumları ile Evlilik Süreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış: Mutluluk Bilimi.* B.Satılmış (çev.). 3. Baskı. Ankara: Buzdağı Yayınları.

Çalışır, M. (2014). Sporcularda Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çelik, Ö., M. Öztürk ve M. Kaya. (2003). *Üsve-i Hasene; Kullukta Ahlakta Adapta En Güzel İnsan.* İstanbul: Erkam Yayınları.

Çevik, Ş. (2015). Ölüm Düşüncesi ve Ölüm Ötesi ile İlgili İnançlar (Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma). H. Hökelekli (Ed.). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* içinde. İstanbul: Dem Yayınları, 405-445.

Demir, M. (2010). Kur'an'da Tevazu Kavramı. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demir, R. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demirel, C. (2018). Yetişkinlerde Bağlanma Stillerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon ile İlişkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Derin, S. (2011). Sahaja Yoga: İçeriği, Amacı, Türkiye'deki Faaliyetleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dıraz, M.A. (1958). *Din ve Allah İnancı.* B.Karlığa (çev.). İstanbul: Bir Yayıncılık.

Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi.* Ankara: Detay Yayıncılık.

Doğaner, S. (2017). Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Durusoy, F. (1991). Spor Ahlakı ve Doping Sorunu. A. Erdemli (Ed.). *Türk-Alman Kültür Diyalogunda Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu* içinde. İstanbul: Maya Matbaacılık ve Yayıncılık, 9-10.

Duyan, E.C. (2008). Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Düzgüner, S. (2013). Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi: Kan Bağışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Konya: Necmeddin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Düzgüner, S. (2016). Nereden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Bakımın Temellerine İlişkin Kültürlerarası Bir Analiz. A. Ayten., M. Koç ve N. Tınaz (Ed.). *Manevi Bakım ve Rehberlik Cilt I* içinde. İstanbul: Dem Yayınları, 17-43.

Elliot, J.C. (2010). Humility: Development and Analysis of a Scale. *Unpublished Doctoral Dissertation*. University of Tennessee, Knoxville.

Gökçe, A. (1991). Sporda Erdemlilik Fair Play. A. Erdemli (Ed.). *Türk-Alman Kültür Diyalogunda Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu* içinde. İstanbul: Maya Matbaacılık ve Yayıncılık, 17-18.

Ergen, E. (1991). Spor Ahlakı ve Doping. A. Erdemli (Ed.). *Türk-Alman Kültür Diyalogunda Spor Ahlakı ve Spor Felsefesine Yeni Yaklaşımlar Sempozyumu* içinde. İstanbul: Maya Matbaacılık ve Yayıncılık, 11-12.

Forsthy, J. (2017). *Psikolojik Din Kuramları.* M.Ulu (ed.). Kayseri: Kimlik Yayınları.

Frankl, V. (2016). *İnsanın Anlam Arayışı.* S.Budak (çev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.

Funakoshi, G. (1996). *Karate-do Yaşam Yolum.* G.Tokcan (çev.). 1.Baskı. İstanbul: Dharma Yayınları.

Gediksiz, E. (2013). Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gülcan, A. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güler, E.D. (2006). Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Dersinin Çocuğun Ahlaki Gelişimine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Günay, Ü. (2006). Dindarlığın Sosyolojisi. Ü. Günay ve C. Çelik (Ed.). *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi* içinde. Adana: Karahan Yayınevi, 1-60.

Güngör, T. (2011). Selçuk Üniversitesi Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürsu, O. (2011). Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güven, M. (2019). Narsisizm, Alçakgönüllülük ve Dindarlık İlişkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hayta, A. (2015). İbadetler ve Ruh Sağlığı (Dini Pratikler ile Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme). H. Hökelekli (Ed.). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* içinde. İstanbul: Dem Yayınları, 137-179.

Herrigel, E. (2017). *Zen ve Okçuluk.* Ö.C.Güngören (çev.). 2. Baskı. İstanbul: Yol Yayıncılık.

Horozcu, Ü. (2012). Ruh Sağlığı ve Din. M.D. Karacoşkun (Ed.). *Din Psikolojisi El Kitabı* içinde. Ankara: Grafiker Yayınları, 177-188.

Hökelekli, H. (2010). Din, Dindarlık ve Boyutları. H. Hökelekli (Ed.). *Anadolu Üniversitesi İlahiyat Önlisans Programı Din Psikolojisi* içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 24-44.

Hökelekli, H. (2015). Gençlik ve Din. H. Hökelekli (Ed.). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* içinde. İstanbul: Dem Yayınları, 9-31.

Hökelekli, H. (Ed.). (2017). *Din, Değerler ve Sağlık.* İstanbul: Dem Yayınları.

Hökelekli, H. (2018). *Din Psikolojisi.* Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

el-Isfahani, Ragıb. (2003). *Ez-Zeria İla Mekarimi'ş Şeria- İslamın Ahlaki İlkeleri.* A.Keskinsoy (çev.). İstanbul: Beşikçi Yayım Dağıtım(1987).

el-Isfahani, Ragıb. (2009). *Ez-Zeria ila Mekarimi'ş Şeria- Erdemli Yol.* M. Tan (çev.). İstanbul: İz Yayıncılık(1985)

İslamoğlu, A.H. ve Ü. Alnıaçık. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri.* İstanbul: Beta Yayınevi.

Kano, J. (2005). *Judo (JuJutsu).* S. Ertüzün (çev.). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.

Kara, K. (2018). Bireysel Dindarlığın Amaç, Araç ve Arayış Boyutlarının Bulunma Sıklığı (Gemerek örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaca, F. (2010). Dindarlığın Etkileri. H. Hökelekli (Ed.). *Anadolu Üniversitesi İlahiyat Önlisans Programı Din Psikolojisi* içinde. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 70-92.

Karaman, H., M. Çağrıcı. İ.K. Dönmez. Ve S. Gümüş. (2012). *Kur'ân Yolu Türkçe Meâl ve Tefsir.* Cilt 1-2. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Karaman, B. (2019). Yetişkinlerde Sıfatlara Dayalı Kişilik Özellikleri, Otomatik Düşünceler ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kayıklık, H. (2011). *Din Psikolojisi Bireysel Dindarlık Üzerine.* Adana: Karahan Yayınevi.

Kimter, N. (2015). Dini İnanç, İbadet ve Duanın Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Üniversite Öğrencileri Üzerinde). H. Hökelekli (Ed.). *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi* içinde. İstanbul: Dem Yayınları, 217-249.

Korkmaz, S. (2019). Siber Zorbalık ve Mağduriyet, Problemli İnternet Kullanımı ve Dindarlık İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Köktaş, Y. (2013). *Hayata Dair 40 Hadis 40 Yorum.* İstanbul: Rağbet Yayınları.

Köse, L. (1998). *Taekwondoda İz Bırakanlar.* Ankara: Ulus Basımevi.

Köse, A. ve A. Ayten. (2013). *Din Psikolojisi.* İstanbul: Timaş Yayınları.

Muhammed, G. (2001). *Spor ve Kültürün Kutsal Kaynakları.* E. Barcadurmuş (çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.

Nevevi. (2019). *Riyazü's Salihin Peygamberimizden Hayat Ölçüleri.* M.Y. Kandemir, İ.L. Çakan ve R. Küçük (çev.). İstanbul: Erkam Yayınları(1997).

Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi.* Ankara: İmge Kitabevi.

Oxford Wordpower Dictionary for Leaners of English. (2000). 'Humility'. New York: Oxford University Press.

Peker, H. (2017). *Ruh Sağlığı ve Dini İnanç.* İstanbul: Ensar Yayınları.

Perry, S. (2007). *O-Sensei'yi Hatırlamak.* S. Bozkuş (çev.). İstanbul: Okyanus Yayıncılık.

Peterson, C. ve M. Seligman. (2004). *Character Strengths and Virtues a Handbook and Classification.* New York: Oxford University Press.

Platon. (2007). *Devlet.* K. Çetinoğlu (çev.). İstanbul: İskele Yayıncılık.

Sarıhan, S. (2019). Lise Düzeyindeki Özel Okullarda ve Devlette Çalışan Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Yaşam Doyumunun Bu Okullardaki Öğrencilerin Başarılarına Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Saygın, Y. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Tevazu Düzeylerinin Denetim Odağı ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Schultz, D.P. ve S.E. Schultz (2007). *Modern Psikoloji Tarihi.* Y. Aslay (çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Sevindik, D. (2015). Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Selçukoğlu, Z. (2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Shikholeslami, P. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlık ve Alçakgönüllülük Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Soydan, Z. M. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sum Lam, M.H., E.Y. Lum Kuk., L.H. Tak Louie ve K. Kayiu Lee. (2013). External Chinese Martial Arts and Health. S.S.M. Fong (Ed.). in *Martial Arts for Health- Translating Research into Practice.* USA: Omics Group eBook, 3-8.

Sühreverdi, Ş. (1988). *Avariful Maarif.* Y. Pakiş ve D.Selvi (çev.). İstanbul: Umran Yayınları.

Şahan, H. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, Ş. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, M., K. Şebin, K. Özperçin ve F. Şahin. (2015). *Sporda Evrensel Kavram Fair Play.* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Taşpınar, B. (2010). Hatha Yoga ve Direnç Egzersizlerinin Erişkinlerde Psikososyal Faktörlere Etkilerinin Karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Pamukkale: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Templeton, J.M. (1997). *Worldwide Laws of Life.* Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Toksarı, A. (2006). Tevazu. *İslam'da İnanç, İbadet ve Günlük Yaşayış Ansiklopedisi.* C.4. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.

Tokur, B. (2018). *Stres ve Din.* İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Turan, Y. (2009). Kişilik Özellikleri ve Dinsel Yönelimler Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tükenmez, M. (2011). *Toplumbilim ve Spor.* İstanbul: Kaynak Yayınları.

Türkçe Sözlük. (2005). 'Doyum' Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.

Türker, N.Y. (2018). Yetişkinlerde Dindarlık ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Twenge, J. (2018). *İ nesli.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Ulusal, R. (2019). Ergenlik Döneminde Narsisizm, Dindarlık ve Sosyal Medya Tutumları İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ünal, A. (2015). İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Yaşam Anlamı Değişkenlerinin İlkokul ve Ortaokul Öğretmenlerinin Mesleki Bağlılıkları Üzerine Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Veenhoven, R. (1991). Question on Happiness Classical Topics Modern Answers Blind Spots. F. Strack., M. Argyle ve N. Schwartz (Ed.). in *Subjective Wellbeing, an Interdisciplinary Perspective.* London: Pergamon Press, 7-26.

Vural, M. E. (2016). Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yakut, S. (2016). Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yamaç, İ.H. (2019). *Savaş Sanatları Rehberi.* İstanbul: Cinius Yayınları.

Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din Psikososyal Uyum ve Dindarlık.* Adana: Karahan Kitabevi.

Yapıcı, A. ve A. Koçak. (2017). Türkiye'de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme. H. Hökelekli (Ed.). *Din, Değerler ve Sağlık* içinde. İstanbul: Dem Yayınları, 65-115.

Yetim, A.A. (2019). *Sosyoloji ve Spor.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri.* İstanbul: Bağlam Yayınları.

Yıldırım, A. ve H. Şimsek. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri.* 10. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, Y. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Muğla: Muğla Sıtkı Koçam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz, S. (2009). Sporun Topluma Yaygınlaştırılmasında Medyanın Etkisi (Taekwon-Do Örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yorulmaz, M. (2019). Bireysel ve Takım Sporcularının Dindarlık ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.* Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yüksel, A.Ş. (2012). Dini Gelişim. M.D. Karacoşkun (Ed.). *Din Psikolojisi El Kitabı* içinde. Ankara: Grafiker Yayınları, 112-124.

Süreli Yayınlar

Acar, N.V., İ. Yıldırım ve T. Ergene. (1996). Bireylerin Dindarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 12, 45-56.

Akbaş, O. (2008). Değerler Eğitimi Akımlarına Genel Bir Bakış. *Değerler Eğitimi Dergisi.* 6.16, 9-27.

Aksoy, A.B., A.G. Aytar ve N. Kaytez. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk ve Alçakgönüllülük Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 25.3, 1119-1132.

Aktu, Y. (2016). Levinson'un Kuramında İlk Yetişkinlik Döneminin Yaşam Yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.* 8.2, 162-177.

Altay, B. ve İ.A. Avcı. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Dicle Tıp Dergisi.* 36.4, 275-282.

Altun, R. (2015). Dindarlık ve Depresyon İlişkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi.* 1.1, 15-42.

Argyle, M. ve B. Beit- Hallahmi. (1992). Yaş ve Din. A.Kurt (çev.). *T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.* 4.4, 319-331.

Apaydın, H. (2010). Ruh Sağlığı ve Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi.* 10.2, 59-77.

Aysan, F. ve N. Bozkurt (6-9 Temmuz 2004). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örneklemi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı.* Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 1-15.

Ayten, A. (2005). Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi. 29, 185-204.*

Ayten, A., G. Göcen., K. Sevinç ve E. Öztürk. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Çalışma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi.* 12.2, 45-79.

Ayten, A. (2013a). Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi.* 13.3, 7-31.

Baynal, F. (2015). Yetişkinlerde Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi.* 4.1, 206-231.

Bilgin, V. (2003). Popüler Kültür ve Din: Dindarlığın Değişen Yüzü. T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi. 12.1, 193-214.

Binder, B. (2007). Psychosocial Benefits of the Martial Arts: Myth or Reality? A Literature Review. *International Ryuku Karate Research Society's Journal*. https://www.researchgate.net/profile/Brad_Binder/publication/265567929_Psychosocial_Benefits_of_the_Martial_Arts_Myth_or_Reality_A_Literature_Review/links/54de00da0cf22a26721db438/Psychosocial-Benefits-of-the-Martial-Arts-Myth-or-Reality-A-Literature-Review.pdf (16.05.2020).

Bölükbaşı, Z. ve E. Kılcıgil (2004). Taekwondo ve Yüzme Branşlarındaki Bayan Sporcuların Dindarlık Boyutları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2, 61-72.*

Burke, D.T., S. al-Adawi., Y.T. Lee. ve J. Audette. (2007). Martial Arts as a Sport and Therapy. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* Mar, 47.1, p.96.

Cuellar, N.G. (2018). Humility: A Concept in Cultural Sensitivity. *Journal of Transcultural Nursing.* 29.4, 317.

Çeçen, A.R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama.* 4.1, 19-30.

Çekin, A. (2014). Kur'an Kurslarına Giden Kadınların Dindarlık Algıları: Normatif ve Popüler Dindarlık Üzerine Nicel Bir Çalışma. *EKEV Akademi Dergisi.* 18.58, 523- 536.

Çivitçi, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü. *Eğitim Fakültesi Dergisi.* XXII.1, 29-52.

Davis, D.E., E.L. Worthington., J.N. Hook., R. A. Emmons., P.C. Hill., R.A. Bollinger ve D.R. Van Tongeren. (2013). Humility and the Development and Repair of Social Bonds: Two Longitudinal Studies. *Self and Identity.* 12, 58-77.

Diener, E., R.A. Emmons., R.J. Larsen ve S. Griffin. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment.* 49.1, 71-75.

Dilmaç, B. ve H. Ekşi. (2008). Meslek Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 20, 279-289.

Dockery, A.M. (2003). Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: Evidence from Two Australian Survey. *Paper Presented at 10th National Conference on Unemployment 10-12 December 2003, Newcastle, U.K.* https://melbourneinstitute.unimelb.edu.au/assets/documents/hilda-bibliography/working-discussion-research-papers/2001-2004/Dockery_happiness_life_satisfaction.pdf

Dost, M.T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2.22, 132-143.*

Doyle, D. (1992). Have We Looked Beyond the Physical and Psychosocial?. *Journal of Pain and Symptom Management. 7.5, 302-311.*

Duriez, B., J. Fontaine. ve P. Luyten. (2003). Dindarlık Hayatımızı Hala Etkiliyor Mu? Çeşitli Dindarlık Tiplerine Göre Değer Yapılarının Farklılaşmasını Destekleyen Yeni Deliller. V. Uysal (çev.). *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 24, 25-42.

Elyası, G., P, Sedagati., M.H. Salehian ve J.B. Moghaddam. (2011). The Study of Religious Beliefs Among Male Athletes and Non- Athletes. *Scholars Research Library, Annals of Biological Research.* 2.5, 228-231.

Eryılmaz, A. ve L. Ercan. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 4.36, 139-151.

Eryılmaz, A. ve S. Öğülmüş. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 11.3, 189-203.

Exline, J.J. ve A.L. Geyer. (2004). Perceptions of Humility: A Preliminary Study. *Self and Identity.* 3, 95-114.

Exline, J. J. ve P. C. Hill. (2012). Humility: A Consistent and Robust Predictor of Generosity. *The Journal of Positive Psychology.* 7.3, 208-218.

Gashi, F. (2018). İntihara Bakış ve Bireysel Dindarlık Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve İlahiyat Dışındaki Bölümlerde Okuyan Öğrenci Örneği). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 27.17-45.

Günay, N. (2007). Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 19, 51-79.

Kılavuz, M.A. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişimin Önemi. *T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. 20.2, 153-166.*

Gürpınar, B. (2014). Sporcu Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Spora Ait Değişkenler Açısından Ahlaki Karar Alma Tutumları. *Eğitim ve Bilim.* 39.176, 413-424.

Gürsu, O. ve Y. Ay. (2018). Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 11.61, 1176-1190.*

Harvey, J. H. ve B.G. Pauwels. (2004). Modesty, Humility, Character Strengths and Positive Psychology. *Journal of Social and Clinical Psychology.* 23.5, 620-623.

Hook, J.N. ve D. E. Davis. (2014). Humility, Religion and Spirituality: Introduction to the Special Issue. *Journal of Psychology& Theology.* 42.1, 3-6.

Hökelekli, H. (2007). Bir Değer: Tevazu (Alçakgönüllülük). *Dem Dergisi.* Yıl: 1 Sayı: 2, 114-119.

Hill, P. C., K.I. Pargament., R.W. Hood., M.E. Mccullough., J. P. Swyers., D.B. Larson ve B.J. Zinnbauer. (2013). Din ve Maneviyatı Kavramlaştırma: Birleşme ve Ayrılma Noktaları. N. Kimter (çev.). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 3, 85-118.

Jeste, D.V. ve V. Vahia. (2008). Comparison of the Conceptualization of Wisdom in Ancient Indian Literature with Modern Views: Focus on Bhagavad Gita. *Psychiatry. 71.3, 197-209.*

Kalav, A. (2012). Namus ve Toplumsal Cinsiyet. *Mediterranean Journal of Humanities.* 2, 149-161.

Korkmaz, S. (2014). Din Psikolojisinde Değerler ve Erol Güngör'ün Değerler Hakkındaki Görüşleri. *KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi. 24, 177-200.*

Koruç, Z. ve P. Bayar. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences.* 15.1, 49-64.

Kurt, A. (2009). Dindarlığı Etkileyen Faktörler. *T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 18.2, 1-26.

Kuşçuzade, M. (2015). Sünnette Spor. *International Journal of Science Culture and Sport.* Special Issue 4, 396-403.

Kuter, F.Ö. ve M. Kuter. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yoluyla Değerler Eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi.* 3.6, 75-94.

Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 9.1, 211-223.*

LaBouff, J.P., W.C. Rowatt., M.K. Johnson., J. Tsang ve G.M. Willerton. (2012). Humble Persons Are More Helpful Than Less Humble Persons: Evidence From Three Studies. *The Journal of Positive Psychology.* 7.1, 16-29.

Lippke, S., J. Wienert., T. Kuhlmann., S. Fink ve R. Hambrecht. (2015). Perceived Stress, Physical Activity and Motivation: Findings from an Internet Study. *Annals of Sports Medicine and Research.* 2.1, 1012.

Lyons, V. ve B. A. Turner. (2014) Moral Reasioning of Collegiate Athletes and Intramural Sport Athletes: An Investigation of the Influence of Religiosity, Gender and Type of Sport Played. *North American Society for Sport Management Conference (NASSM).* Pittsburg, PA. 27-31 May. p.105-106. https://www.nassm.com/files/conf_abstracts/2014-259.pdf

Mehmedoğlu, A.U. (2013). Din Dindarlık Değerler. *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi.* 1.2, 173-189.

Myers, D.G. ve E. Diener. (1995). Who Is Happy?. *Psychological Science.* 6.1, 10-19.

Myers, J.E., T.J. Sweeney. ve J.M. Witmer. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling & Development.* 78.3, 251-266.

Okumuş, E. (2020). Kadın Dindarlığının Sosyolojisi- Bir Giriş Denemesi. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi.* 20.1, 129-164.

Oyman, N. (2016). Sosyal Medya Dindarlığı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 28, 125-167.

Öksüz, C. (2017). Oyun Kuramı Bağlamında Roberto Benigni'nin Hayat Güzeldir Adlı Filminin İncelenmesi. *Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 1.1, 51-76.

Pargament, K. (2002). The Bitter and the Sweet: An Evaluation of the Costs and Benefits of Religiousness. *Psychological Inquiry.* 13.3, 168-181.

Pargament, K. (2015). Din Psikolojisi mi Din ve Maneviyat Psikolojisi mi?. A.R.Geçioğlu (çev.). *Bilimname.* XXIX, 365-382.

Sarıçam, H., A. Akın., E. Gediksiz ve Ü. Akın. (2012). Alçakgönüllülük Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kalem Uluslarası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi.* 2.3, 165-188.

Schin, D.C. ve M. Johnson. (1978). Avowed Hapiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research.* 5.4, 475-492.

Seligman, M.E.P. ve M. Csikszentmihalyi. (2000). Positive Psychology An Introduction. *American Psychologists.* 55.1, 5-14.

Sheldon, K.M. ve L. King. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary?. *American Psychologists.* 56.3, 216-217.

Sönmez, Ö.A. (2016). Dindarlığın Ölçülebilirliği Üzerine Geliştirilen Dindarlık Ölçekleri. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi.* 36. 557-578.

Subaşı, N. (2002). Türkiye Dindarlığı: Yeni Tipolojiler. *İslamiyat.* 5.4, 17-40.

Tangney, J.P. (2000). Humility Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Direction for Future Research. *Journal of Social and Clinical Psychology.* 19.1, 70-82.

Telkenaroğlu, M.R. (2011). İslam Ceza Hukukunda Hukuka Uygunluk Nedeni Olarak 'Spor Faaliyetleri' . *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* Sayı: 36, 71-104.

Tekin, G., M.T. Amman. ve A.Tekin. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.* 6.2, 148-159.

Theeboom, M., P. Knop ve J. Verthongen. (2009). Experiences of Children in Martial Arts. *European Journal for Sport and Society.* 6.1. 19-34.

Tümkaya, S., E. Hamarta., M.E. Deniz., M. Çelik. ve B. Aybek. (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 3.30, 1-18.

Türkçapar, Ü. ve T. Karademir. (2016). Formasyon Eğitimi Alan Bireylerin Alçakgönüllülük Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi.* 7.1, 21-28.

Türkmen, M., Y. Abdurahimoğlu., S. Varol. ve M. Gökdağ. (2016). İslami İlimler Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies.* 2.1, 48-59.

Uyguç, N. (2003). Cinsiyet, Bireysel Değerler ve Meslek Seçimi. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi.* 18.1, 93-103.

Uysal, V. (1995). İslami Dindarlık Ölçeği Üzerine Bir Pilot Çalışma. *İslami Araştırmalar Dergisi. 8.3-4,263-271.*

Ünal, S., R. Karlıdağ ve S. Yoloğlu. (2001). Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi. *Klinik Psikiyatri.* 4, 113-118.

Vatandaş, C. (2011). Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies.* 35, 29-56.

Verthongen, J. ve M. Theeboom. (2010). The Social Psychological Outcomes of Martial Arts Practice Among Youth: A Review. *Journal of Sports Science and Medicine.* 9, 528-537.

Woodward, T.W. (2009). A Review of The Effects of Martial Arts Practice on Health. *Wisconsin Medical Journal.* 108.1, 40-3.

Yapıcı, A. (2002). Dini Yaşayışın Farklı Görüntüleri ve Dogmatik Dindarlık. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 2.2, 75-117.

Yapıcı, A. (2006). Yeni Bir Dindarlık Ölçeği ve Üniversiteli Gençlerin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyi: Çukurova Üniversitesi Örneği. *Çukurova Üniversite İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 6.1, 66-116.

Yapıcı, A. (2012). Modernleşme Sekülerleşme Sürecinde Türk Gençliğinde Dini Hayat: Meta Analitik Bir Değerlendirme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi.* 12.2, 1-40.

Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* V.1, 63-72.

Yıldıran, İ. (2004). Fair Play: Kapsamı, Türkiye'deki Görünümü ve Geliştirme Perspektifleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* IX.4, 3-16.

Yılmaz, H. (2006). Gelenek ve Modernlik Bağlamında Bir Güvenlik Alanı Olarak Dindarlık. *Dindarlık Olgusu Sempozyum Tebliğ ve Müzakereleri.* Bursa: Kurav Yayınları. 129-135.

Zagumny, M.J.,Pierce, K.E., Adams, K. ve Fallos, S.L. (2012)'Psychometric Analysis of the Religious Identity Index', Presentation at the 24th Annual Convention of the Association for Psychological Science, May 24-27, Chicago, IL..

Diğer Yayınlar

Alpay, H. (2013). Karate-Do Ne Demektir?. http://www.karate.gov.tr/?s=karate-do (26.04.2019).

Aydın, S.O. (2019). Sporcu Sayısında Satranç ve Tekvando Zirvede. *Anadolu Ajansı.* https://www.aa.com.tr/tr/spor/sporcu-sayisinda-satranc-ve-tekvando-zirvede/1596502 (05.05.2020).

Borchard, T. (2018). 6 Steps for Beating Depression. https://psychcentral.com/blog/6-steps-for-beating-depression/#at_pco=smlrebh-1.0&at_tot=4&at_ab=per-2&at_pos=0&at_si=55dc660f32cc0406 (25.02.2020).

Görmez, M. (2013). Din ve Dindarlık. http://www.mehmetgormez.com/makalevesoylesi/dinvedindarlik-1-2-3-4 (09.12.2019).

Gülten, Ş. (2016). Do Sporlarının Felsefesi ve Yeni Bir Stil Hankando Üzerine Söyleşi. *Gönül, Kültür ve Medeniyet Dergisi.* http://www.gonuldergisi.com/do-sporlarinin-felsefesi-ve-yeni-bir-stil-hankando-uzerine-soylesi-grandmaster-soke-sefik-gulten.html (26.04.2019).

Güneysu, G. (2014). Judo'nun Felsefesi. http://www.mucadelesporlari.com/mucadele_sporlari-gokhan_guneysu-kose/Judonun_felsefesi-5.html (26.04.2019).

Güncel Türkçe Sözlük. (2019). 'Dindarlık' 'Alçakgönüllülük' ve 'Spor'. Türk Dil Kurumu Sözlükleri. https://sozluk.gov.tr/ (27.02.2020).

T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı. (1974). *Beşinci Beş Yıllık Kalkınma Planı 1985-1989.* http://ekutup.dpt.gov.tr/plan/plan5.pdf (27.02.2020).

Webster's New World Dictionary. (t.y.)"Humility''. *https://www.yourdictionary.com/humility* (27.02.2020).

EKLER

Ek- 1 Kişisel Bilgi Formu

Saygıdeğer Katılımcı;

Ankette çeşitli konularda görüşlerinize başvurulmaktadır. Soruları cevaplandırma esnasında göstereceğiniz samimiyet araştırma sonuçlarının sağlıklı olması açısından son derece önemlidir. Lütfen bütün soruları dikkatle okuyarak sizin için en doğru ifadeyi işaretleyiniz ve hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

Anket sorularına vereceğiniz cevaplar tamamen bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. İsim yazmanıza gerek yoktur. Araştırmamıza sağladığınız değerli katkıdan dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Rahime Eymen Bakır **Danışman**

Prof. Dr. Ali Ayten

1. Yaşınız……..

2. Cinsiyetiniz 1. Kadın(…) 2. Erkek(…)

3. Sporla uğraştığınız süre (ay veya yıl) :…….

4. Spor Branşınız: ……

5. Maneviyatınızı nasıl değerlendirirsiniz?

a. Çok zayıf b. Zayıf c. Normal d. Yüksek e. Çok yüksek

6. Sizce maneviyat nedir? (Lütfen yazınız.)

……..

Ek- 2 Bireysel Dindarlık Ölçeği

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana uygun değil	Kararsızım	Bana Uygun	Bana Tamamen Uygun
Sıklıkla dinim hakkında bilgiler edinirim.					
Dinimi daha çok anlamaya çalışırım.					
Hayatın anlamıyla ilgili birçok sorunun cevabını verdiği için, din benim için önemlidir.					
Dini inançlarım, hayata bakış açımı bütünüyle etkilemektedir					
Din, hayatımdaki bütün etkinliklerimi etkilemektedir.					
Gün içerisinde dini düşünce ve dualara belirli bir süre ayırmak benim için önemlidir					

Ek- 3 Alçakgönüllülük Ölçeği

En uygun seçeneğe**(×)** işareti koyunuz.	**Hiç Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Tamamen Katılıyorum**
Hata yaptığımı anladığımda hatamı kabullenmek yerine hemen duruma bir açıklama getirmeye çalışırım.					
Zor bir duruma düştüğümde olup biteni açıklayabilmek benim için önemlidir.					
Başarısız olduğumda hemen bahane bulurum.					
Başkaları için sıkıntı yaşadığımda, onların yaptığım fedakarlığı bilmelerini isterim.					
Biriyle tanıştığımda ilk aklıma gelen ona başarılarımdan söz etmek olur.					
Başkaları övülürken ben övülmezsem hayal kırıklığı yaşarım.					
Yaşadığım sıkıntılar sık sık aciz bir varlık olduğumu düşünmeme neden olur.					
Davranışlarımda sadece isteklerimi değil başkalarını da dikkate alırım.					
Son zamanlarda kibrimden dolayı utandığım olmuştur.					
Akranlarım kadar zeki olmayı isterdim.					
Başkaları benden yardım istediğinde kendimi onurlandırılmış hissederim.					
Birileri benim için fedakarlık yaptığında duygusal açıdan çok etkilenirim.					
Başkaları için alçakgönüllülükle bir şeyler yaptığımda kendimi değerli hissederim.					

Ek- 4 Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin yanına size uyma derecesine göre **1** ile **7** rakamlarını yazınız. **7** size çok uygun olduğunu **1** ise hiç uygun olmadığını göstermektedir.

____ Pek çok yönüyle idealimdeki hayatı yaşıyorum.

____ Hayat şartlarım mükemmeldir.

____ Hayatımdan memnunum.

____ Şimdiye kadar hayatta istediğim çoğu şeyi elde ettim.

____ Dünyaya yeniden gelseydim, hayatımda neredeyse hiç bir değişiklik yapmazdım.