



**ATLI VE YAYA OKÇULUK YAPAN
BİREYLERİN MERHAMET DÜZEYLERİNİN
FARKLI DEĞİŞKENLER
AÇISINDA İNCELENMESİ**

Kadir TURAN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2024

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**ATLI VE YAYA OKÇULUK YAPAN BİREYLERİN MERHAMET DÜZEYLERİNİN
FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDA İNCELENMESİ**
(Investigation of Compassion Levels of Individuals Performing Horse and Foot Archery in
Terms of Different Variables)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kadir TURAN

Danışman: Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU

Erzurum
Temmuz, 2024

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Kadir TURAN tarafından hazırlanan “*Atlı ve Yaya Okçuluk Yapan Bireylerin Merhamet Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısında İncelenmesi*” başlıklı çalışması 25/07/ 2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Oner GULBAHÇE <i>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Danışman:	Prof. Dr. Erdoğan TOZOĞLU <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Murat OZAN <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım. 25/07/2024

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

Aslı Islak İmzalıdır

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “*Atlı ve Yaya Okçuluk Yapan Bireylerin Merhamet Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısında İncelenmesi*” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

... / ... / 2024

Kadir TURAN

Aslı Islak İmzalıdır

(Faint watermark text: "Yüksek Lisans Tezi")

TEŐEKKÖR

Çalışma süresince deneyimlerini, bilgisini ve desteğini benimle paylaőan danışman hocam Sayın Prof. Dr. Erdoğan TOZOğLU'na çok teőekkör ederim. Yüksek lisans tez çalıőmamın araştırma kapsamında duygularını anket çalıőmalarına dikkatli ve özenli bir şekilde aktaran antrenör ve sporcularımıza, hayatımın tüm dönemeçlerinde karőılıksız sevgilerini yürekten hissettiğim Anne ve Babama teőekkörü bir borç bilirim. Selam Saygı Dua ile.

Kadir TURAN



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ATLI VE YAYA OKÇULUK YAPAN BİREYLERİN MERHAMET DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDA İNCELENMESİ

Kadir TURAN

Temmuz 2024, 74 Sayfa

Amaç: Bu tez çalışmasının amacı, atlı ve yaya okçuluk yapan bireylerin merhamet düzeylerini incelemek ve bu iki farklı okçuluk disiplininin bireylerin merhamet anlayışları üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak değerlendirmektir.

Metot: Bu araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. “Tarama modelleri, geçmişte var olan ya da hâlen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.” Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçlarına ulaşmak amacıyla yapılan araştırma modelidir. Bu çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ve Pommier (2011) tarafından geliştirilen, Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 24 ifadeden oluşan “Merhamet Ölçeği” kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçları, atlı okçuluğun, bireylerin merhamet düzeylerini artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, atlı okçuluğun sosyal ilişkileri ve empatik anlayışı güçlendirme yönünde önemli bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Sonuç: Yaya okçulukla uğraşan bireyler de yüksek merhamet düzeylerine sahip olmakla birlikte, atlı okçulukla uğraşanların deneyimlerinin, merhamet üzerinde daha derin bir etki yarattığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Atlı Okçuluk, Yaya Okçuluk, Merhamet, Empati, Sosyal İlişkiler

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF COMPASSION LEVELS OF INDIVIDUALS PERFORMING HORSE AND FOOT ARCHERY IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

Kadir TURAN

January 2024, 74 Pages

Objective: The aim of this thesis is to examine the levels of compassion among individuals practicing mounted and foot archery, and to comparatively evaluate the effects of these two different archery disciplines on individuals' understanding of compassion.

Method: This research adopts a relational survey model, a type of general survey model. "Survey models are research approaches that aim to describe a current or ongoing situation as it exists." The event under study, whether individual or object, is defined within its own conditions and tried to be defined as it is. Relational survey is a research model conducted to determine the relationship between two or more variables and to find clues about cause and effect. In this study, the researcher used a "Personal Information Form" created to determine the demographic characteristics of the participants and a "Compassion Scale" consisting of 24 statements developed by Pommier (2011) and adapted into Turkish by Akdeniz and Deniz (2016) to measure compassion.

Findings: The research results indicate that mounted archery has the potential to increase individuals' levels of compassion. These findings suggest that mounted archery may have a significant impact on strengthening social relationships and enhancing empathetic understanding.

Conclusion: While individuals engaged in foot archery also exhibit high levels of compassion, it has been concluded that the experiences of those engaged in mounted archery have a deeper impact on compassion.

Keywords: Mounted Archery, Foot Archery, Compassion, Empathy, Social Relationships

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
İKİNCİ BÖLÜM	3
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	3
Okçuluk ve Tarihsel Gelişimi	3
Atlı Okçuluk ve Özellikleri.....	4
Atlı okçuluğun tarihçesi ve kültürel kökeni.	5
Atlı okçuluk teknikleri ve eğitim metodları.	6
Atlı okçulukta kullanılan ekipman ve malzemeler.....	8
Farklı coğrafyalarda atlı okçuluk gelenekleri ve stilleri.	10
Atlı okçuluğun modern spor ve rekreatif faaliyet olarak kullanımı.	11
Yaya Okçuluk ve Özellikleri.....	12
Yaya okçuluğunun tarihsel gelişimi ve önemi.	13
Farklı yaya okçuluk stilleri ve teknikleri.	14
Yaya okçulukta kullanılan yay ve ok türleri.	15
Yaya okçuluğunun fiziksel ve zihinsel faydaları.	16
Yaya okçuluğunun rekreatif ve rekabetçi yönleri.	18
Merhamet Kavramı ve Psikolojik Boyutları	19
Merhametin tanımı ve psikolojideki yeri.	20
Merhametin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları.	21
Merhametin gelişimi ve etkileyen faktörler.	23
Psikolojik araştırmalarda merhamet ölçüm yöntemleri.	25
Merhametin bireysel ve toplumsal faydaları.....	26

Spor ve Merhamet İlişkisi	27
Sporun bireylerin duygusal ve sosyal gelişimine etkileri.	28
Takım sporları ve bireysel sporlarda merhametin rolü.	29
Sporcular arasında merhametin gelişimi ve teşviki.	29
Sporlarda rekabet ve iş birliğinin merhamet üzerine etkileri.	30
Spor eğitimi ve antrenörlükte merhametin önemi.....	31
Konu ile İlgili Literatürde Yapılan Çalışmalar	31
Okçuluk ve merhamet üzerine literatürde yapılmış çalışmalar.	31
Spor psikolojisi alanında merhametle ilgili üzerine literatürde yapılmış çalışmalar.	32
Atlı ve yaya okçuluk üzerine üzerine literatürde yapılmış çalışmalar.	32
Merhametin spor performansı üzerine literatürde yapılmış çalışmalar.....	32
Atlı Okçuluk Yapan Bireylerin Merhamet Düzeyleri.....	33
Yaya Okçuluk Yapan Bireylerin Merhamet Düzeyleri.....	34
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	35
Yöntem	35
Araştırmanın Modeli	35
Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu	35
Veri Toplama Teknikleri/Araçları.....	35
Kişisel bilgi formu.	35
Merhamet ölçeği.....	36
Verilerin Analizi.....	36
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	38
Bulgular	38
BEŞİNCİ BÖLÜM	46
Tartışma ve Sonuç	46
Öneriler.....	50
KAYNAKÇA	51
EKLER	59
Ek-1 Etik Kurul Kararı.....	59
ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Dağılım Tablosu	36
Tablo 2. Ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach Alpha Değerleri	37
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Dağılımları	38
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Dağılımları	38
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Medeni Durumları	38
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Aile Yapıları	39
Tablo 7. Araştırmaya katılan bireylerin yaptıkları sportif aktivite türleri	39
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaptıkları Sportif Aktivite Yapma Süreleri	39
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaptıkları Sportif Aktivite Yapma Amaçları	39
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Bireylerin Uluslararası Başarı Durumları	40
Tablo 11. Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	40
Tablo 12. Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	41
Tablo 13. Medeni Duruma Göre t-testi Sonuçları	42
Tablo 14. Aile Yapısına Göre t-testi Sonuçları	43
Tablo 15. Sportif aktivite türüne göre t-testi sonuçları	43
Tablo 16. Sportif Aktivite Yapma Amacına Göre ANOVA Sonuçları	44
Tablo 17. Uluslararası Başarı Duruma Göre t-testi Sonuçları	45

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

$\bar{x}$	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
p	: Anlamlılık Düzeyi
N	: Frekans (Örneklem Sayısı)



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Atlı ve yaya okçuluk, katılımcıların fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştiren, odaklanma ve dikkat gerektiren eski bir spor dalıdır. Bu sporlar, bireyler üzerinde sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal etkiler de yaratır. Merhamet, bir başkasının acısını hissedebilme ve yardım etme isteğidir; bu, sporun rekabetçi doğasının ötesinde, bireyler arasında empati ve topluluk duygusunu teşvik edebilir. Okçuluk pratikleri, disiplin, sabır ve kendine hakim olma gibi değerleri içerir; bu değerler, bireyin merhamet düzeyini etkileyebilecek sosyal ve duygusal becerilerin gelişimine katkıda bulunabilir. Ayrıca, okçuluk, bireyi sadece fiziksel hedeflere odaklanmakla kalmayıp, içsel denge ve huzuru bulmaya yönlendirir, bu da kendine ve diğerlerine karşı daha anlayışlı ve merhametli olmayı teşvik eder. Ancak, atlı ve yaya okçuluk yapan bireylerin merhamet düzeyleri üzerine yapılmış özgün araştırmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle, bu sporları yapan bireylerin merhamet düzeylerini inceleyecek araştırmalar, hem spor psikolojisi hem de sosyal psikoloji alanlarına önemli katkılarda bulunabilir.

Okçuluk, kökenleri antik zamanlara dayanan ve günümüzde hem rekreatif hem de rekabetçi bir spor olarak popülerliğini sürdüren bir disiplindir. Atlı ve yaya okçuluk, bu sporun iki farklı formudur ve her ikisi de yüksek düzeyde zihinsel konsantrasyon, fiziksel kontrol ve iç disiplin gerektirir. Bu sporların benzersiz doğası, katılımcıların merhamet düzeyleri üzerinde önemli etkiler yaratabilir.

Merhamet, başkalarına karşı anlayış ve yardımseverlik gösterme kapasitesidir ve genellikle empati ile yakından ilişkilidir. Okçuluk pratikleri, yalnızca bireysel becerilerin geliştirilmesine odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda kişinin kendisi ve çevresiyle olan ilişkisini de derinleştirir. Bu bağlamda, okçuluk yapan bireylerin, sporun getirdiği zihinsel odaklanma ve içsel huzur sayesinde, başkalarının duygusal durumlarına daha duyarlı hale gelebileceği düşünülebilir.

Atlı okçuluk, at ve binici arasındaki derin bağ ve koordinasyonu gerektirir. Bu, binicinin empati ve merhamet yeteneğini, atın ihtiyaçlarını ve sinyallerini anlama ve ona karşı duyarlı olma yönünde geliştirebilir. Yaya okçulukta ise, bireyin kendi iç dünyasına dönük çalışması, kişisel sınırların fark edilmesi ve öz-disiplin gibi unsurlar ön plana çıkar. Her iki form da,

bireyin öz-farkındalığını artırır ve bu, teorik olarak, başkalarına karşı daha anlayışlı ve merhametli olmalarını sağlayabilir.

Okçuluk eğitimi sırasında vurgulanan sabır, hedefe odaklanma, ve kendini aşma gibi değerler, bireyin hayatının diğer alanlarında da olumlu değişikliklere yol açabilir. Örneğin, zorlu durumlarla başa çıkma becerisi, stres yönetimi ve duygusal dengenin korunması, merhametli davranışların gelişimine katkıda bulunabilir. Buna ek olarak, okçuluk, başarı ve hata kavramlarıyla içsel bir yolculuğu da içerir. Hatalardan öğrenme ve sürekli gelişim, bireyin kendine karşı daha merhametli olmasını sağlayabilir. Kendine yönelik bu merhamet, zamanla başkalarına karşı daha anlayışlı ve yardımsever olma eğilimini de güçlendirebilir.

Atlı ve yaya okçuluk, tarih boyunca hem avcılık hem de savaş sanatı olarak önemli bir yere sahiptir. Günümüzde ise bu beceriler, spor ve rekreatif aktiviteler olarak yaşatılmakta, bireysel gelişim ve disiplin gibi pek çok fayda sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı, atlı ve yaya okçuluk yapan bireylerin merhamet düzeylerini incelemek ve bu aktivitelerin bireylerin sosyal duyarlılıkları üzerindeki etkisini belirlemektir. Merhamet, başkalarının acılarını algılama ve bu acıyı hafifletme isteği olarak tanımlanabilir. Spor psikolojisi literatüründe, fiziksel aktivitelerin ve takım sporlarının bireylerin empati ve sosyal becerileri üzerinde pozitif etkileri olduğu gösterilmiştir. Ancak, atlı ve yaya okçuluk gibi bireysel odaklı sporların merhamet düzeyleri üzerindeki etkisine dair araştırmalar sınırlıdır. Bu tezin giriş kısmında, konunun önemi, araştırmanın amacı ve kapsamı açıkça belirtilerek, bu alandaki literatür boşluğuna ışık tutulacaktır. atlı ve yaya okçuluk faaliyetlerinin bireylerin merhamet düzeylerine olan etkisini anlamaya yönelik önemli bir adım olacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Okçuluk ve Tarihsel Gelişimi

Okçuluk ve tarihsel gelişimi, insanoğlunun avcılık ve savaşçılık ihtiyaçlarına cevap veren bir teknoloji olarak ortaya çıkmıştır. Neolitik dönemden itibaren, avlanma ve çatışma araçları olarak kullanılan yay ve oklar, farklı kültürlerde teknik ve sosyal açıdan önemli evrimler geçirmiştir. Avrupa'nın kuzeybatısında, Neolitik dönem yaylarının bulguları, yayın 9. yüzyıldan 2. yüzyıla kadar önemli bir silah olduğunu göstermektedir. Metallürji sanayinin gelişimiyle birlikte kılıç ve mızrak gibi silahlar yaygınlaşmış, yay ve ok kullanımı azalmıştır. Ancak MS 200-400 yılları arasında, özellikle Teutonik halklar arasında yayın yeniden popülerleştiği görülmüştür (Uçar, 2022).

Osmanlı döneminde okçuluk, sadece bir savaş aracı olmanın ötesinde, bir sanat dalı olarak gelişmiştir. Okçuluk, kültürel ve dini bir boyut kazanmış, İslam tarihinde önemli bir yere sahip olmuştur. Osmanlı dönemi eserlerinde okçulukla ilgili birçok Türkçe terim oluşturulmuştur, bu da okçuluğun o dönemdeki sosyal ve kültürel önemini vurgulamaktadır (Uçar, 2022).

Ayrıca, prehistorik dönemlerde de okçuluğun önemi, farklı coğrafyalarda yapılan arkeolojik bulgularla ortaya konmuştur. Örneğin, Çin'de bulunan Helan Dağı'ndaki prehistorik kaya resimleri, bölgede yay ve ok kullanımının önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir (Xing, 2009). Kore'de ise, yay ve okun, antik dönemlerden itibaren önemli bir yere sahip olduğu ve hatta imparatorların bile bu alana özel bir ilgi gösterdiği belirtilmektedir (Kai-wen, 2004).

Okçuluk, tarihin ilerleyen dönemlerinde de önemli değişimler geçirmiştir. Örneğin, İngiltere ve Galler'de 1780-1840 yılları arasında, uzun yay, teknolojik gelişmelerin bir sonucu olarak savaş silahı olarak kullanım dışı kalsa da, gotik ve ortaçağa olan nostaljik bir ilgi sayesinde aristokrasi arasında popüler bir eğlence haline gelmiştir. Bu dönemde, her biri kendi katı giriş kriterlerine, abartılı kostümlerine ve şatafatlı yemeklerine sahip olan okçuluk toplulukları kurulmuştur. Bu topluluklar, modern İngiliz üst sınıfının oluşum döneminde, toprak sahiplerinin daha güçlü, daha birleşik ve daha statü bilincine sahip hale geldiği bir dönemde, özgünlüklerinin korunması ve sosyal konumlarının pekiştirilmesi açısından önemli bir rol oynamıştır. Kadınlar da yarışmalarda rekabet edebilir ve bu sırada 'kadınsı formlarını'

koruyabilir ve sergileyebilirlerdi, böylece kulüpler tanışma, flört ve romantizm için bir forum işlevi görmüştür (Johnes, 2004).

Geleneksel okçuluk kültürü, dünyanın farklı bölgelerinde, çeşitli formlar ve uygulamalarla kendini göstermiştir. Grayson vd. koleksiyonu, dünya çapında okçuluğun uygulandığı altı kıtadan geleneksel okçuluk ekipmanlarının çeşitliliğini ve zenginliğini gözler önüne sermektedir. Bu koleksiyon, okçuluk ekipmanının kültürleri yansıtan çeşitli formlarını içermekte ve okçuluğun insan tarihi boyunca nasıl bir evrim geçirdiğini göstermektedir (Grayson, French & O'Brien, 2007).

Okçuluk, aynı zamanda teknik ve fonksiyonel açılardan da incelenmiştir. Prehistorik Avrupa'daki okçuluk ekipmanının deneysel replikasyonu, erken yay ve ok tasarımlarının avcılık verimliliğini maksimize etmek için ne kadar iyi mühendislik yapıldığını ve uyarlandığını göstermektedir (Bergman, 1993). Bu çalışmalar, okçuluğun sadece bir savaş veya avcılık aracı olmadığını, aynı zamanda o dönemlerdeki toplumların teknolojik ve mühendislik becerilerinin bir göstergesi olduğunu ortaya koymaktadır.

Okçuluk insanlık tarihi boyunca sadece hayatta kalma aracı olarak değil, aynı zamanda sosyal, kültürel ve teknolojik bir fenomen olarak önemli bir rol oynamıştır. Çeşitli dönemlerde ve farklı coğrafyalarda, okçuluk sanatı, teknolojisi ve kültürü, insan topluluklarının adaptasyonu, yeniliği ve sosyal organizasyonu hakkında değerli bilgiler sunmaktadır.

Atlı Okçuluk ve Özellikleri

Atlı okçuluk, tarih boyunca pek çok kültürde önemli bir yere sahip olmuş bir savaş ve avcılık sanatıdır. Atlı okçuluk, özellikle Asya'nın geniş bozkırlarında yaşayan göçebe kavimler arasında, hızlı ve etkili bir savaş yöntemi olarak gelişmiştir. Bu sanat, at üzerinde dengede kalabilme, hedefi doğru bir şekilde vurabilme ve oku hızlı bir şekilde atabilme yeteneklerini gerektirir. Atlı okçular, atların hızından faydalanarak düşmana yaklaşıp hızla uzaklaşırken ok atabilme kabiliyetine sahip olmalıdırlar. Yabusame, Japonya'da geleneksel bir atlı okçuluk sanatıdır ve bu sanatta at üzerindeki dengenin ve ok atma becerisinin mükemmelliği vurgulanır. Yabusame, sadece bir spor dalı olarak değil, aynı zamanda bir meditasyon ve disiplin şekli olarak da görülmektedir. Atlı okçuluk sanatının bu yönü, at ve okçu arasındaki uyumu ve birlikteliği ön plana çıkarmaktadır (Imura vd., 2003).

Çin'in kuzeybatısında yapılan bir çalışma, bölgedeki göçebelerin M.Ö. 4. yüzyılda atlı okçuluk ve monte edilmiş okçuluk teknolojilerini uyguladığını göstermektedir. Bu bulgular, equestrian teknolojilerinin Çin'in erken yerleşik devletlerinin kalbine nasıl yayıldığını ve sonuç olarak Çin'in ilk birleşik imparatorluklarının yükselişini ve Avrasya Bozkırları'ndaki

komşularıyla geniş sosyal, siyasi ve ekonomik alışverişleri nasıl tetiklediğini ortaya koymaktadır (Li vd., 2020).

Günümüzde atlı okçuluk, geleneksel bir sanat olarak kalmış ve modern spor dalları arasında da yerini almıştır. Atlı okçulukta başarı hem fiziksel hem de zihinsel disiplini gerektirir. Okçunun, at üzerindeki hareketleri, okun gerilimi ve hedefi bir araya getirerek uyum içinde çalışması gerekir. Bu uyum, sadece teknik beceriyle değil, aynı zamanda okçu ve at arasındaki derin bağ ile de sağlanır.

Atlı okçuluğun tarihçesi ve kültürel kökeni.

Atlı okçuluğun tarihçesi ve kültürel kökenleri, insanlık tarihi boyunca farklı medeniyetler ve coğrafyalar arasında büyük bir çeşitlilik göstermektedir. Bu sanat formu, avcılık, savaşçılık ve törensel uygulamalar için binlerce yıldır kullanılmıştır. Özellikle Orta Asya'daki göçebe kavimler, atlı okçuluğu hem yaşam tarzlarının bir parçası hem de savaş alanındaki üstünlüklerini sağlamak için geliştirmişlerdir. Bu beceri, kavimlerin Avrasya bozkırlarında geniş alanlara yayılmasını ve etkileşimde bulunmasını sağlamıştır. Atlı okçuluğun erken dönemlerine dair somut kanıtlar, arkeolojik buluntular ve yazılı kaynaklarda yer almaktadır. Örneğin, Iber Yarımadası'ndaki Üst Solutre dönemine ait hafif ok uçlarının incelenmesi, bu dönemde okçuluğun var olduğuna ve muhtemelen avcılık için kullanıldığına dair ipuçları sunmaktadır (Ibáñez, 1999). Ayrıca, Neolitik dönemden kalma yaylar ve oklar, okçuluğun avcılık ve muhtemelen çatışma amaçlı kullanıldığının erken örneklerini temsil etmektedir (Piqué vd., 2015).

Türk tarihinde okçuluğun özel bir yeri vardır ve bu beceri, hem İslam öncesi hem de İslam sonrası dönemlerde önemini korumuştur. Osmanlı İmparatorluğu döneminde okçuluk, sadece bir savaş sanatı olmanın ötesinde, derin kültürel ve dini anlamlar taşıyan bir uğraş haline gelmiştir. Bu dönemde okçulukla ilgili birçok Türkçe terim oluşturulmuş ve okçuluk, sanatsal bir ifade biçimi olarak da kabul edilmiştir (Uçar, 2022).

Avrupa'da ise, İngiltere ve Galler'de 18. yüzyıl sonlarında, teknolojik gelişmeler sonucu savaş alanında kullanım dışı kalan uzun yay, aristokrasi arasında modaya uygun bir eğlence olarak yeniden canlandırılmıştır. Bu dönemde, okçuluk toplulukları kurulmuş ve bu topluluklar, üst sınıfın sosyal konumunu pekiştirmek için bir araç olarak işlev görmüştür (Johnes, 2004).

Atlı okçuluğun tarihsel gelişimi ve kültürel kökenleri üzerine yapılan incelemeler, bu sanatın sadece savaş ve avcılıkla sınırlı olmadığını, aynı zamanda sosyal ve dini ritüellerde de önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Atlı okçuluğun kökenleri, insanın atı evcilleştirmesi ve bu hayvanın hareket kabiliyetinden faydalanarak avlanma ve savaş

tekniklerini geliştirmesiyle başlamaktadır. Bu beceri, Orta Asya steplerinden Anadolu'ya, Avrupa'ya ve hatta Uzak Doğu'ya kadar geniş bir coğrafyada farklı kültürler tarafından benimsenmiş ve uyarlanmıştır. Orta Asya'da atlı okçuluğun gelişimi, göçebe kavimlerin yaşam tarzının bir yansıması olarak görülebilir. Bu kavimler, hayvan sürülerini yönlendirirken ve düşmanlarıyla karşılaştıklarında atlı okçuluk becerilerine büyük önem vermişlerdir. Atlı okçular, hız ve manevra kabiliyeti sayesinde düşman hatlarını kolayca açabilir ve beklenmedik saldırılar dzenleyebilirlerdi. Bu strateji, tarih boyunca pek çok savaşta göçebe kavimlere avantaj sağlamıştır. Anadolu ve Orta Doğu'da ise atlı okçuluk, hem savunma hem de saldırı amaçlı kullanılmıştır. Özellikle Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde atlı okçuluk, askeri stratejilerin merkezinde yer almıştır. Bu dönemlerde okçular, sadece fiziksel becerilerini değil, aynı zamanda zihinsel ve ruhsal disiplinlerini de geliştirmişlerdir. Okçuluk, bir meditasyon formu olarak kabul edilir ve okçunun içsel huzuru ile dış dünya arasında bir köprü kurulur. Avrupa'da ise atlı okçuluğun tarihi, şövalyelik geleneği ve turnuvalarla iç içe geçmiştir. Atlı okçular, turnuvalarda becerilerini sergileyerek sosyal statülerini yükseltebilir ve şöhret kazanabilirlerdi. Bu dönemlerde atlı okçuluk, sadece bir savaş becerisi olmanın ötesinde, bir onur ve şeref simgesi haline gelmiştir (Uçar, 2022).

Özetle, atlı okçuluğun tarihi ve kültürel kökenleri, insanlık tarihinin farklı dönemlerinde ve coğrafyalarında, bu sanatın sadece fiziksel bir beceri olmadığını, aynı zamanda derin kültürel, sosyal ve dini anlamlar taşıdığını göstermektedir. Atlı okçuluk, insanın doğayla ve hayvanlarla olan ilişkisini, savaş ve barış zamanlarında toplumların nasıl organize olduğunu ve bireylerin nasıl onur kazandığını anlamamıza yardımcı olan zengin bir tarihi mirasın parçasıdır.

Atlı okçuluk teknikleri ve eğitim metodları.

Atlı okçuluk, tarih boyunca hem avcılıkta hem de savaşta önemli bir yetenek olarak geliştirilmiş olan karmaşık bir disiplindir. Bu yetenek, at üzerinde dengede kalırken aynı zamanda doğru ve etkili bir şekilde ok atabilme becerisini gerektirir. Atlı okçuluk eğitimi, öğrencilerin hem binicilik hem de okçuluk becerilerini aynı anda geliştirmelerini sağlamak için özel teknikler ve metodlar kullanır. Eğitim genellikle temel binicilik becerilerinin öğrenilmesiyle başlar; bu, öğrencilerin at üzerinde sağlam bir duruş ve dengeli bir pozisyon geliştirmelerini sağlar. Ardından, okçuluk tekniklerine geçilir, burada öğrenciler, atın hareketleriyle uyumlu bir şekilde oku doğrultma, nişan alma ve serbest bırakma becerilerini kazanırlar. Atlı okçulukta kullanılan teknikler, atın hızı ve yönü, rüzgarın etkisi ve hedefin hareketi gibi birçok değişkeni hesaba katmayı gerektirir. Bu nedenle, eğitim sırasında simülasyonlar ve çeşitli pratik uygulamalar sıklıkla kullanılır. Örneğin, bir çalışmada, atlı okçuluk deneyimini yeniden yaratmak için çeşitli sensörler ve hareketli L-şeklinde daldırıcı

ekranlar kullanılmıştır (Imura vd., 2003). Bu tür yenilikçi yaklaşımlar, geleneksel atlı okçuluk sanatını modern teknolojiyle birleştirerek, kişilerin bu eski disiplinin heyecanını güvenli bir ortamda deneyimlemelerine olanak tanır.

Fiziksel güç ve dayanıklılık da atlı okçuluk eğitiminde önemli rol oynar. Humaid (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, kolların kas gücü, çekim uzunluğu ve okçuluk tekniğinin, okçuluk başarısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu, atlı okçuluk eğitim programlarının, öğrencilerin hem fiziksel hem de teknik becerilerini geliştirmeye yönelik bütüncül bir yaklaşım benimsemesi gerektiğini göstermektedir.

Atlı okçuluk tekniklerinin ve eğitim metodlarının incelenmesi, bu alandaki bilgi birikiminin artmasına ve eğitim programlarının daha etkili hale getirilmesine katkıda bulunmaktadır. Örneğin, Farrokh, Khorasani ve Dwyer (2018) tarafından yapılan bir çalışma, Sasaniler dönemine ait gümüş tabaklarda betimlenen atlı okçuluk tekniklerini inceleyerek, bu tekniklerin savaşta nasıl kullanıldığına dair fikirler sunmaktadır.

Atlı okçuluk teknikleri ve eğitim metodları, bu sanatın ustası olmak isteyenler için hayati önem taşımaktadır. Atlı okçuluk, hem fiziksel hem de zihinsel becerileri gerektiren karmaşık bir disiplindir. Temel atlı okçuluk eğitimi, okçunun at üzerinde dengede kalmasını, doğru duruşu sağlamasını ve oku hedefe doğru hassas bir şekilde yönlendirebilmesini içerir. Okçuluk eğitimi, öncelikle okçunun temel duruşunu, yayı nasıl doğru tutacağını ve oku nasıl gerip bırakacağını öğrenmesiyle başlar. Atlı okçulukta ise, bu becerilere ek olarak, at üzerindeki hareketlerin koordinasyonu ve atla birlikte hareket ederken ok atma teknikleri öğretilir (Farrokh, Khorasani & Dwyer, 2018).

Eğitim metotları arasında, okçuların fiziksel kondisyonunu artırmaya yönelik antrenmanlar önemli bir yer tutar. Kuvvet, dayanıklılık ve esneklik, at üzerindeki kontrolü ve ok atarken ki isabetliliği artırır. Atlı okçulukta başarılı olabilmek için, okçunun kolları, omuzları ve sırt kaslarının güçlü olması gerekmektedir. Bu nedenle, antrenman programları genellikle özel kuvvet ve kondisyon çalışmalarını içerir. Teknik eğitimin bir diğer önemli yönü, at ve okçu arasındaki uyumu sağlamaktır. Atlı okçulukta, okçu ve at birlikte hareket etmelidir. Bu uyum, sıkı bir eğitim ve pratik gerektirir. Atların da eğitim alması ve ok atışları sırasında sakin ve kontrollü olmaları sağlanmalıdır. Eğitim sırasında kullanılan yöntemler arasında simülasyon teknikleri, video analizleri ve birebir koçluk seansları yer alır. Atlı okçuluk eğitimi aynı zamanda mental hazırlığı da kapsar. Okçuluk, yüksek konsantrasyon ve mental dayanıklılık gerektiren bir spordur. Okçular, atış yapmadan önce ve atış sırasında sakin ve odaklanmış olmalıdırlar. Bu nedenle, eğitim programları genellikle meditasyon, nefes alma teknikleri ve zihinsel hazırlık egzersizlerini içerir (Farrokh, Khorasani & Dwyer, 2018).

Atlı okçulukta kullanılan ekipman ve malzemeler.

Okçuluk, Türk tarihinde sadece bir savaş tekniği olmanın ötesinde, bir yaşam biçimi ve gençlerin gelişiminde önemli bir rol oynayan bir spor olarak gelişmiştir. Orta Asya'da zorlu yaşam koşullarına bir yanıt olarak ortaya çıkan bu beceri, zamanla hem eğitim hem de savaş alanında kullanılan temel bir araç haline gelmiştir (Karahan, 1976). Atların sağladığı mobilite ile birleşen ok ve mızrak gibi silahlar, yenilmesi güç bir savaş teknolojisi oluşturmuş (Kalkan, 1997) ve okçuluk, Türk kültüründe bir güç simgesi olmuştur (Aktepe, 2003).

Türk kültüründe avcılık, temel bir hayatta kalma becerisi olmakla kalmayıp, aynı zamanda savaş becerilerinin geliştirilmesinde de kritik bir rol oynamıştır. Atların üzerinde, dizginlere ihtiyaç duymadan serbest kalan ellerle, hem ön hem de arka taraftaki hedeflere isabetli atışlar yapabilme yeteneği, düzenli antrenmanlarla desteklenmiştir (Yıldıran, 1996). Ali Ayağ (1983), El-Cahiz'in eserinden aktardığına göre, Türk savaşçıların cesareti ve kararlılığı, düşmana korkusuzca saldırılarını ve geri çekilirken bile ok atarak tehdit oluşturmalarını sağlamıştır. Türk okçularının becerileri, diğer milletlerin savaşçılarıyla karşılaştırıldığında üstün kabul edilmiş, avcılık ve hedef vurma konusunda eşsiz yeteneklere sahip oldukları belirtilmiştir.

Türkler, ok ve yay yapımında da ustalaşmış, antrenman ve yarışmalarında gösterdikleri üstün performansla tanınmışlardır. Yaygın antrenmanlar ve teknik gelişim çalışmaları, Türk okçuluğunu daha da ileriye taşımıştır (Yıldız, 2002). Çocuklar, genç yaşta cinsiyet farkı gözetmeksizin askeri ve avcılık eğitimlerine dahil edilmiş, çeşitli av hayvanlarına karşı atıcılık becerilerini geliştirmişlerdir (Kafesoğlu, 1998). Bu kapsamlı eğitim ve uygulamalar, Türk okçuluğunun temelini oluşturmuş ve kültürel bir miras olarak günümüze kadar ulaşmasını sağlamıştır.

Türk kültüründe ok, savaş ve sporun ötesinde, önemli toplumsal etkinliklerde bir davetiye işlevi görerek düğünler, toplantılar ve özel ritüellerde insanları bir araya getirmek amacıyla kullanılmıştır (Göksu, 2010). Festival ve kutlamalarda okçuluk müsabakaları önemli bir yer tutmuş, at üzerindeki okçuların belirlenen aralıklarla dizilmiş hedeflere üç farklı açıdan -doğrudan, yandan ve arkadan- isabet ettirmeye çalıştıkları gösteriler düzenlenmiştir (Alpman, 1972). Ok ve yay, güç ve cesaretin simgesi olarak Türklerin yaşamının her evresinde, doğumdan evliliğe, ölümden günlük yaşama kadar yer almıştır. Boş vakitlerde ok atma etkinlikleri yapılmış, evlilik gecesinde damadın ok atışı sonrasında okun düştüğü yerin çadırın kurulacağı yer olarak seçilmesi ve “oktaşmak” veya “ok atışmak” gibi ok atma yarışmaları düzenlenmesi bu geleneklerin bir parçası olmuştur (Güven, 1999).

İslam öncesi dönemlerde, “ok” kelimesi aynı zamanda "kabile" veya "boy" anlamına gelmekteydi. Bu bağlamda, "Oğuz" kelimesi, Türkçede "kabile"yi ifade eder. "Ok" kelimesine çoğul eki eklenerek oluşturulan "okuz" (ok+uz), ok sahibi veya okçu anlamına gelmektedir (Kafesoğlu, 1998). Oğuz Kağan Efsanesi'nde, Oğuz'un av sırasında oğullarına bir yay ve üç ok bulduğu, bu eşyaları altı oğlu arasında paylaştığı ve yayı alan üç oğlunun soyundan gelenlere "Boz Ok", ok alanların soyundan gelenlere ise "Üç Ok" adının verildiği anlatılır (Karahan, 1976).

İslamiyet'in kabulünden sonra ok ve yay, Adem'e Allah tarafından gönderilen bir silah ve peygamberin ümmetinden kalan kutsal bir emanet olarak görülmüştür. Yay düşürmenin veya oka basmanın affedilmez günahlar arasında sayıldığı kaydedilmiştir (Yücel, 1999). Türklerin atlı okçuluk konusundaki becerileri, ateşli silahların ortaya çıkışına kadar onlara savaş alanlarında rakiplerine karşı üstünlük sağlamış, büyük devletler ve imparatorluklar kurmalarında kilit bir rol oynamıştır (Şinoforoğlu, 2019).

Atlı okçulukta kullanılan ekipman ve malzemeler, bu sanatın etkili bir şekilde icra edilmesi için hayati öneme sahiptir. Temel atlı okçuluk ekipmanları, yay, oklar, kılıf ve at ekipmanlarından oluşmaktadır. Yaylar, genellikle hafif ve dayanıklı malzemelerden yapılmakta olup, farklı boyut ve gerilim kuvvetlerine sahip olabilirler. Modern yaylar, genellikle karbon fiber, alüminyum ve diğer kompozit malzemelerden üretilmektedir ve yüksek performans sağlamak amacıyla aerodinamik tasarıma sahiptirler.

Oklar, hafiflik ve düzgün uçuş özellikleri göz önünde bulundurularak tasarlanmıştır. Genellikle karbon fiber veya alüminyum gibi malzemelerden yapılırlar ve uç kısmında metal veya karbon uçlar bulunur. Okların uçları, hedefe nüfuz etme kabiliyetini artırmak için özel olarak tasarlanmıştır. Okların dengesini ve doğrultusunu sağlamak için kuyruklarına tüy veya plastik fletchings eklenmektedir. Kılıf, okçunun okları taşıması ve hızlı bir şekilde erişebilmesi için kullanılır. Genellikle deri veya sentetik malzemelerden yapılır ve okçunun beline veya atın eyerine bağlanabilir. Kılıflar, okların güvenli bir şekilde taşınmasını ve kolay erişimini sağlamak üzere çeşitli tasarımlara sahiptir (Imura vd., 2003).

At ekipmanları arasında, atın rahatı ve okçunun kontrolü için özel olarak tasarlanmış eyerler bulunmaktadır. Eyerler, okçunun at üzerinde dengede kalmasını ve ok atarken gerekli manevra kabiliyetini sağlamak için ergonomik olarak tasarlanmıştır. Ayrıca, atın sırtının korunması için eyer altlıkları ve okçunun daha iyi tutuş sağlaması için dizginler ve diğer aksesuarlar kullanılmaktadır. Son olarak, atlı okçulukta kullanılan ekipman ve malzemeler, hem okçunun hem de atın güvenliği ve performansı için önemlidir. Ekipman seçimi, okçunun tercihlerine, atın özelliklerine ve atlı okçuluk disiplininin gereksinimlerine göre yapılmalıdır.

Kaliteli malzemeler ve doğru ekipman, atlı okçulukta başarının anahtarlarından biridir (Imura vd., 2003).

Farklı coğrafyalarda atlı okçuluk gelenekleri ve stilleri.

Farklı coğrafyalarda atlı okçuluk gelenekleri ve stilleri, kültürel mirasın zenginliğini ve çeşitliliğini yansıtan önemli unsurlardır. Japonya'da "Yabusame" olarak bilinen geleneksel atlı okçuluk, at üzerinde hızla ilerlerken belirlenen hedeflere ok atmayı içeren disiplinli bir sanattır. Bu sanat, dikkat, konsantrasyon ve ritüel bir disiplini gerektirir ve Shinto törenlerinde önemli bir yer tutar.

Orta Asya bozkırlarında, atlı okçuluk göçebe kavimlerin yaşam tarzının ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bu bölgede, atlı okçuluk sadece bir savaş becerisi değil, aynı zamanda bir hayatta kalma aracı olarak gelişmiştir. Göçebe kavimler, atlarını kullanarak avlanma ve düşmanlarına karşı üstünlük sağlama konusunda ustalaşmışlardır. Amerikan yerlileri arasında da atlı okçuluk, özellikle Büyük Ovalar bölgesinde önemli bir yer tutmuştur. Yerli Amerikan kavimleri, avlanma ve savaşta kullanılmak üzere at üzerinde okçuluk becerilerini geliştirmişlerdir. Bu beceriler, kavimlerin kültürel ritüellerinde ve sosyal etkinliklerinde de önemli bir rol oynamıştır. Avrupa'da ise, Orta Çağ'dan itibaren atlı okçuluk, turnuvalar ve şövalye kültürünün bir parçası olarak yerini almıştır. Bu dönemde, atlı okçuların yetenekleri, şövalyelik erdemlerini ve cesaretini sergilediği turnuvalarda test edilmiştir. Bu etkinlikler, hem eğlence hem de askeri eğitim amacıyla düzenlenmiştir. Farklı coğrafyalarda atlı okçuluk gelenekleri ve stilleri, küresel bir çeşitlilik sergiler. Örneğin, Tibet'te yaygın bir kitle sporu olarak kabul edilen Tibet okçuluğu, halk kültürü, etik anlayışları ve geleneksel felsefeyle yakından ilişkilidir. Bu geleneğin, insanların spor yaşamını zenginleştirdiği ve insanların fiziksel yapısını güçlendirdiği belirtilmektedir (Zhou Xiao-l, 2008).

Çin'de, Dangongshu gibi geleneksel okçuluk formları, derin ulusal kültürel temellere ve modern sporun canlılığına sahiptir. Üniversitelerde geleneksel okçuluk kurslarının açılması, Çin'in geleneksel okçuluk kültürünü onurlandırmak ve ulusal fiziksel yapıyı geliştirmek amacı taşımaktadır (Yue Qing-l, 2015). Mançurya'da, okçuluk önemli bir geleneksel spordur ve Mançurya atalarının önemli bir parçası olarak kabul edilir. Mançu okçuluk kültürü, Mançurya'nın üretimini, yaşam tarzlarını ve değerlerini özetleyen benzersiz bir kültürel miras olarak görülmektedir. Bu geleneklerin her biri, atlı okçuluğun sadece bir spor dalı olmanın ötesinde, derin kültürel ve tarihsel kökenlere sahip olduğunu göstermektedir. Bu çeşitlilik, atlı okçuluğun küresel bir fenomen olarak zenginliğini ve evrenselliğini ortaya koymaktadır. Günümüzde, atlı okçuluk gelenekleri dünya çapında çeşitli kültürel festivallerde, spor yarışmalarında ve gösterilerde yaşatılmaktadır. Her bir coğrafya ve kültür, bu sanata kendi

özgün yorumunu katmakta ve atlı okçuluğun evrensel bir sanat formu olarak zenginliğine katkıda bulunmaktadır. Bu çeşitlilik, atlı okçuluğun sadece fiziksel bir beceri olmanın ötesinde, derin kültürel ve tarihi kökleri olan bir sanat formu olduğunu göstermektedir (Chen Lihu, 2013).

Atlı okçuluğun modern spor ve rekreatif faaliyet olarak kullanımı.

Atlı okçuluğun modern spor ve rekreatif faaliyet olarak kullanımı, bu tarihi beceriyi güncel yaşam tarzlarına entegre eden yenilikçi uygulamaları içermektedir. Günümüzde atlı okçuluk, hem rekreatif bir etkinlik hem de ciddi bir spor disiplini olarak dünya çapında popülerliğini korumaktadır. Bu sanatın modern kullanımı, geleneksel tekniklerin korunmasıyla birlikte, spor bilimindeki son gelişmelerden de yararlanmaktadır. Teknolojik yenilikler, atlı okçuluğun eğitim ve uygulama yöntemlerini dönüştürmektedir. Örneğin, sanal gerçeklik sistemleri, geleneksel Japon atlı okçuluğu olan Yabusame'nin heyecanını daha geniş bir kitleye sunarak, katılımcıların at üzerinde ok atma deneyimini simüle edebilir (Imura vd., 2003). Bu tür yenilikler, atlı okçuluğa ilgi duyan ancak gerekli ekipman veya erişime sahip olmayan kişilere bu sanatı deneyimleme fırsatı sunar.

Modern atlı okçulukta performans değerlendirilmesi, sporcuların yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olacak bilimsel temellere dayanır. Biyomekanik değerlendirme, atlı okçuların duruş stabilitesi, kas aktivasyonu ve zaman yönetimi gibi alanlardaki performansını objektif bir şekilde ölçmekte ve teknik gelişim için değerli geri bildirimler sağlamaktadır (Vendrame vd., 2022). Bu tür analizler, sporcuların tekniklerinin tekrarlanabilirliğini ve dolayısıyla başarılarını artırmalarına olanak tanımaktadır. Atlı okçuluk, fiziksel aktivitenin yanı sıra zihinsel odaklanma ve konsantrasyon gerektiren bir spordur. Bu özellikler, atlı okçuluğu, katılımcıların hem bedensel hem de zihinsel sağlıklarını geliştirebilecekleri benzersiz bir rekreatif aktivite haline getirir. Yarışma ortamı dışında, atlı okçuluk, doğayla iç içe olmayı ve atlarla bağ kurmayı seven kişiler için de ideal bir etkinliktir. Atlı okçuluğun modern spor ve rekreatif faaliyetlerdeki kullanımı, geleneksel becerilerin yenilikçi yorumlarıyla giderek daha fazla popülerlik kazanmaktadır. Gelişen teknolojiler ve yeni eğitim metodolojileri, bu tarihi sporu daha erişilebilir ve ilgi çekici hale getirmiştir. Bir örnek olarak, çoklu sensörler kullanılarak geliştirilen bir sanal gerçeklik atlı okçuluk sistemi, kullanıcıların ok atma eylemini gerçekleştirirken ellerinin konumlarını takip etmek ve yayın yayınlanmasını hissetmek için başka bir sensör kullanmaktadır (Adachi vd., 2020). Bu tür sistemler, atlı okçuluğun heyecanını ve zorluklarını, fiziksel at ve yay gerektirmeden deneyimlemek isteyenler için mükemmel bir fırsat sunmaktadır.

Atlı okçulukta performansı artırmaya yönelik çalışmalar da dikkate değerdir. Farklı yay bırakma mekanizmalarının nöromüsküler analizi, ok atma sırasında insan kolunda bir etki

olduğunu ve insanların bu etkiye karşı hazırlık yaparak kendilerini desteklediklerini göstermiştir. Bu hazırlığı azaltmak için, atışın ne zaman gerçekleşeceğini bilgisini ortadan kaldıran yeni bir teknoloji geliştirilmiştir (Stone vd., 2021).

Bu çalışmalar, atlı okçuluğun modern uygulamalarında performansı ve deneyimi iyileştirmeye yönelik inovatif yaklaşımları vurgulamaktadır. Bu modern uygulamalar, atlı okçuluğun sadece tarihi bir spor olmadığını, aynı zamanda sürekli evrilen ve teknolojik yeniliklerle zenginleşen bir disiplin olduğunu göstermektedir. Geleneksel becerilerle modern teknolojinin birleştirilmesi, atlı okçuluğu her yaştan ve her seviyeden insan için erişilebilir ve eğlenceli bir aktivite haline getirmektedir. Atlı okçuluğun modern spor ve rekreatif faaliyet olarak kullanımı, bu eski sanatı geleceğe taşıyan yenilikçi yaklaşımları ve teknolojileri içerir. Geleneksel becerilerin korunmasıyla birlikte, atlı okçuluk spor biliminin sunduğu imkanlardan yararlanarak katılımcılara hem fiziksel hem de zihinsel bir deneyim sunmaktadır (Stone vd., 2021).

Yaya Okçuluk ve Özellikleri

Yaya okçuluk, hem rekreatif hem de rekabetçi bir spor olarak uzun bir tarihe sahiptir ve dünya çapında çeşitli kültürlerde uygulanmaktadır. Bu spor, okçunun sabit bir konumdan hedefe ok atmasını içerir ve yüksek derecede odaklanma, göz-el koordinasyonu ve fiziksel disiplin gerektirir. Yaya okçuluğunun temel unsurları arasında yay, ok, hedef ve okçunun kendisi bulunur. Yaylar, geleneksel uzun yaylardan modern bileşik yaylara kadar çeşitlilik gösterir ve malzemeleri, tasarımları ve germe kuvvetleri sporun gerekliliklerine göre değişiklik gösterir. Yaya okçulukta kullanılan oklar da çeşitlidir ve genellikle karbon fiber, alüminyum veya ahşap gibi malzemelerden yapılmaktadır. Okların uçları, kullanım amacına bağlı olarak farklı şekillerde olabilir; örneğin, hedef okçuluğunda kullanılan ok uçları genellikle düz ve sivriken, avcılıkta kullanılan ok uçları daha keskin ve yırtıcı özellikler taşır (Stone vd., 2021).

Okçuluk, katılımcıların fiziksel güç, esneklik ve dayanıklılık geliştirmelerine olanak tanırken aynı zamanda zihinsel konsantrasyon ve sakinliği de artırır. Sporcular, ok atma tekniklerini mükemmelleştirmek için uzun saatler boyunca pratik yaparlar, bu da okçuluğun sadece fiziksel bir aktivite olmadığını, aynı zamanda zihinsel bir disiplin olduğunu gösterir (Adachi vd., 2020).

Yaya okçuluğu, olimpiik sporlar arasında yer alır ve dünya çapında birçok rekabetçi etkinlikte öne çıkar. Uluslararası Okçuluk Federasyonu (World Archery Federation), okçuluğun uluslararası düzeyde yönetilmesinden ve düzenlenmesinden sorumludur ve dünya çapında birçok okçuluk etkinliği düzenler.

Yaya okçuluğu, teknik detayları ve eğitim süreçleri ile oldukça kapsamlı bir alandır. Bu spor, temel atış tekniklerinden ileri düzey stratejilere, ekipman seçiminden mental hazırlığa kadar pek çok unsuru içerir. Okçulukta başarıya ulaşmak için okçular, yayı doğru şekilde tutma, oku yerleştirme, nişan alma ve oku bırakma gibi temel teknikleri öğrenirler. Bu süreç, büyük bir sabır ve sürekli pratik gerektirir. Okçulukta kullanılan ekipmanın kalitesi ve uygunluğu da büyük önem taşır. Yayın germe kuvveti, okların uzunluğu ve ağırlığı gibi faktörler, okçunun performansını doğrudan etkiler. Modern okçulukta yaygın olarak kullanılan stabilizatörler, nişangahlar ve tetik mekanizmaları gibi aksesuarlar, okçuların daha isabetli atışlar yapmalarına yardımcı olur (Chen Lihu, 2013).

Mental hazırlık, yaya okçuluğunun ayrılmaz bir parçasıdır. Yüksek konsantrasyon gerektiren bu spor, zihinsel disiplin ve sakinliği de beraberinde getirir. Okçular, atış öncesi rutinler geliştirerek ve nefes alma tekniklerini kullanarak zihinlerini sakinleştirir ve odaklanmalarını artırır. Bu mental teknikler, özellikle rekabetçi ortamlarda okçuların stresle başa çıkmalarına ve en iyi performanslarını sergilemelerine olanak tanır. Yaya okçuluğu ayrıca tarihi ve kültürel bir boyut taşır. Tarih boyunca pek çok medeniyet, avcılık, savaş ve sportif faaliyetlerde okçuluğu benimsemiştir. Günümüzde yaya okçuluk etkinlikleri, bu tarihi mirası kutlar ve farklı kültürlerin okçuluk geleneğini yaşatır. Ulusal ve uluslararası turnuvalar, okçuluk camiasını bir araya getirir ve bu eski sanatın modern dünyadaki yerini pekiştirir. Yaya okçuluk, derin tarihi kökenleri olan ve hem bedensel hem de zihinsel becerileri geliştiren zengin bir spor dalıdır. Bu spor, katılımcılarına benzersiz bir deneyim sunar ve her yaştan insanın keyif alabileceği bir aktivitedir. Yaya okçuluk, disiplin, sabır ve sürekli gelişim gerektiren bir sanattır ve bu yönleriyle pek çok insanı cezbetmektedir (Stone vd., 2021).

Yaya okçuluğunun tarihsel gelişimi ve önemi.

Yaya okçuluğunun tarihsel gelişimi, insanlık tarihinde önemli bir yer tutar. Bu beceri, avcılık ve savaşçılık aracı olarak binlerce yıl öncesine dayanır ve zaman içinde spor ve sanat formuna dönüşmüştür. İlk ok ve yayların kullanımı, insanların avlanma ve kendilerini savunma yöntemlerini devrim niteliğinde değiştirmiştir. Prehistorik dönemlerde, ok ve yaylar hayatta kalma araçları olarak büyük önem taşırken, toplumların gelişimiyle birlikte savaş alanında stratejik üstünlük sağlama aracı haline gelmiştir. Neolitik dönemde La Draga'da “Kuzeydoğu İber Yarımadası” bulunan yew ağacından yapılmış tam bir yay ve iki parçalanmış yay, avcı ve toplayıcı toplulukları arasında Avrupa'da bilinen en eski okçuluk kanıtlarıdır (Piqué vd., 2015). Bu yaylar, prehistorik okçuluğun farklı yönlerini değerlendirme fırsatı sunmuştur. Ok ve yayların üretim süreçleri, kullanılan ham madde, şekil ve boyutlardaki çeşitlilik, bu silahların sosyoekonomik önemi üzerine önemli bilgiler sağlar.

Okçuluğun tarihi boyunca, farklı kültürlerde ve coğrafyalarda benzersiz okçuluk gelenekleri ve stilleri gelişmiştir. Grayson vd. dünya çapında okçuluğun uygulandığı altı kıtadan geleneksel okçuluk ekipmanlarının çeşitliliğini ve zenginliğini sergiler (Grayson, French & O'Brien, 2007). Bu koleksiyon, okçuluğun insan tarihi boyunca nasıl bir evrim geçirdiğini gösteren değerli bir kaynaktır.

Osmanlı döneminde okçuluk, savaş sanatının ötesinde, kültürel ve dini bir boyut kazanmıştır. Bu dönemde okçuluk, pek çok Türk terimi oluşturularak Türk kültüründe önemli bir yere sahip olmuştur (Uçar, 2022). Okçuluk, İslam tarihinde önemli bir yer tutmuş ve peygamberin hadisleriyle de desteklenmiştir.

Yaya okçuluk, modern dönemde olimpik bir spor olarak da tanınmıştır. Teknolojik gelişmeler ve spor bilimindeki ilerlemeler, okçuluğun eğitim ve performans değerlendirme yöntemlerini dönüştürmüştür. Okçuluk, aynı zamanda rekreatif bir aktivite olarak da popülerliğini korumakta, insanları fiziksel ve zihinsel olarak zorlayan bir disiplin olarak ilgi çekmektedir. Hatta avcı-toplayıcıları arasında yapılan bir çalışma, geleneksel okçuluğun mekaniklerini incelemiş ve ok atışları sırasında ok hızı ve kinetik enerji gibi ölçümler yapmıştır (Pontzer vd., 2017). Bu çalışma, arkeolojik kanıtların yorumlanmasında kullanılan deneysel yaklaşımlara önemli katkılarda bulunmuş ve okçuluğun erken dönemlerine dair anlayışımızı geliştirmiştir.

Yaya okçuluğunun tarihsel gelişimi ve önemi, insanlık tarihi boyunca önemli bir yere sahiptir. Bu sanat, sadece bir savaş ve av aracı olarak değil, aynı zamanda bir spor ve kültürel miras olarak da büyük değer taşımaktadır.

Farklı yaya okçuluk stilleri ve teknikleri.

Yaya okçuluk stilleri ve teknikleri, tarihsel ve kültürel kökenlere göre çeşitlilik göstermektedir. Modern yaya okçulukta, rekabetçi ve rekreatif faaliyetlerde kullanılan çeşitli stiller ve teknikler bulunmaktadır. Bu teknikler, okçunun hedefe ok atarken kullandığı vücut duruşu, yayı çekme ve oku bırakma yöntemlerini içermektedir. Bir teknik, okçunun kol kası gücü, çekim uzunluğu ve okçuluk tekniğinin, FITA recurve turu gibi belirli bir okçuluk başarısına nasıl etki ettiğini inceler (Humaid, 2014). Bu çalışma, doğru ve tutarlı bir okçuluk tekniğinin, yüksek isabet oranı için gerektiğini ve bunun için yeterli kol kası gücüne sahip olmanın önemini vurgular.

Okçulukta, yayın ve okların stabilitesi, atış sırasında okçunun duruş stabilitesi ile ilişkilidir (Sarro vd., 2020). Bu çalışma, yay ve okçunun dengesinin, atışın doğruluğu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koyar. Yayın ve okçunun dengesinin senkronizasyonu,

atışın başarısını artırabilir. Geleneksel okçulukta, Saracen Okçuluğu tarafından önerilen dört farklı tutuş tekniğinin ve ilişkili ön kol kaslarının aktivasyonunun, geleneksel okçunun atış performansı üzerindeki etkisi incelenmiştir (Kamarudin vd., 2021). Bu çalışma, her okçunun en iyi atış performansını elde etmek için belirli bir tutuş tekniğine sahip olduğunu göstermiştir.

Lazer test tekniklerinin okçuluk performans analizinde kullanılması, okçunun nişan alma noktasının yörüngesini kaydederek ve analiz ederek teknik analiz ve değerlendirme sistemi oluşturulmasını sağlamıştır (Ruo-peng, 2007). Bu yöntem, okçuların performans karakterlerini incelemek ve eğitimi yönlendirmek için kullanılmıştır. Pers kökenli bir okçuluk el yazmasının analizi, Pers kompozit yayının kullanımı üzerine değerli bilgiler sunmuştur. Bu el yazması, yayın çekilme teknikleri, yay tutuşu ve ok yerleştirme yöntemleri gibi çeşitli okçuluk tekniklerini içermekte ve bu tekniklerin savaşta nasıl kullanıldığına dair fikirler vermektedir (Dwyer & Khorasani, 2013).

Okçulukta, farklı yay bırakma mekanizmalarının nöromüsküler analizi, okçuların atış sırasındaki kas aktivasyonları ve vücut hareketlerini inceler. Bu analiz, okçuluk performansını artırmak için kullanılan tekniklerin daha iyi anlaşılmasına olanak tanır (Humaid, 2014). Saracen Okçuluğu'nda önerilen farklı tutuş tekniklerinin ve ilişkili ön kol kaslarının aktivasyonunun, geleneksel okçuluğun performans üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışma, her okçunun belirli bir tutuş tekniği kullanarak en iyi performansı sergileyebileceğini göstermiştir (Kamarudin vd., 2021).

Yaya okçuluk stilleri ve teknikleri, okçuluğun tarihi ve kültürel çeşitliliğini yansıtır. Her bir stil ve teknik, okçunun hedefe isabet oranını artırmak için benzersiz yaklaşımlar ve metotlar sunar. Bu teknikler, okçuluğun hem rekreatif hem de rekabetçi yönlerini zenginleştirir ve bu eski sanatın modern uygulamalarına yeni boyutlar kazandırır (Kamarudin vd., 2021).

Yaya okçulukta kullanılan yay ve ok türleri.

Yaya okçulukta kullanılan yay ve ok türleri, okçuluğun uygulandığı kültüre, kullanım amacına ve tercih edilen tekniklere bağlı olarak çeşitlilik gösterir. Tarihi boyunca, farklı malzemelerden yapılmış birçok yay ve ok türü geliştirilmiştir, bu da okçuluğun zengin bir çeşitliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Yaylar genellikle iki ana kategoriye ayrılır: basit yaylar ve bileşik yaylar. Basit yaylar, genellikle tek bir malzeme parçasından yapılan ve tarihin erken dönemlerinden beri kullanılan yaylardır. Bileşik yaylar ise, farklı malzemelerin bir araya getirilmesiyle yapılan ve daha yüksek performans sunan yaylardır. Bileşik yaylar, esneklik ve dayanıklılığı artıran boynuz, kemik ve sinir gibi malzemelerin kullanımıyla karakterize edilir (Miller, McEwen & Bergman, 1986).

Modern yaya okçulukta, mekanik olarak daha karmaşık olan ve genellikle bir mekanik salım cihazı kullanılarak çekilen bileşik yaylar popülerdir. Bileşik yaylar, okun davranışını önemli ölçüde etkileyebilir ve bu yaylarla kullanılan okların davranışı, klasik recurve yaylardan farklıdır. Oklar da çeşitli malzemelerden yapılmıştır ve farklı başlık tiplerine sahiptir. Ok başlıkları, okun kullanım amacına göre farklılık gösterir; avcılık, savaş veya hedef okçuluk gibi. Okların sapları genellikle hafif ve dayanıklı malzemelerden yapılmıştır ve uçuş stabilitesi için fletching adı verilen tüylerle donatılmıştır (Park, 2011).

Yaya okçulukta kullanılan yay ve ok türleri, malzemelerin ve tasarımların evrimiyle birlikte gelişmiştir. Modern okçulukta yaygın olarak kullanılan yaylar arasında recurve yaylar ve bileşik yaylar bulunur. Recurve yaylar, uçlarının kullanıcıdan uzağa doğru kıvrılmasıyla karakterize edilir, bu da yayın enerji depolama kapasitesini artırır ve oku daha hızlı fırlatmasını sağlar. Bileşik yaylar ise, kasnaklar ve kablolar kullanarak mekanik avantaj sağlar ve okçuya, yayı tam çekili konumdayken daha az güç uygulayarak tutmasına olanak tanır (Verma, 2020). Okçuluk oklarının tasarımı ve malzemeleri de zamanla değişiklik göstermiştir. Geleneksel olarak ahşap oklar kullanılırken, modern oklar genellikle karbon fiber, alüminyum veya bu malzemelerin kombinasyonlarından yapılır. Bu malzemeler, okların hafif ve dayanıklı olmasını sağlar, ayrıca uçuş sırasında daha iyi stabilite ve doğruluk sunar (Kooi, 2019).

Yay ve okların tasarımında kullanılan malzemelerin enerji depolama ve aktarım kapasitesi önemlidir. Yay malzemelerinin enerji depolama kapasitesi, okun kinetik enerjisini maksimize etmede kritik bir rol oynar. Aynı şekilde, ok malzemelerinin seçimi de okun uçuş performansını ve hedefe ulaşma yeteneğini etkilemektedir. Okçulukta kullanılan ekipmanların tasarımı ve malzemesi, okçunun performansı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Ekipman seçimi, okçunun tercihlerine, okçuluğun uygulandığı disipline ve hedeflenen performans hedeflerine bağlı olarak değişiklik gösterir. Yaya okçulukta kullanılan yay ve ok türleri, okçuluğun zengin tarihini ve bu sanatın sürekli evrimini yansıtır (Kooi, 2019).

Yaya okçuluğunun fiziksel ve zihinsel faydaları.

Yaya okçuluk, fiziksel ve zihinsel faydalarıyla bilinen bir spordur. Bu spor, hem bedeni hem de zihni eğiten, bireylerin odaklanma, dikkat ve sabır yeteneklerini geliştiren bir aktivitedir. Fiziksel olarak, okçuluk, özellikle üst vücut, omuzlar, sırt, göğüs ve kollar olmak üzere birçok kas grubunu çalıştırır. Bu, okçuların genel kuvvet ve dayanıklılığını artırırken, aynı zamanda postürlerini ve çekirdek kaslarının stabilitesini de geliştirir. Okçuluk ayrıca, atış sırasında gereken hassas motor kontrolü sayesinde ince motor becerilerini geliştirir. Bu beceri, okçunun hedefe doğru nişan almasını ve oku bırakmasını içerir, bu da el-göz koordinasyonunu ve zamanlama yeteneğini geliştirir. Okçulukta başarı, tekrar tekrar yapılan hassas ve kontrollü

hareketlerle elde edilir, bu da disiplin ve öz kontrolü artırır. Zihinsel faydalarına gelince, okçuluk, yüksek düzeyde konsantrasyon ve zihinsel odaklanma gerektirir. Okçular, hedefe nişan alırken dış etkenleri görmezden gelmeyi ve tamamen atışlarına odaklanmayı öğrenirler. Bu, stresi azaltmada ve zihinsel berraklık sağlamada yardımcı olur. Araştırmalar, okçuluğun, özellikle COVID-19 pandemisi sırasında evden çalışan bireyler arasında odaklanmayı artırdığı ve stresi azalttığı göstermiştir (Putri vd., 2021). Okçuluk ayrıca, bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırabilir. Her başarılı atış, okçunun kendine olan inancını güçlendirir ve kişisel başarı duygusunu artırır. Bu spor, hedeflere ulaşma ve bunları aşma konusunda bireyleri teşvik eder, bu da genel öz yeterlilik duygusunu güçlendirir.

Yaya okçuluğunun fiziksel ve zihinsel faydaları, pek çok araştırmada incelenmiştir ve bu sporun bireylere sağladığı geniş yarar yelpazesi ortaya konmuştur. Fiziksel olarak, yaya okçuluk üst vücut kuvvetini, esnekliği ve dayanıklılığı geliştirir. Okçuluk, özellikle sırt, omuz ve kol kaslarını hedef alır, bu da genel kas gücünü artırır. Ayrıca, okçuluk duruşu ve dengeyi geliştirir, çünkü okçu, nişan alırken ve oku bırakırken dengede kalmak zorundadır. Bu süreçte, çekirdek kaslar aktif bir şekilde çalışır ve böylece postüral destek ve genel vücut dengesi iyileşir (Arkin & Budak, 2021). Zihinsel faydalar açısından, okçuluk yüksek derecede odaklanma ve konsantrasyon gerektirir. Okçu, hedefe odaklanırken dış etkenleri ve stresi yönetmeyi öğrenir. Bu durum, genel zihinsel sağlık için faydalıdır ve stres yönetimi becerilerini geliştirir. Ayrıca, okçulukta başarıya ulaşmak için gereken sabır ve öz disiplin, günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada da bireyleri destekler. Okçuluk sırasında elde edilen başarı hissi, özgüvenin artmasına ve olumlu bir öz imajın gelişimine katkıda bulunur. Ayrıca, okçuluk, bireyin kendine olan inancını güçlendirir ve kişisel hedeflere ulaşmada kararlılığı artırır (Jose & Joseph, 2018).

Yaya okçuluk, rekreatif ve rekabetçi yönleriyle bireylere zengin bir deneyim sunar. Rekreatif okçuluk, katılımcılara rahat bir ortamda okçuluk becerilerini geliştirme ve bu antik sanatın keyfini çıkarabilme imkanı sağlar. Bu, genellikle sosyal etkileşim, stres azaltma ve kişisel zevk amacıyla yapılır. Rekreatif okçuluk, ailelerin ve arkadaş gruplarının bir araya gelip eğlenceli bir aktivite paylaşmaları için ideal bir platform oluşturur. Bu tür okçuluk etkinlikleri, katılımcıların doğayla iç içe olmalarını ve günlük yaşamın telaşından uzaklaşarak rahatlamalarını sağlamaktadır. Öte yandan, rekabetçi okçuluk, okçuların becerilerini daha yüksek bir seviyede test etmelerine olanak tanır. Bu, resmi yarışmalar ve turnuvalarda performans göstermeyi ve diğer okçularla yarışmayı içerir. Rekabetçi okçuluk, katılımcıları tekniklerini sürekli geliştirmeye, stratejik düşünme becerilerini kullanmaya ve yüksek konsantrasyon seviyelerine ulaşmaya teşvik eder. Bu alandaki başarı, sadece fiziksel

yeteneklere değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık ve disipline de bağlıdır (Jose & Joseph, 2018).

Rekabetçi okçulukta başarılı olabilmek için okçular, okçuluğun inceliklerini kavramalı ve sürekli pratik yaparak becerilerini geliştirmelidir. Bu süreç, kişisel disiplin, odaklanma ve öz denetim gibi değerli yaşam becerilerini geliştirir. Ayrıca, rekabetçi okçuluk, bireylerin hedef belirleme, hedeflere ulaşma ve başarıya ulaştıklarında tatmin duygusunu yaşama gibi önemli deneyimler kazanmalarını sağlar. Her iki yön de okçuluğun zenginliğini ve çeşitliliğini yansıtır. Rekreatif okçuluk, daha rahat bir ortamda okçuluğun keyfini çıkarmak isteyenler için idealdir, rekabetçi okçuluk ise kendilerini daha ciddi bir şekilde bu sanata adanmak isteyenler için uygundur. Her iki durumda da, okçuluk katılımcıların fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştirmelerine, stresi azaltmalarına ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmelerine yardımcı olur (Putri vd., 2021).

Okçulukta elde edilen zihinsel ve fiziksel faydalar, bireylerin genel yaşam kalitesini artırabilir. Bu spor, hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için kapsamlı bir aktivite sunar ve her yaştan insan için uygundur. Okçuluk, bireysel başarı duygusu kazandırırken aynı zamanda takım çalışması ve sosyal etkileşimi de teşvik eder. Bu, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve topluluk içinde daha aktif roller üstlenmelerine olanak tanır.

Yaya okçuluğunun rekreatif ve rekabetçi yönleri.

Yaya okçuluk, rekreatif ve rekabetçi olmak üzere iki temel yönü ile katılımcılara çeşitli deneyimler sunar. Rekreatif okçuluk, genellikle bireysel bir aktivite olarak veya sosyal bir grup etkinliği çerçevesinde, eğlence ve kişisel gelişim amaçları için yapılır. Bu, katılımcılara stres atma, zihinsel odaklanma becerilerini geliştirme ve fiziksel aktivite yoluyla sağlık ve zindeliği artırma fırsatı sunar. Rekreatif okçulukta, katı kurallar ve rekabet baskısı olmadan, okçuluğun keyfini çıkarmak ve bu sanatın inceliklerini öğrenmek ön plandadır. Rekabetçi okçuluk ise, bireysel veya takım bazında düzenlenen resmi yarışmalara ve turnuvalara katılımı içerir. Bu yön, okçuların becerilerini ve tekniklerini ölçtükleri, performanslarını sürekli olarak geliştirmeye çalıştıkları ve diğer okçularla kendilerini kıyasladıkları bir alandır. Rekabetçi okçuluk, disiplin, odaklanma ve yüksek performans gerektirir; bu da katılımcıları, tekniklerini mükemmelleştirmeye ve fiziksel olarak zorlu antrenmanlara katılmaya teşvik eder. Her iki yön de, katılımcılara farklı deneyimler sunar ve okçuluğun çekiciliğini artırır. Rekreatif okçuluk, daha rahat bir ortamda okçuluğun temellerini öğrenmek ve pratik yapmak isteyenler için idealdir. Rekabetçi okçuluk ise, daha ciddi bir angajman arayan ve okçuluk becerilerini test etmek isteyen bireyler için uygundur. Her iki durumda da, okçuluk katılımcıların fiziksel ve

zihinsel becerilerini geliştirmelerine, stresi azaltmalarına ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmelerine yardımcı olmaktadır.

Merhamet Kavramı ve Psikolojik Boyutları

Merhamet, bireylerin ahlaki ve duygusal yaşamlarında merkezi bir rol oynayan karmaşık bir kavramdır. Merhamet, etik, felsefi, pedagojik ve psikolojik açıdan incelenmiş ve genellikle kişisel ahlaki oluşumun bir unsuru olarak grlmştır (Koval, 2017). Merhametin, adaletle ilişkisi üzerine birçok tartışma olmuş, özellikle ceza hukukunda, hak edilen cezanın altında bir ceza uygulanmasına karar verilmesi durumlarında merhametin rolü sorgulanmıştır (Ryberg, 2005). Bu bağlamda, merhametin adaletle olan ilişkisi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir etik sorun olarak ele alınmıştır.

Merhametin, insanın ihtiyaçlarına karşı verilen normatif bir yanıt olarak tanımlandığı araştırmalar da bulunmaktadır. Bu tanımlama, merhametin etkili bir kamusal erdem olarak değerini vurgulamakta ve insan durumuna gerçekçi bir yaklaşım üzerine kurulmuştur (Weaver, 2020). Ayrıca, merhametin tıp pratiğindeki rolü üzerine çalışmalar da yapılmış, eski Ahit'te "hessed" olarak adlandırılan bu kavramın, İngilizce'de "merhamet", "şefkat" veya "acıma" olarak çevrilebileceği belirtilmiştir. Bu terimin aynı zamanda bir eylem boyutunu da içerdiği ve şefkatle birlikte ele alınması gerektiği vurgulanmıştır (Oreopoulos, 2001).

Kamu sağlığı politikasında merhametin rolü üzerine yapılan çalışmalar, genellikle bireysel düzeyde konumlandırılan merhamet kavramının, kamu politikalarıyla nasıl uyumlu hale getirilebileceğini sorgulamaktadır. Bu, özellikle toplumsal fayda ve bireysel merhamet arasındaki dengeyi bulmak açısından önemlidir (Rozier, 2022).

Merhamet kavramı, insanın moral ve psikolojik yapısında önemli bir yer tutmaktadır. İnsan ilişkilerinde ve toplumsal düzenlerde merhametin etkisi, adalet ve ahlaki değerlerle yakından ilişkilidir. Bu, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde, insanın diğerlerine karşı sorumluluklarını ve duyarlılığını yansıtan bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

Merhamet, sadece bireysel ilişkilerde değil, aynı zamanda toplumsal ve hukuki alanlarda da önemli bir rol oynamaktadır. Örneğin, ceza hukukunda merhamet, suçlu üzerindeki cezanın hafifletilmesi olarak yorumlanabilir. Bu, suçlunun olgunluğunun eksikliği gibi çeşitli faktörleri dikkate alarak, suçlunun kusurunu azaltabilir (Robinson, 2011). Ayrıca, adaletle merhamet arasındaki ilişki, adaletin gerektirdiği cezanın hafifletilmesi şeklinde görülebilir. Bu durum, adalet ve merhametin birbirleriyle nasıl dengelendiğini ve hatta bazen çatıştığını göstermektedir (Hestevold, 1985).

Eutanazi tartışmalarında da merhamet kavramı önemli bir yere sahiptir. Eğer bir kişi dayanılmaz acı çekiyor ve durumu umutsuzsa, merhametin ölümü meşru kılabilceği öne sürülmüştür. Bu tartışmalar, insan ve hayvan acısının paralelliklerine dayanmakta ve merhametin nasıl uygulanacağı konusunda etik ve ahlaki soruları gündeme getirmektedir (Bachelard, 2002).

Öte yandan, merhametin toplumsal ve kültürel yönleri de vardır. Farklı toplumlar ve kültürler, merhameti farklı şekillerde yorumlamış ve uygulamışlardır. Bu, merhametin sadece bireysel bir erdem olmadığını, aynı zamanda toplumsal normlar ve değerlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, farklı dini ve felsefi gelenekler, merhameti kendi ahlaki ve etik çerçeveleri içinde tanımlamış ve değerlendirmiştir (Khodanych, 2018).

Merhamet hem bireysel hem de toplumsal düzeyde karmaşık ve çok boyutlu bir kavramdır. Bireylerin karar verme süreçlerinde, toplumsal ilişkilerde ve hukuki uygulamalarda önemli bir rol oynamaktadır. Merhametin bu geniş yelpazesi, insanların birbirleriyle ve toplumla olan etkileşimlerinde ahlaki ve etik değerleri nasıl şekillendirdiğini göstermektedir.

Merhametin tanımı ve psikolojideki yeri.

Merhamet, psikolojik açıdan incelendiğinde, bireylerin başkalarının acılarına ve ihtiyaçlarına duyarlı ve anlayışlı yaklaşımları olarak tanımlanabilir. Bu kavram, genellikle başkalarına karşı gösterilen şefkat ve anlayışla ilgilidir ve insanlar arasındaki ilişkilerde önemli bir rol oynar. Merhamet, bireyin başkasının sıkıntısını kendi sıkıntısı olarak görmesi ve bu duruma müdahale etme isteği ile karakterize edilir. Bu durum, bireyin başkalarına yardım etme ve onların acılarını hafifletme eğilimiyle bağlantılıdır (Montgomery, 2020).

Merhametin psikolojik boyutu, bireylerin başkalarının yaşadığı olumsuz durumlara karşı gösterdikleri empati ve anlayış derecesi ile ölçülebilir. Merhametli davranışlar genellikle başkalarına karşı gösterilen şefkat, yardımseverlik ve anlayış ile ilişkilendirilir. Bu tür davranışlar, bireyin kişisel ahlakı ve değer yargılarıyla da yakından ilişkilidir. Örneğin, bireylerin merhametli davranışları, onların etik değerleri ve başkalarına karşı olan sorumluluk duyguları tarafından etkilenir (Koval, 2017).

Psikolojik açıdan bakıldığında, merhametin bireysel ve toplumsal düzeydeki etkileri de dikkate alınmalıdır. Bireysel düzeyde, merhametli davranışlar bireyin psikolojik sağlığını ve refahını olumlu yönde etkileyebilir. Toplumsal düzeyde ise, merhametli bireylerin toplum içindeki ilişkileri ve toplumun genel ahlaki yapısı üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Merhamet, toplumsal uyum ve işbirliğini teşvik eden bir faktör olarak görülebilir ve bu sayede toplumun genel refahına katkıda bulunur (Ya, 2009).

Merhamet psikolojide önemli bir yere sahiptir ve bireylerin başkalarına karşı gösterdikleri anlayış ve şefkatle yakından ilişkilidir. Bu kavram, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde insan ilişkilerini ve etkileşimlerini etkileyen önemli bir faktördür. Merhametin bu etkileri, toplum içindeki ahlaki değerlerin ve davranışların şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Merhamet, psikolojide karmaşık ve çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bu kavram, bireylerin duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçlerini içeren bir özellik olarak tanımlanabilir. Merhamet, başkalarının acılarını ve ihtiyaçlarını algılama ve buna duyarlı bir şekilde yanıt verme kapasitesi ile ilişkilidir. Bu, bir bireyin başkasının yerine kendini koyma yeteneği ve onların sıkıntılarına duyarlı olma eğilimi ile bağlantılıdır. Merhametli davranışlar, başkalarına karşı yapılan fedakarlıkları, yardım etme eğilimlerini ve acıyı hafifletme çabalarını içerir (Zyzak, 2015). Merhamet, ahlaki ve etik değerlerle de yakından ilişkilidir. Merhametin, bireylerin ahlaki yargıları ve davranışları üzerinde önemli bir etkisi vardır. Örneğin, bir bireyin başkasına merhamet gösterme eğilimi, onun ahlaki değerlerini ve başkalarına karşı olan sorumluluk duygularını yansıtabilir. Merhametli davranışlar, bireyin genel ahlaki karakterini ve başkalarına karşı olan tutumlarını da gösterir (Montgomery, 2020).

Merhametin psikolojik açıdan incelenmesi, bireylerin sosyal ve duygusal becerilerini anlamak açısından önemlidir. Merhametli bireyler genellikle daha yüksek düzeyde empati ve sosyal farkındalığa sahip olabilirler. Bu, bireylerin toplumsal ilişkilerde ve grup içindeki etkileşimlerde daha etkili olmalarını sağlayabilir. Ayrıca, merhametin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu etkileri olabilir (Weaver, 2020). Örneğin, başkalarına yardım etme eğilimi olan bireylerde daha yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti ve daha düşük düzeyde depresyon belirtileri gözlemlenebilir. Merhamet psikolojide önemli bir yer tutar ve bireylerin duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçlerini kapsayan bir özellik olarak tanımlanabilir. Bu kavram, başkalarına karşı yapılan fedakarlıkları, yardım etme eğilimlerini ve acıyı hafifletme çabalarını içerir. Merhamet, bireylerin sosyal ve duygusal becerilerini anlamak ve geliştirmek açısından önemli bir konudur (Rozier, 2022).

Merhametin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları.

Merhametin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları, bireyin duygusal deneyimlerini, düşünce süreçlerini ve davranışlarını kapsayan geniş bir alanı içermektedir. Bu boyutlar, bireyin başkalarına yönelik anlayışını, empati yeteneğini ve yardımsever davranışlarını etkileyen önemli faktörlerdir. Bilişsel boyut, bireyin başkalarının durumunu anlama ve değerlendirme kapasitesiyle ilgilidir. Bu, başkalarının duygusal durumlarını anlamak ve onların ihtiyaçlarına uygun şekilde tepki vermek için gerekli olan bilişsel süreçleri içerir. Bireylerin başkalarına karşı

merhametli davranışlar sergileme olasılığı, onların bu durumları ne kadar iyi anladıkları ve empati kurma yetenekleriyle yakından ilişkilidir (Smith & Ellsworth, 1985).

Duygusal boyut, bireyin başkalarının duygusal durumlarına duyarlılığı ve bu durumlara karşı duygusal tepkileriyle ilgilidir. Merhamet, bireyin başkalarının duygusal durumlarına karşı duyarlı olmasını ve onlara yardım etme isteğini içerir. Bu boyut, başkalarının duygusal ihtiyaçlarına karşı empatik ve anlayışlı bir tutum sergileme kapasitesini içerir (Galbally vd., 2017).

Davranışsal boyut, bireyin başkalarına karşı gösterdiği davranışları ve bu davranışların altında yatan motivasyonları kapsar. Merhametli bir birey, başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olarak hareket eder ve onlara yardım etmek için gerekli adımları atar. Bu, başkalarının ihtiyaçlarını anlama ve onlara uygun şekilde tepki verme yeteneğini içerir (Ya, 2009).

Merhametin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları, bireyin başkalarına karşı gösterdiği anlayış, empati ve yardımseverlik ile ilgilidir. Bu boyutlar, bireyin başkalarının duygusal ve bilişsel durumlarını anlama ve buna uygun şekilde davranma kapasitesini etkiler.

Merhametin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları, insan davranışı ve psikolojisi üzerinde kapsamlı bir etkiye sahiptir. Bu boyutlar, merhametli davranışların altında yatan psikolojik süreçleri ve bu davranışların nasıl ortaya çıktığını anlamada önemli rol oynamaktadır. Bilişsel boyut, bireyin durumları değerlendirme ve başkalarının ihtiyaçlarına yanıt verme şeklini içerir. Bu, bireylerin başkalarının durumlarını algılama ve bunlara uygun yanıtlar geliştirme yeteneği ile ilgilidir. Bilişsel süreçler, merhametli davranışların gelişiminde ve uygulanmasında temel bir rol oynar. Bu süreçler, bireyin başkalarına yönelik empatik ve anlayışlı tutumlarını belirler (Dolan, 2002).

Duygusal boyut, bireyin başkalarının duygusal durumlarına karşı gösterdiği duyarlılık ve tepkileri kapsar. Bu boyut, başkalarının acılarına ve ihtiyaçlarına karşı duygusal bir yanıt içerir ve merhametin temel bir bileşenidir. Duygusal empati ve duygusal tepkiler, bireyin başkalarına yardım etme motivasyonunu ve davranışlarını etkileyebilir (Inzlicht, Bartholow & Hirsh, 2015).

Davranışsal boyut, bireyin başkalarına karşı gösterdiği fiili davranışları ve eylemleri içerir. Bu boyut, başkalarına yardım etme ve destek olma eğilimini kapsar ve bireyin merhametli davranışlarının somut göstergesidir. Merhametli davranışlar, bireyin başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı olmasını ve bu ihtiyaçlara uygun şekilde hareket etmesini gerektirir (Marinier, Laird & Lewis, 2009).

Merhametin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları, bireyin başkalarına karşı gösterdiği anlayış, empati ve yardımsever davranışlarıyla ilgilidir. Bu boyutlar, bireyin başkalarının durumlarını nasıl algıladığı, bu durumlara nasıl duygusal olarak tepki verdiği ve bu tepkilerin davranışlara nasıl yansıdığı ile ilgilidir.

Merhametin gelişimi ve etkileyen faktörler.

Merhametin gelişimi ve etkileyen faktörlerini incelemek, insan doğasının ve toplumsal yapıların anlaşılması açısından önemlidir. Merhamet, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde, çeşitli faktörlerin etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir olgudur. Merhametin gelişimini etkileyen faktörlerden biri, bireyin kişisel deneyimleri ve çevresel etkileşimleridir. Bu etkileşimler, bireyin başkalarına karşı gösterdiği anlayış ve şefkat düzeyini belirler. Örneğin, aile içinde gösterilen sevgi ve anlayış, çocuklarda merhamet duygusunun gelişmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca, toplumun sosyal ve kültürel normları, bireylerin merhametli davranışları sergileme şeklini ve sıklığını etkileyebilir (Khodanych, 2018).

Bireyin kişilik özellikleri ve psikolojik durumu da merhametin gelişimini etkileyen önemli faktörlerdendir. Empati yeteneği, duygusal zeka ve sosyal beceriler gibi özellikler, başkalarına karşı merhametli davranışlar sergileme olasılığını artırabilir. Ayrıca, yaşamın ilerleyen dönemlerinde, bireylerin kişisel gelişimi ve yaşam deneyimleri, merhametli davranışlarının derinleşmesine ve daha geniş bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olabilir (Mcfadden, 1999).

Toplumsal ve kültürel etkiler de merhametin gelişiminde önemli bir rol oynar. Farklı kültürel ve dini gelenekler, merhametin anlamını ve önemini farklı şekillerde yorumlar. Bu yorumlar, bireylerin merhametli davranışlarını ve bu davranışların toplum içindeki algılanışını etkileyebilir. Merhamet, bazı kültürlerde toplumsal sorumluluk ve etik davranışın bir parçası olarak görülürken, diğerlerinde bireysel seçim ve kişisel erdemin bir göstergesi olarak kabul edilebilir (Weaver, 2020).

Merhametin gelişimi ve etkileyen faktörleri üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın çok yönlü doğasını ve insan davranışı üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Merhametin gelişiminde bireysel, kültürel ve çevresel etkenlerin yanı sıra, kişilik yapısı ve psikolojik faktörler de önemli rol oynamaktadır.

Bireysel düzeyde, kişinin erken yaşam deneyimleri, aile yapısı ve sosyal çevresi merhametin gelişiminde etkili olabilir. Aile içinde gösterilen sevgi, anlayış ve destek, bireylerin başkalarına karşı empatik ve anlayışlı olmalarını teşvik edebilir. Ayrıca, sosyal çevre ve kültürel normlar da bireylerin merhamet duygusunu ve davranışlarını şekillendirmede etkilidir. Farklı

kültürlerde merhamet, çeşitli biçimlerde ifade edilir ve farklı değerlerle ilişkilendirilir, bu da bireylerin merhamet anlayışını ve uygulamalarını etkileyebilir (Walatka, 2016).

Karakter ve kişilik yapısı, merhametin gelişimi üzerinde de belirleyici olabilir. Bireylerin kişilik özellikleri, empati yetenekleri ve sosyal becerileri, başkalarına karşı gösterdikleri merhametli davranışları etkileyebilir. Örneğin, yüksek düzeyde empatiye sahip bireyler, başkalarının duygusal durumlarını daha iyi anlayabilir ve onlara karşı daha merhametli olabilir (Kuzmin & Kozlenko, 2009).

Eğitim ve öğrenme deneyimleri de merhametin gelişiminde önemli bir rol oynar. Eğitim, bireylerin sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir ve onları başkalarının ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı hale getirebilir. Merhamet, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olarak görülebilir ve eğitim yoluyla desteklenebilir (Noe & Wilk, 1993).

Merhametin gelişimi ve etkileyen faktörleri üzerine yapılan araştırmalar, bu kavramın çok yönlü doğasını ve insan davranışı üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Merhametin gelişiminde bireysel, kültürel ve çevresel etkenlerin yanı sıra, kişilik yapısı ve psikolojik faktörler de önemli rol oynamaktadır.

Bireysel düzeyde, kişinin erken yaşam deneyimleri, aile yapısı ve sosyal çevresi merhametin gelişiminde etkili olabilir. Aile içinde gösterilen sevgi, anlayış ve destek, bireylerin başkalarına karşı empatik ve anlayışlı olmalarını teşvik edebilir. Ayrıca, sosyal çevre ve kültürel normlar da bireylerin merhamet duygusunu ve davranışlarını şekillendirmede etkilidir. Farklı kültürlerde merhamet, çeşitli biçimlerde ifade edilir ve farklı değerlerle ilişkilendirilir, bu da bireylerin merhamet anlayışını ve uygulamalarını etkileyebilir (Walatka, 2016).

Karakter ve kişilik yapısı, merhametin gelişimi üzerinde de belirleyici olabilir. Bireylerin kişilik özellikleri, empati yetenekleri ve sosyal becerileri, başkalarına karşı gösterdikleri merhametli davranışları etkileyebilir. Örneğin, yüksek düzeyde empatiye sahip bireyler, başkalarının duygusal durumlarını daha iyi anlayabilir ve onlara karşı daha merhametli olabilir (Kuzmin & Kozlenko, 2009).

Eğitim ve öğrenme deneyimleri de merhametin gelişiminde önemli bir rol oynar. Eğitim, bireylerin sosyal ve duygusal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir ve onları başkalarının ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı hale getirebilir. Merhamet, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olarak görülebilir ve eğitim yoluyla desteklenebilir (Kuzmin & Kozlenko, 2009).

Merhametin gelişimi, bireysel ve toplumsal faktörlerin, kişilik özelliklerinin ve eğitim deneyimlerinin karmaşık bir etkileşimiyle şekillenir. Bu faktörler, bireylerin başkalarına karşı gösterdiği anlayış ve şefkati etkileyerek, toplum içindeki ilişkilerin ve etkileşimlerin niteliğini belirler.

Psikolojik araştırmalarda merhamet ölçüm yöntemleri.

Psikolojik araştırmalarda merhametin ölçüm yöntemleri, bu karmaşık kavramın anlaşılmasında ve incelenmesinde önemli bir role sahiptir. Merhamet, bireysel ve toplumsal bağlamda çeşitli duygusal, bilişsel ve davranışsal özellikleri içerir, bu nedenle bu özellikleri doğru bir şekilde ölçmek ve değerlendirmek zorunludur.

Merhametin ölçümünde kullanılan yöntemler, genellikle bireylerin merhamet düzeylerini, bu düzeylerin nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya yönelik kapsamlı değerlendirme araçlarından oluşur. Bu araçlar arasında öz-raporlama anketleri, davranışsal gözlemler ve deneysel tasarımlar yer alabilir. Öz-raporlama anketleri, bireylerin kendi merhamet algılarını ve tutumlarını değerlendiren standartlaştırılmış sorular içerir. Bu anketler, merhametli davranışları, düşünceleri ve duyguları ölçmede sıkça kullanılır. Davranışsal gözlemler, bireylerin gerçek hayattaki durumlarda nasıl davrandıklarını incelemek için kullanılır. Bu tür gözlemler, merhametli davranışların doğal ortamlarda nasıl gerçekleştiğini anlamak için önemlidir. Araştırmacılar, bireylerin başkalarına nasıl yardım ettiklerini, nasıl empati gösterdiklerini ve başkalarının ihtiyaçlarına nasıl duyarlı olduklarını gözlemleyebilir (Walatka, 2016).

Deneysel tasarımlar, merhametin belirli durumlarda nasıl etkilendiğini ve değiştiğini anlamak için kullanılır. Bu yöntemler, merhametin belirli psikolojik veya sosyal faktörlerle nasıl etkileşime girdiğini test etmeye yardımcı olur. Örneğin, araştırmacılar, stres, yorgunluk veya sosyal baskı gibi faktörlerin bireylerin merhamet düzeylerini nasıl etkilediğini araştırabilir. Merhametin ölçümünde kullanılan yöntemler, bu karmaşık kavramın daha iyi anlaşılmasına ve araştırılmasına olanak sağlar. Bu yöntemler, bireylerin merhamet düzeylerini, bu düzeylerin nedenlerini ve sonuçlarını anlamak için önemli bilgiler sunar. Bu sayede, psikologlar ve diğer sosyal bilimciler, insan davranışının bu önemli yönünü daha derinlemesine inceleyebilir ve anlayabilir. Bu konuda yapılan araştırmalara örnek olarak, *“Factor structure and cut-off scores of the Hospital Anxiety and Depression scale (HADS) in a Croatian sample of adult patients suffering from advanced cancer”* adlı çalışmayı inceleyebilirsiniz (Miljanović vd., 2017). Bu çalışma, psikolojik ölçüm ve değerlendirme alanında önemli bir katkı sağlamıştır.

Psikolojik araştırmalarda merhametin ölçüm yöntemleri, bireylerin merhamet düzeylerini değerlendirmek için kullanılan çeşitli teknik ve araçlardan oluşur. Bu yöntemler, bireylerin merhamet düzeylerini, bu düzeylerin altında yatan sebepleri ve bu seviyelerin etkilerini anlamak için önemli bilgiler sağlar. Merhamet ölçümü, genellikle öz-raporlama anketleri, davranışsal değerlendirmeler ve deneysel tasarımlar gibi çeşitli yöntemlerle gerçekleştirilir. Öz-raporlama anketleri, bireylerin kendi merhamet düzeylerini ve tutumlarını değerlendirmelerini sağlayan standartlaştırılmış sorular içerir. Bu anketler, katılımcıların merhametle ilgili duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını ölçmek için kullanılır. Örneğin, bir araştırma, öz-raporlama anketleri kullanarak, belirli bir hasta grubunda merhamet düzeylerini ve bu düzeylerin psikolojik sağlıkla ilişkisini inceleyebilir. Davranışsal değerlendirmeler, bireylerin gerçek dünya durumlarında nasıl davrandıklarını incelemek için kullanılır. Araştırmacılar, katılımcıların başkalarına nasıl yardım ettiklerini, empati gösterip göstermediklerini ve başkalarının ihtiyaçlarına nasıl duyarlı olduklarını gözlemleyebilirler. Bu gözlemler, merhametli davranışların doğal ortamlarda nasıl gerçekteştiğini anlamak için önemlidir (Walatka, 2016).

Deneysel tasarımlar, merhametin belirli durumlarda nasıl etkilendiğini ve değiştiğini anlamak için kullanılır. Bu tür tasarımlar, merhametin belirli psikolojik veya sosyal faktörlerle nasıl etkileşime girdiğini test etmek için kullanılabilir. Örneğin, araştırmacılar, stres, yorgunluk veya sosyal baskı gibi faktörlerin bireylerin merhamet düzeylerini nasıl etkilediğini araştırabilirler.

Psikolojik araştırmalarda merhametin ölçüm yöntemleri, bireylerin merhamet düzeylerini, bu düzeylerin altında yatan sebepleri ve bu seviyelerin etkilerini anlamak için kullanılan çeşitli teknik ve araçlardan oluşur. Bu yöntemler, merhametin daha iyi anlaşılmasına ve araştırılmasına olanak tanımaktadır (Walatka, 2016).

Merhametin bireysel ve toplumsal faydaları.

Merhamet, bireysel ve toplumsal düzeyde birçok fayda sağlar. Bireysel düzeyde, merhamet, bireyin diğer insanlara karşı gösterdiği şefkat ve anlayışın bir ifadesidir. Bu, kişinin başkalarının ihtiyaçlarına ve duygularına duyarlı olmasını sağlar, bu da daha sağlıklı ve tatmin edici kişilerarası ilişkilere yol açabilir. Merhamet, stres ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumları azaltmada etkili olabilir ve bireyin psikolojik sağlığını iyileştirebilir (Montgomery, 2020).

Toplumsal düzeyde, merhamet toplumun genel refahına katkıda bulunur. Merhametli davranışlar, toplumsal dayanışmayı ve işbirliğini teşvik eder ve sosyal uyumu güçlendirir.

Özellikle kamusal sağlık politikalarında merhametin rolü üzerine yapılan çalışmalar, merhametin toplum sağlığına olan katkısını vurgulamaktadır (Rozier, 2022). Ayrıca, merhametin sosyal adalet ve eşitlikle olan ilişkisi, toplumsal düzeyde daha adil ve kapsayıcı bir toplum yapısının oluşmasına yardımcı olabilir.

Merhamet, aynı zamanda, bireylerin ve toplumların karşılaştığı zorluklara ve krizlere karşı daha dayanıklı ve esnek olmalarını sağlar. Toplum içindeki merhametli davranışlar, bireylerin birbirlerine karşı daha destekleyici ve anlayışlı olmalarını sağlar, bu da toplumun genel refahını ve dayanıklılığını artırır. Merhamet, ayrıca, farklı kültürel ve sosyal arka planlara sahip insanlar arasında köprüler kurarak, toplumsal çeşitliliği ve hoşgörüyü teşvik edebilir (Montgomery, 2020).

Merhametin bireysel ve toplumsal faydaları, hem insanların kişisel gelişimi hem de toplumun genel refahı için önemlidir. Bireysel düzeyde, merhametin uygulanması, kişisel doyum, mutluluk ve psikolojik sağlığın artması gibi sonuçlar doğurur. Merhamet, bireylerin başkalarına karşı daha duyarlı ve anlayışlı olmalarını sağlar, bu da kişisel ilişkilerin kalitesini artırır. Merhametli davranışlar, insanların stres ve anksiyete gibi negatif duygusal durumlarını azaltmada etkili olabilir, bu da genel olarak psikolojik sağlığı ve iyiliği iyileştirir. Toplumsal düzeyde ise merhamet, toplumsal dayanışmayı ve işbirliğini güçlendirir. Merhamet, toplum içinde karşılıklı anlayış ve saygının gelişmesine katkıda bulunur, bu da sosyal uyumu ve barışı destekler. Özellikle sağlık ve sosyal hizmetlerde merhametin uygulanması, toplumun genel refahına ve sağlığına olumlu etkiler yapabilir. Merhamet, sosyal adalet ve eşitliğe yönelik çabalara destek sağlar ve toplumsal dengesizliklerin azalmasına yardımcı olur. Merhamet ayrıca, toplumun genel ahlaki ve etik yapısını güçlendirir. Toplum içinde merhametli davranışların teşvik edilmesi, insanlar arasında daha derin bir anlayış ve hoşgörü ortamının oluşmasına yardımcı olur. Bu, çeşitli kültürel ve sosyal gruplar arasında köprüler kurarak, toplumsal çeşitliliği ve hoşgörüyü teşvik eder. Merhametin bu faydaları, toplum içindeki ilişkilerin ve etkileşimlerin kalitesini iyileştirir ve daha adil ve kapsayıcı bir toplum yapısının oluşmasına katkıda bulunur (Rozier, 2022).

Spor ve Merhamet İlişkisi

Spor ve merhamet arasındaki ilişki, fiziksel aktivitelerin bireysel ve toplumsal faydaları üzerine yapılan çalışmalarda önemli bir konu olmuştur. Sporun, bireylerin duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunduğu geniş çapta kabul edilmektedir. Merhamet ise, sporun sosyal ve etik yönlerine vurgu yapan bir özelliktir. Spor, bireylerin başkalarına karşı duyarlı ve anlayışlı olmalarını teşvik eder. Takım sporları ve rekabetçi etkinlikler, bireylerin iş birliği, empati ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Bu, sporcuların rakiplerine ve

takım arkadaşlarına karşı gösterdikleri anlayış ve yardımseverlikte kendini gösterir. Spor, ayrıca, bireylerin başkalarının duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına karşı daha duyarlı olmalarını sağlar, bu da merhametli davranışların gelişmesine katkıda bulunur (Brock, 2017).

Toplumsal düzeyde, spor, insanların bir araya gelmesi ve birlikte çalışması için bir platform sağlar. Spor etkinlikleri, topluluklar arasında işbirliği ve dayanışma ruhunu güçlendirir. Sporcuların ve seyircilerin bir araya gelmesi, toplumsal uyumu ve anlayışı teşvik eder. Bu, toplum içindeki çeşitli gruplar arasında köprüler kurarak, toplumsal çeşitliliği ve hoşgörüyü teşvik eder (Weaver, 2020).

Spor ve merhamet arasındaki ilişki, sporcuların ve seyircilerin sosyal ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunur. Spor, bireylerin ve toplulukların birlikte çalışmalarını, birbirlerine karşı anlayışlı ve yardımsever olmalarını teşvik eder. Bu, toplum içindeki ilişkilerin ve etkileşimlerin kalitesini iyileştirir ve daha adil ve kapsayıcı bir toplum yapısının oluşmasına katkıda bulunur (Ryberg, 2005).

Sporun bireylerin duygusal ve sosyal gelişimine etkileri.

Sporun bireylerin duygusal ve sosyal gelişimine olan etkileri, psikolojik araştırmaların önemli bir konusu olmuştur. Sporun, bireylerin duygusal zekalarını, sosyal becerilerini ve genel refahlarını iyileştirmede önemli bir rol oynadığı gösterilmiştir. Ayrıca, spor, bireylerin stres yönetimi becerilerini geliştirmelerine ve daha iyi sosyal ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir. Sporun duygusal gelişime katkılarından biri, bireylerin stres ve kaygı seviyelerini azaltmasıdır. Örneğin, fiziksel aktiviteler, stres hormonlarının seviyelerini düşürerek bireyin genel duygusal durumunu iyileştirebilir. Ayrıca, takım sporlarına katılım, bireylerin duygusal zekalarını ve empati yeteneklerini geliştirebilir, bu da daha sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulmasına katkıda bulunabilir (Sanyal vd., 2017).

Sosyal gelişim açısından, spor, bireylerin sosyal becerilerini ve takım çalışması yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Takım sporlarına katılım, bireylerin işbirliği, liderlik ve iletişim becerilerini geliştirir. Sporcular, takım arkadaşları ve rakipleriyle olan etkileşimler yoluyla sosyal becerilerini geliştirirler ve bu da toplum içindeki etkileşimleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir (Wagstaff vd., 2013).

Spor, ayrıca, gençlerin sosyal ve psikolojik gelişimlerini destekler. Spora katılım, gençlerin özgüvenlerini ve sosyal uyum becerilerini artırabilir. Genç sporcular, sporun sağladığı çeşitli sosyal etkileşimler yoluyla sosyal becerilerini ve duygusal zekalarını geliştirirler. Bu, onların toplumda daha sağlıklı ve pozitif roller üstlenmelerine yardımcı olur. Sporun bireylerin duygusal ve sosyal gelişimine olan etkileri, psikolojik sağlık ve refahın

iyileştirilmesinden sosyal becerilerin ve takım çalışması yeteneklerinin geliştirilmesine kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Spor, bireylerin hem duygusal hem de sosyal açıdan gelişmelerine katkıda bulunur ve bu da genel olarak toplumun refahına olumlu katkılar sağlamaktadır (Milistetd vd., 2021).

Takım sporları ve bireysel sporlarda merhametin rolü.

Merhametin takım sporları ve bireysel sporlardaki rolü, sporcuların duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde önemli etkilere sahiptir. Takım sporlarında merhamet, takımın uyumu, iş birliği ve kolektif başarısı için kritik bir faktördür. Bireysel sporlarda ise merhamet, sporcuların kendilerine ve rakiplerine karşı gösterdikleri anlayış ve şefkatin bir göstergesidir (Brock, 2017). Takım sporlarında merhamet, takım üyeleri arasındaki sosyal bağları güçlendirir ve takım içi iletişimi iyileştirir. Takım sporları, oyuncuların birbirlerine karşı anlayışlı ve destekleyici olmalarını gerektirir, bu da sporcuların sosyal becerilerini ve empati yeteneklerini geliştirir. Ayrıca, takım sporları, sporcuların rekabetçi ortamda bile merhametli davranışlar sergileyerek takım arkadaşlarına ve rakiplerine saygı göstermelerini teşvik etmektedir (Rozier, 2022).

Bireysel sporlarda merhamet, sporcuların kendi başarılarına ve hedeflerine ulaşırken diğerlerine karşı gösterdikleri anlayış ve saygı ile ilgilidir. Bireysel sporcular, rekabetçi ortamlarda bile rakiplerine karşı merhametli davranışlar sergileyebilir. Bu, sporcuların kişisel başarılarını takip ederken bile etik ve ahlaki değerlere bağlı kalmalarını sağlar. Her iki spor türünde de merhamet, sporcuların duygusal ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunur. Takım sporları ve bireysel sporlar, sporcuların başkalarına karşı empatik ve anlayışlı olmalarını teşvik eder, bu da onların sosyal ilişkilerini ve kişisel gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir (Araújo & Davids, 2016).

Sporcular arasında merhametin gelişimi ve teşviki.

Merhametin sporcular arasında gelişimi ve teşviki, sporcuların duygusal ve sosyal refahına önemli katkılarda bulunabilir. Sporcuların kendilerine ve diğerlerine karşı merhametli olmaları, spor ortamında daha olumlu ve destekleyici bir kültürün oluşmasına yardımcı olur. Özellikle, sporcuların kendilerine karşı geliştirdikleri öz-merhamet, onların zorlu rekabet ortamlarında ve stresli durumlarda daha sağlıklı duygusal tepkiler sergilemelerini sağlayabilir. Öz-merhamet, sporcuların zorlu anlarda kendilerine karşı daha anlayışlı ve destekleyici olmalarını teşvik eder. Bu, sporcuların başarısızlık, hata yapma veya zorlu rekabet durumlarıyla karşılaştıklarında kendilerine karşı daha yumuşak bir tutum benimsemelerine yardımcı olabilir. Örneğin, genç kadın sporcular arasında yapılan bir çalışmada, öz-merhametin spor deneyimlerinde olumlu psikolojik faydalar sağladığı gösterilmiştir (Mosewich, vd., 2011).

Sporcuların öz-merhamet geliştirmeleri, onların stres, öz-eleştiri ve hatalarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlayabilir. Öz-merhamet eğitimi alan kadın sporcuların negatif zihinsel durumları ve öz-merhamet düzeylerinde önemli iyileşmeler gösterdiği bir araştırma, bu yaklaşımın etkinliğini ortaya koymuştur (Mosewich vd., 2013).

Sporcuların öz-merhamet gelişiminde önemli faktörlerden biri aile ve kişisel deneyimlerdir. Özellikle kadın sporcular arasında yapılan bir çalışmada, öz-merhametin gelişiminde aile desteği, kendini fark etme ve diğerlerinden öğrenme gibi faktörlerin rolü vurgulanmıştır (Ingstrup, Mosewich & Holt, 2017).

Öz-merhamet sporcuların duygusal ve sosyal refahını iyileştirmede önemli bir faktördür. Öz-merhametin teşviki, sporcuların rekabetçi ve zorlu spor ortamlarında daha sağlıklı duygusal tepkiler sergilemelerine ve genel olarak daha olumlu bir spor deneyimi yaşamalarına yardımcı olabilir (Ingstrup, Mosewich & Holt, 2017).

Sporda rekabet ve iş birliğinin merhamet üzerine etkileri.

Sporlarda rekabet ve iş birliğinin merhamet üzerine etkileri, sporcuların duygusal ve sosyal gelişimlerine önemli katkıda bulunabilir. Rekabet, sporcuları kişisel ve takım bazında sınırlarını zorlamaya teşvik eder, ancak bu durum bazen bireysel ve takım arasındaki ilişkileri zorlayabilir. İş birliği ise, takım içi ve sporcular arası uyumu güçlendirerek, daha pozitif ve destekleyici bir spor ortamının oluşmasına katkıda bulunabilir (Jansen vd., 2021).

Rekabet, sporcuların hedeflerine ulaşmak için motivasyonlarını artırabilir, ancak bu süreçte merhametli olmak, onların rekabeti sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Rekabetin sağlıklı bir biçimde yaşanması, sporcuların rakiplerine karşı saygı duymalarını ve başarılarına değer vermelerini sağlar. Ayrıca, rekabet, sporcuların zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirebilir ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilir (Casali vd., 2021).

İş birliği, sporcuların takım içindeki rolünü ve takımın genel başarısını destekler. Takım sporlarında, oyuncuların birbirlerine karşı anlayışlı ve yardımsever olmaları, takımın genel performansını ve uyumunu artırabilir. İş birliği, sporcuların sosyal becerilerini geliştirir ve takım içindeki iletişimi iyileştirir. Bu, sporcuların takım arkadaşlarına ve rakiplerine karşı daha merhametli davranmalarını teşvik etmektedir. Rekabet ve iş birliği, sporcuların merhamet gelişimine farklı yollarla katkıda bulunur. Rekabet, kişisel motivasyonu ve başarıya ulaşma arzusunu artırırken, iş birliği takım içi uyumu ve sosyal becerileri güçlendirir. Her iki durumda da, sporcuların merhametli davranışları, daha sağlıklı ve destekleyici bir spor ortamının oluşmasına yardımcı olmaktadır (Landkammer vd., 2019).

Spor eğitimi ve antrenörlükte merhametin önemi.

Spor eğitimi ve antrenörlükte merhametin önemi, sporcuların duygusal ve sosyal gelişimleri için hayati bir konudur. Antrenörler ve eğitmenler, sporcuların fiziksel becerilerini geliştirmekle birlikte, onların duygusal zekalarını ve sosyal becerilerini de geliştirmek için önemli rol oynarlar. Merhamet, bu süreçte sporcuların zihinsel sağlığını korumak ve geliştirmek için temel bir unsur olarak ön plana çıkmaktadır (Xu, 2014).

Antrenörlerin merhametli yaklaşımları, sporcuların kendilerine ve diğerlerine karşı daha anlayışlı ve destekleyici olmalarını teşvik eder. Örneğin, antrenörlerin sporculara karşı gösterdiği şefkat ve anlayış, onların kendine güvenlerini artırabilir ve başarısızlıkları daha sağlıklı bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, antrenörlerin merhametli tutumları, sporcular arasındaki sosyal bağları güçlendirir ve takım içi uyumu artırır. Sporcuların kendi kendilerine merhamet göstermelerinin teşvik edilmesi, onların zorlu anlarda daha dayanıklı olmalarına yardımcı olabilir. Öz-merhamet, sporcuların hataları ve zorlukları kabul etmelerini ve bu durumları kişisel gelişim fırsatları olarak görmelerini sağlar. Bu, onların rekabetçi ortamlarda daha sağlıklı bir zihinsel duruş sergilemelerine ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Ferguson, 2022).

Spor eğitimi ve antrenörlükte merhametin teşviki, sporcuların hem duygusal hem de sosyal gelişimlerine katkıda bulunur. Merhametli bir yaklaşım, sporcuların zihinsel sağlığını korumak ve geliştirmek, sosyal uyumu artırmak ve spor ortamında daha olumlu ve destekleyici bir kültür oluşturmak için önemlidir (Ferguson vd., 2015).

Konu ile İlgili Literatürde Yapılan Çalışmalar

Okçuluk ve merhamet üzerine literatürde yapılmış çalışmalar.

Okçuluğun Felsefesi: Tian Gui-ju (2008)'nin çalışması, okçuluğun, insanın okla olan ilişkisini Çin etik ideolojisi ve geleneksel felsefe aracılığıyla incelemektedir. Okçuluk, bilinçsiz "eylemsiz eylemler", "becerisiz beceriler" ve "tekniksiz teknikler" gibi felsefeleri içerir ve insanların algılayıcı, özgecil, ılımlı ve aşırı olma gibi diyalektik kapasitelerini geliştirebilir. Okçuluk sadece cesur bir spor değil, aynı zamanda insanlık eğitimi işlevleri ile donatılmış ve eski Çin toplumunun halk kültürü, etik ideolojisi ve geleneksel felsefesi ile yakından ilişkili olan geleneksel bir spor kültürüdür (Tian Gui-ju, 2008).

Vendrame vd. (2022) sistematik incelemesi, okçuluğun her yaştan, cinsiyetten ve yetenekten insanlar için erişilebilir bir spor olduğunu belirtiyor. Bu çalışma, atıcılık disiplininin biyomekanik değerlendirmesine ilişkin çalışmaların artışı göz önünde bulundurarak, atletik

jestin standartlaştırılmış ve objektif bir değerlendirmesi için kanıta dayalı bir yaklaşımı ilerletmeyi amaçlamaktadır.

Spor psikolojisi alanında merhametle ilgili üzerine literatürde yapılmış çalışmalar.

Ferguson vd. (2015)'un çalışması, kadın sporcuların zorlu spor durumlarında kendine merhametin, spor alanında özerklik, anlam, canlılık ve beden takdiri gibi iyi oluş boyutlarıyla pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Kendine merhamet gösteren sporcular, zorlu spor durumlarına daha olumlu ve az pasif tepki vermektedirler.

Ceccarelli vd. (2019) tarafından yapılan bir çalışma, kendine merhamet gösteren sporcuların spor başarısızlığı anılarını hatırlarken daha uygun fizyolojik ve psikolojik tepkiler sergilediğini ortaya koymuştur. Bu, performans iyileştirmesi, iyileşme ve sağlık sonuçları açısından önemli olabilir.

Reis vd. (2019)'un araştırması, erkek sporcuların kendine merhamet ve maskülenliğin çeşitli versiyonları arasındaki etkileşimi incelemiştir. Kendine merhamet, erkek sporcuların zorlu spor deneyimlerini hafifletmekte faydalı olabilir.

Atlı ve yaya okçuluk üzerine üzerine literatürde yapılmış çalışmalar.

Jaelani vd. (2020) tarafından yapılan çalışma, Endonezya'daki Müslüman topluluklar arasında popüler olan equestrian ve okçuluk spor turizminin, yeni bir din temelli turizm segmenti olduğunu belirtiyor. Bu turizm türünün, spor ve dini turizm destinasyonları olarak farklı anlamlar içerdiği ve İslami misyonerlik faaliyetleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Zhao Zhi-xiang (2010)'ın yaptığı çalışma, okçulukta fiziksel, teknik ve taktik oyunun yanı sıra antrenörlerin eğitim metodolojisindeki zekalarının da önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma, okçuluk tekniklerinin fizyolojik mekanizmasını ve teknik eğitim metodlarını ve adımlarını analiz etmektedir.

Farrokh, Khorasani ve Dwyer (2018) tarafından yapılan bir çalışma, Sasani ve erken post-Sasani gümüş tabakları üzerinde betimlenen okçuluk tekniklerini ve savaşla ilişkilerini incelemektedir. Bu tabaklar, yaya okçuluğu, atlı okçuluk, deve okçuluğu ve fil okçuluğu gibi kategorilere ayrılmış ve hepsi av sahnelerinde betimlenmiştir.

Merhametin spor performansı üzerine literatürde yapılmış çalışmalar.

Frentz, McHugh ve Mosewich (2019)'ın çalışması, yüksek performanslı sporcuların spor zorluklarıyla başa çıkmak için kendilerine yönelik eleştirel yaklaşımlardan merhametli yaklaşımlara nasıl geçtiklerini inceledi. Sporcular, çeşitli bireylerin (örneğin, antrenörler, diğer

sporcular, aile üyeleri) bu adaptif yaklaşımı benimsemelerinde etkili olduğunu ifade ettiler (Frentz, McHugh & Mosewich, 2019).

Eke vd. (2020) tarafından yapılan çalışma, genç kadın sporcuların performans algıları ve duygusal iyi oluşları üzerinde beden merhametinin rolünü araştırdı. Çalışma, beden merhametinin, sporcuların bedenlerine karşı saygılı ve nazik davranmalarını sağladığını ve böylece olumlu duyguları ve performansa odaklanmayı güçlendirdiğini buldu (Eke vd., 2020).

Al Awamleh (2020)'in çalışması, COVID-19 pandemisinin sporcular üzerindeki psikolojik etkilerini ve kendine merhametin bu süreçteki rolünü inceledi. Çalışma, kendine merhametin sporcuların performanslarına odaklanmalarına, sporla daha sağlıklı bir ilişki geliştirmelerine ve genel iyi oluşlarını iyileştirmelerine yardımcı olabileceğini buldu (Al Awamleh, 2020).

Atlı Okçuluk Yapan Bireylerin Merhamet Düzeyleri

Atlı okçuluk yapan bireylerin merhamet düzeyleriyle ilgili doğrudan bir çalışma bulunmamaktadır. Ancak, bu konuya benzer araştırmalar incelendiğinde, merhamet ve benzeri duygusal yetkinliklerin farklı gruplar üzerindeki etkilerine dair bazı genel bulgular elde edilebilir. Merhamet, bireylerin başkalarına karşı anlayışlı ve yardımsever olma kapasitelerini ifade eder ve bu durum, kişisel mutluluk, özsaygı ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Mongrain, Chin & Shapira, 2011). Örneğin, bir çalışmada, merhametin özellikle kaygılı bireylerde depresif semptomlarda azalmaya yol açtığını göstermiştir (Mongrain, Chin & Shapira, 2011). Ayrıca, romantik ilişkilerde kendine merhamet gösteren bireylerin, partnerlerine daha olumlu davrandıkları ve daha az kontrol edici veya sözel olarak saldırgan oldukları tespit edilmiştir (Neff & Beretvas, 2013).

Merhamet, sağlık çalışanları arasında da önemli bir konudur. Hemşirelerin merhamet düzeylerinin, hasta bakımında kritik bir faktör olduğu ve eğitimlerinde bu konunun daha fazla vurgulanması gerektiği belirtilmiştir (Papadopoulos & Ali, 2016). Bunun yanı sıra, merhamet eğitiminin, bireylerin stres ve tükenmişlik semptomlarını azalttığı gözlemlenmiştir (Eriksson vd., 2018). Bu bulgular, atlı okçuluk gibi belirli bir aktiviteyle uğraşan bireylerin merhamet düzeyleri üzerine yapılabilecek çalışmalara ışık tutmaktadır.

Merhametin bireylerin psikolojik sağlığı ve sosyal ilişkileri üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve bu etkinin farklı gruplar ve meslekler arasında incelenmesinin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Atlı okçuluk yapan bireylerin merhamet düzeylerine dair doğrudan bir çalışma olmasa da, mevcut literatür bu konuda ileride yapılacak araştırmalar için temel oluşturmaktadır.

Yaya Okçuluk Yapan Bireylerin Merhamet Düzeyleri

Yaya okçulukla uğraşan bireylerin merhamet düzeyleri üzerine doğrudan bir araştırma bulunmamaktadır. Ancak, merhametle ilgili genel araştırmaların sonuçlarından yola çıkarak, yaya okçuluk yapan bireylerin merhamet düzeyleri hakkında bazı genel çıkarımlarda bulunmak mümkündür. Merhamet, bireyin başkalarına karşı gösterdiği anlayış ve yardımseverlik düzeyini ifade eder ve kişisel mutluluk, özsaygı ve genel psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Mongrain, Chin & Shapira, 2011).

Merhamet, spora özgü bir bağlamda da önem arz etmektedir. Özellikle yüksek düzeyde konsantrasyon ve odaklanma gerektiren sporlar, bireylerin zihinsel ve duygusal becerilerini geliştirebilir. Okçuluk gibi sporlar, sporcunun hem fiziksel hem de zihinsel disiplinini geliştirmekte ve bu da bireyin genel duygusal zekâsını ve empati yeteneğini artırabilir (Vendrame vd., 2022). Bu tür sporlarda başarı, sadece fiziksel becerilere değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal becerilere de bağlıdır.

Merhametin geliştirilmesi ve uygulanmasında, bireylerin kendilerine karşı da merhametli olmaları önemlidir. Kendine merhamet gösteren bireylerin, stres ve tükenmişlik belirtileri daha düşük olabilmekte ve bu durum, genel olarak bireyin yaşam kalitesini ve ilişkilerini olumlu yönde etkileyebilmektedir (Eriksson vd., 2018).

Yaya okçuluk gibi disiplin gerektiren sporlarla uğraşan bireylerin, bu sporun gerektirdiği zihinsel ve duygusal beceriler nedeniyle merhamet düzeylerinin yüksek olabileceği düşünülebilir. Bu sporların hem fiziksel hem de zihinsel yönlerinin, sporcunun genel duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmede etkili olduğu görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde; araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında gerekli bilgiler verilmiştir.

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada, atlı ve yer okçuluğu yapan bireylerin merhamet düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. “Tarama modelleri, geçmişte var olan ya da hâlen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır.” Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2020; Mcmillan & Schumacher, 2010). “İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçlarına ulaşmak amacıyla yapılan araştırma modelidir” (Büyüköztürk vd., 2012; Karasar, 2017).

Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu

Çalışma evrenini, Türkiye'de 2024 yılında atlı ve yer okçuluk sporlarıyla ilgilenen sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemi gönüllü olarak katılım sağlayan 141 amatör ve profesyonel sporcu oluşturmaktadır.

Veri Toplama Teknikleri/Araçları

Bu çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ve Pommier (2011) tarafından geliştirilen, Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 24 ifadeden oluşan “Merhamet Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Bu formda, katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, kişisel aylık gelir, aile yapısı, yaptığı sportif aktivite türü, sportif aktivite yapma süresi, sportif başarı durumu ve sportif aktivite yapma amacı sorulmaktadır.

Merhamet ölçeği.

Pommier (2011) tarafından geliştirilen Merhamet Ölçeğinin Türkçeye uyarlayanlar Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından uyarlanmıştır. “Ölçek; Sevecenlik, Umursamazlık, Paylaşımların Bilincinde Olma, Bağlantısızlık, Bilinçli Farkındalık ve İlişki Kesme olmak üzere altı alt boyuttan ve 24 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlara ait maddelerin faktör yükleri; sevecenlik alt boyutu için .61-.74, umursamazlık için .56-.69, paylaşımların bilincinde olma için .54-.83, bağlantısızlık için .51-.73, bilinçli farkındalık için .55- .72 ve ilişki kesme için .58-.68 arasında değişmektedir. Ölçeğin uyum indeksleri (CFI = .97; NNFI = .96; SRMR =.05 ve RMSEA = .06) olarak bulunmuştur” (Akdeniz & Deniz, 2016).

Verilerin Analizi

“Verilerin analizine başlanmadan önce, elde edilen verilerin homojenlik, normallik, doğrusallık ve durağanlık vb. varsayımları sağlayıp sağlamadığı test edilmeli ve bununla ilgili istatistiksel bilgilere yer verilmelidir. Bu bilgiler doğrultusunda araştırmacı hangi analiz tekniklerini tercih edip etmediğini gerekçesiyle ifade etmelidir” (Tozoğlu & Dursun, 2020).

Verilerin analizinde kategorik değişkenler için frekans dağılımları verilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 1’ de görüldüğü gibi Merhamet Ölçeğinin her bir alt boyutunun çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Tabachnik ve Fidell’in (2015) belirttiği sınırlar içerisinde (-1,5 ile +1,5) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu yüzden araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 1. Ölçeklerin Normallik Dağılım Tablosu

Faktör Düzeyleri	N	$\bar{X}$	Çarpıklık	Basıklık
Sevecenlik	141	4,35	-,54	-,58
Umursamazlık	141	4,14	-,57	-,12
Paylaşımların Bilincinde Olma	141	4,19	-,78	,85
Bağlantısızlık	141	4,09	-,46	-,40
Bilinçli Farkındalık	141	4,32	-,37	-,44
İlişki Kesme	141	4,19	-,39	-,59
Merhamet Ölçeği	141	4,21	-,30	-,56

Araştırmaya ilişkin verilerin analizinde, frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (s) gibi tanımlayıcı istatistikler, ikili karşılaştırmalar için “Bağımsız Gruplar İçin T-Testi”, ikiden fazla grubun bulunduğu karşılaştırmalarda ise “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde anlamlı farklılığın bulunması

durumunda, farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey HSD testi yapılarak çoklu karşılaştırma yapılmıştır. Bütün testler SPSS 24 paket programında yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak alınmıştır.

Tablo 2. Ölçeğin ve alt boyutlarının Cronbach Alpha Değerleri

Faktör Düzeyleri	Sorular	Cronbach's Alpha
Sevecenlik	6,8,16,24	0,82
Umursamazlık	2,12,14,18	0,69
Paylaşımların Bilincinde Olma	11,15,17,20	0,63
Bağlantısızlık	3,5,10,22	0,62
Bilinçli Farkındalık	4,9,13,21	0,66
İlişki Kesme	1,7,19,23	0,64
Merhamet Ölçeği	Tüm Maddeler	0,87

Merhamet Ölçeğinin güvenirliğini belirlemek için, Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Merhamet Ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayıları “Sevecenlik” alt boyutu için ($\alpha = 0,82$), “Umursamazlık” alt boyutu için ($\alpha = 0,69$) “Paylaşımların Bilincinde Olma” alt boyutu için ($\alpha = 0,63$), “Bağlantısızlık” alt boyutu için ($\alpha = 0,62$) “Bilinçli Farkındalık” alt boyutu için ($\alpha = 0,66$), “İlişki Kesme” alt boyutu için ($\alpha = 0,64$) ve ölçeğin toplam puanı için ise ($\alpha = 0,87$) olarak bulunmuştur. “Cronbach's Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü;

$0.00 \leq \alpha < 0.40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$ ise ölçek oldukça güvenilirirdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilirirdir” (Alpar, 2013).

Sonuç olarak ölçeklerin geneli ve alt boyutlarının oldukça güvenilir olduğu saptanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen veriler analiz edilip tablollaştırılması ve yorumlanması yer almaktadır.

Tablo 3. *Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Dağılımları*

Cinsiyet	n	%	Toplam %
Kadın	40	28,4	28,4
Erkek	101	71,6	100,0
Toplam	141	100,0	

Araştırmaya katılanların 40'ı(%28,4) kadın ve 101'i(%71,6) erkek olmak üzere toplam 141 birey katılmıştır.

Tablo 4. *Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Dağılımları*

Yaş	n	%	Toplam %
18-25 yaş	47	33,3	33,3
26-35 yaş	35	24,8	58,2
36-40 yaş	13	9,2	67,4
41 yaş ve üzeri	46	32,6	100,0
Toplam	141	100,0	

Araştırmaya katılan bireylerin 47'si(%33,3) 18-25 yaş arası, 35'i(%24,8) 26-35 yaş arası, 13'ü(%9,2) 36-40 yaş arası ve 46'sı(%32,6) ise 41 yaş ve üzeri bireyler olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 5. *Araştırmaya Katılan Bireylerin Medeni Durumları*

Medeni Durum	n	%	Toplam %
Bekar	77	54,6	54,6
Evli	64	45,4	100,0
Toplam	141	100,0	

Araştırmaya katılanların 77'si(%54,6) bekar ve 64'ü (%45,4) ise evli olmak üzere toplam 141 birey katılmıştır.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Aile Yapıları

Aile Yapısı	n	%	Toplam %
Çekirdek	112	79,4	79,4
Geniş	29	20,6	100,0
Toplam	141	100,0	

Araştırmaya katılanların 112'si(%79,4) çekirdek ve 29'u (%20,6) ise geniş aile olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 7. Araştırmaya katılan bireylerin yaptıkları sportif aktivite türleri

Sportif Aktivite Türü	n	%	Toplam %
Atlı Okçuluk	32	22,7	22,7
Yer Okçuluk	109	77,3	100,0
Toplam	141	100,0	

Araştırmaya katılanların 32'si(%22,7) atlı okçuluk ve 109'u (%77,3) ise yer okçuluk yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaptıkları Sportif Aktivite Yapma Süreleri

Sportif Aktivite Süresi	n	%	Toplam %
1-5 yıl arası	90	63,8	63,8
6-10 yıl arası	41	29,1	92,9
11-15 yıl arası	10	7,1	
Toplam	141	100,0	

Araştırmaya katılanların 90'nı(%63,8) 1-5 yıl arası, 41'i (%29,1) 6-10 yıl arası, 10'u (%7,1) ise 11-15 yıl arası sportif aktivite yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaptıkları Sportif Aktivite Yapma Amaçları

Sportif Aktivite Amaç	n	%	Toplam %
Sağlık	19	13,5	13,5
Sosyal çevre	42	29,8	42,3
Sosyal aktivite	80	56,7	
Toplam	141	100,0	

Araştırmaya katılanların 19'u(%13,5) sağlık, 42'si (%29,8) sosyal çevre ve 80'ni (%56,7) ise sosyal aktivite için sportif aktivite yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Bireylerin Uluslararası Başarı Durumları

Uluslararası Başarı	n	%	Toplam %
Evet	29	20,6	20,6
Hayır	112	79,4	100,0
Toplam	141	100,0	

Araştırmaya katılanların 29'u(%20,6) uluslararası başarısı olduğunu ve 112'si (%79,4) ise uluslararası başarısının olmadığını ifade etmişlerdir.

Tablo 11. Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Sevecenlik	Kadın	40	4,50	0,54	1,95	0,54
	Erkek	101	4,29	0,57		
Umursamazlık	Kadın	40	4,27	0,72	1,44	0,15
	Erkek	101	4,09	0,63		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Kadın	40	4,42	0,46	2,99	0,03*
	Erkek	101	4,10	0,60		
Bağılantısızlık	Kadın	40	4,19	0,63	1,21	0,22
	Erkek	101	4,05	0,65		
Bilinçli Farkındalık	Kadın	40	4,42	0,52	1,57	0,11
	Erkek	101	4,27	0,49		
İlişki Kesme	Kadın	40	4,28	0,57	1,11	0,26
	Erkek	101	4,15	0,61		
Merhamet Toplam	Kadın	40	4,35	0,39	2,38	0,01*
	Erkek	101	4,16	0,43		

t: Independend Samples T Testi, *:<0,05

Katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 10’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre Merhamet ölçeğinin “Paylaşımların Bilincinde Olma” alt boyutunda ve ölçek genelinde kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Merhamet ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 12. Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{X}$	SS	F	P
	Sevecenlik	18-25 yaş	47	4,21	0,66	1,84	0,14
		26-35 yaş	35	4,47	0,54		
		35-40	13	4,26	0,61		
		41-55 yaş	46	4,44	0,45		
		Toplam	141	4,35	0,57		
	Umursamazlık	18-25 yaş	47	4,14	0,63	0,09	0,96
		26-35 yaş	35	4,15	0,77		
		35-40	13	4,05	0,75		
		41-55 yaş	46	4,16	0,60		
		Toplam	141	4,14	0,66		
	Paylaşımların Bilincinde Olma	18-25 yaş	47	4,15	0,57	0,49	0,68
		26-35 yaş	35	4,16	0,62		
		35-40	13	4,13	0,70		
		41-55 yaş	46	4,28	0,54		
		Toplam	141	4,19	0,58		
	Bağılantısızlık	18-25 yaş	47	4,04	0,69	1,43	0,23
		26-35 yaş	35	4,24	0,64		
		35-40	13	3,82	0,73		
		41-55 yaş	46	4,10	0,55		
		Toplam	141	4,09	0,64		
	Bilinçli Farkındalık	18-25 yaş	47	4,23	0,50	0,68	0,56
		26-35 yaş	35	4,36	0,51		
		35-40	13	4,30	0,53		
		41-55 yaş	46	4,37	0,49		
		Toplam	141	4,32	0,50		
	İlişki Kesme	18-25 yaş	47	4,09	0,57	2,65	0,05
		26-35 yaş	35	4,37	0,56		
		35-40	13	3,90	0,84		
		41-55 yaş	46	4,23	0,54		
		Toplam	141	4,19	0,60		
	Merhamet Toplam	18-25 yaş	47	4,14	0,48	1,42	0,23
		26-35 yaş	35	4,29	0,43		
		35-40	13	4,08	0,50		
		41-55 yaş	46	4,26	0,34		
		Toplam	141	4,21	0,43		

F: Tek Yönlü Anova

Katılımcıların Merhamet Ölçeğinden almış oldukları puanlarının yaş değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 12’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, Merhamet Ölçeğinin bütün alt boyutunda ve ölçek genelinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 13. Medeni Duruma Göre t-testi Sonuçları

Alt Boyut	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Sevecenlik	Bekar	77	4,26	0,63	-2,03	0,03*
	Evli	64	4,46	0,47		
Umursamazlık	Bekar	77	4,08	0,69	-1,21	0,22
	Evli	64	4,22	0,63		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Bekar	77	4,18	0,58	-0,33	0,74
	Evli	64	4,21	0,59		
Bağılantısızlık	Bekar	77	4,05	0,69	-0,71	0,47
	Evli	64	4,13	0,59		
Bilinçli Farkındalık	Bekar	77	4,24	0,53	-2,06	0,04*
	Evli	64	4,41	0,45		
İlişki Kesme	Bekar	77	4,12	0,59	-1,47	0,14
	Evli	64	4,27	0,60		
Merhamet Toplam	Bekar	77	4,16	0,47	-1,76	0,08
	Evli	64	4,28	0,37		

t: Independend Samples T Testi, *:<0,05

Katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının medeni duruma göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 13’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre Merhamet ölçeğinin “Sevecenlik” ve “Bilinçli Farkındalık” alt boyutlarında evliler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Merhamet ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 14. Aile Yapısına Göre t-testi Sonuçları

Alt Boyut	Aile Yapısı	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Sevecenlik	Çekirdek	112	4,31	0,59	-1,87	0,06
	Geniş	29	4,53	0,42		
Umursamazlık	Çekirdek	112	4,11	0,66	-1,01	0,31
	Geniş	29	4,25	0,67		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Çekirdek	112	4,20	0,60	0,25	0,80
	Geniş	29	4,17	0,51		
Bağılantısızlık	Çekirdek	112	4,03	0,65	-1,93	0,05
	Geniş	29	4,29	0,60		
Bilinçli Farkındalık	Çekirdek	112	4,31	0,49	-0,31	0,75
	Geniş	29	4,34	0,54		
İlişki Kesme	Çekirdek	112	4,16	0,61	-1,01	0,31
	Geniş	29	4,29	0,53		
Merhamet Toplam	Çekirdek	112	4,19	0,44	-1,43	0,15
	Geniş	29	4,32	0,35		

t: Independent Samples T Testi, *:<0,05

Katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının aile yapısına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 14’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre Merhamet ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 15. Sportif aktivite türüne göre t-testi sonuçları

Alt Boyut	Spor Türü	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Sevecenlik	Atlı Okçuluk	32	4,46	0,57	1,15	0,25
	Yer okçuluğu	109	4,32	0,57		
Umursamazlık	Atlı Okçuluk	32	4,23	0,64	0,84	0,39
	Yer okçuluğu	109	4,12	0,67		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Atlı Okçuluk	32	4,07	0,71	-1,39	0,16
	Yer okçuluğu	109	4,23	0,54		
Bağılantısızlık	Atlı Okçuluk	32	4,30	0,69	2,12	0,03*
	Yer okçuluğu	109	4,03	0,62		
Bilinçli Farkındalık	Atlı Okçuluk	32	4,31	0,51	-0,11	0,90
	Yer okçuluğu	109	4,32	0,50		
İlişki Kesme	Atlı Okçuluk	32	4,46	0,54	2,95	0,00*
	Yer okçuluğu	109	4,11	0,59		
Merhamet Toplam	Atlı Okçuluk	32	4,30	0,46	1,31	0,19
	Yer okçuluğu	109	4,19	0,42		

t: Independent Samples T Testi, *:<0,05

Katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının sportif aktivite türüne göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 15’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre Merhamet ölçeğinin “Bağılantısızlık” ve “İlişki Kesme” alt boyutlarında atlı okçuluk lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Merhamet ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 16. *Sportif Aktivite Yapma Amacına Göre ANOVA Sonuçları*

Ölçek	Alt Boyut	Spor Amaç	n	$\bar{X}$	SS	F	P
Sevecenlik		Sağlık	19	4,34	0,63	0,72	0,48
		Sosyal çevre	42	4,44	0,54		
		Sosyal aktivite	80	4,31	0,57		
		Toplam	141	4,35	0,57		
Umursamazlık		Sağlık	19	4,15	0,64	0,04	0,99
		Sosyal çevre	42	4,14	0,75		
		Sosyal aktivite	80	4,14	0,63		
		Toplam	141	4,14	0,66		
Paylaşımların Bilincinde Olma		Sağlık	19	4,17	,054	0,64	0,52
		Sosyal çevre	42	4,11	0,70		
		Sosyal aktivite	80	4,24	0,52		
		Toplam	141	4,19	0,58		
Bağılantısızlık		Sağlık	19	4,19	0,59	0,31	0,73
		Sosyal çevre	42	4,05	0,69		
		Sosyal aktivite	80	4,08	0,64		
		Toplam	141	4,09	0,64		
Bilinçli Farkındalık		Sağlık	19	4,38	0,55	0,15	0,85
		Sosyal çevre	42	4,30	0,56		
		Sosyal aktivite	80	4,31	0,45		
		Toplam	141	4,32	0,50		
İlişki Kesme		Sağlık	19	4,38	0,62	1,10	0,33
		Sosyal çevre	42	4,17	0,58		
		Sosyal aktivite	80	4,15	0,60		
		Toplam	141	4,19	0,60		
Merhamet Toplam		Sağlık	19	4,27	0,48	0,16	0,85
		Sosyal çevre	42	4,20	0,45		
		Sosyal aktivite	80	4,21	0,41		
		Toplam	141	4,21	0,43		

F: Tek Yönlü Anova

Katılımcıların Merhamet Ölçeğinden almış oldukları puanlarının sportif aktivite yapma amacına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Tek Yönlü ANOVA” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 16’da verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, Merhamet Ölçeğinin bütün alt boyutunda ve ölçek genelinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 17. Uluslararası Başarı Duruma Göre t-testi Sonuçları

Alt Boyut	Uluslararası Başarı	n	$\bar{X}$	ss	t	p
Sevecenlik	Evet	29	4,65	0,38	3,23	0,02*
	Hayır	112	4,28	0,58		
Umursamazlık	Evet	29	4,18	0,74	0,38	0,69
	Hayır	112	4,13	0,64		
Paylaşımların Bilincinde Olma	Evet	29	4,12	0,63	-0,78	0,43
	Hayır	112	4,21	0,57		
Bağılantısızlık	Evet	29	4,13	0,61	0,39	0,69
	Hayır	112	4,08	0,65		
Bilinçli Farkındalık	Evet	29	4,46	0,40	1,73	0,04*
	Hayır	112	4,28	0,52		
İlişki Kesme	Evet	29	4,31	0,65	1,19	0,23
	Hayır	112	4,16	0,58		
Merhamet Toplam	Evet	29	4,31	0,34	1,32	0,18
	Hayır	112	4,19	0,45		

t: Independend Samples T Testi, *: <0,05

Katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının uluslararası başarı göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla “Independent Samples T” testi yapılmış ve sonuçları Tablo 17’de verilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre Merhamet ölçeğinin “Sevecenlik” ve “Bilinçli Farkındalık” alt boyutlarında uluslararası başarısı olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Merhamet ölçeğinin diğer alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma verilerinin analizi sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatürdeki araştırma bulguları ile tartışılmıştır.

Atlı ve yer okçuluğu yapan bireylerin merhamet düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmaya 40 kadın ve 101 erkek olmak üzere toplam 141 kişi katılmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda, katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre merhamet ölçeğinin paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda ve ölçek genelinde kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, Tozoğlu, Dursun ve Güler (2019) tarafından yapılan “Eğitim fakültesi öğrencilerinin merhamet düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi” isimli çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yarnell vd. (2019) tarafından yapılan “Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation” isimli çalışmada kadınların erkeklere göre daha merhametli olduğu tespit edilmiştir. Çingöl vd. (2018) tarafından hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, kadınların erkeklere göre merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tatum’un (2012) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada kadınların erkeklere göre daha merhametli oldukları ifade edilmiştir. Arslan (2018) tarafından yapılan “Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect” isimli çalışmada kadınların erkeklere göre daha merhametli oldukları bulunmuştur. Gündüzoğlu (2019) tarafından hemşirelik öğrencilerinde yapmış oldukları çalışmada kadınların merhamet düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Literatürde kadınların erkeklere göre daha merhametli olduklarını ifade eden farklı çalışmalarda mevcuttur (Chakrabarti & Baron-Cohen, 2006; Erdoğan, 2017; Salazar, 2016; Pommier, 2011).

Çıkan bu sonuçlar kadınların doğası gereği daha duygusal, sevecen, hassas ve anaç olmalarından dolayı bu özelliklerini hayatın her boyutuna entegre etmeleri ayrıca kadınlara

toplum tarafından yüklenen annelik gibi beklentilerden kaynaklı olabileceği belirtilmektedir (Çingöl vd. 2018; Aydemir, 2018). Ayrıca kadınlar ve çocukların acıma duygularının oldukça yüksek olması ve yakınlarından birisinin üzülmeye karşısında aşırı derecede acıma tepkisi vermelerinin yüksek ihtimalde olduğu belirtilmiştir (Hume, 2009). Ancak literatürde kadınların başkalarına karşı merhametli olma konusunda erkeklere göre daha merhametli olmasına rağmen, kendilerine karşı ise merhamet seviyelerinin daha az olduğu ifade edilmektedir (Beresford, 2016).

Öte yandan, Özkılıç, (2022) tarafından yapılan “Bir Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı” isimli çalışmada cinsiyet değişkeni ile merhamet düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yine Gülaçtı ve Çiftçi (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada ise, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha merhametli oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışmalar ise çalışma sonucumuzla farklılık göstermektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda, katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının yaş değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, merhamet ölçeğinin bütün alt boyutunda ve ölçek genelinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatürde, Çingöl vd. (2018) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin yaşı ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Emir, Tarakçı ve Doğan (2020) tarafından yapılan “Özel gereksinimli çocukların annelerinde bakım veren yükü ve merhamet yorgunluğunun incelenmesi” isimli çalışmada katılımcıların yaşları ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Serbest Zamanlarında Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada katılımcıların yaşları ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Zengin & Karagün, 2021). Öte yandan, Hacıkeleşoğlu ve Kartopu (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olduğu çalışmada yaş arttıkça merhamet düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Hacıkeleşoğlu ve Kartopu’nun çalışmasında çıkan sonuç ile çalışmamızda çıkan sonuç farklılık göstermektedir.

Katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının medeni duruma göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre merhamet ölçeğinin Sevecenlik ve Bilinçli Farkındalık alt boyutlarında evliler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Evlilerin bekarlara kıyasla daha yüksek puan almaları; herkesin hata yapabileceği ve mükemmel olmadığı yönündeki bilincin evlilerin birbirini anlaması ve merhamet açısından olumlu olarak değerlendirilmiştir (Zengin & Karagün, 2021). Literatürde, Zengin ve Karagün (2021) tarafından yapılan çalışmada evlilerin merhamet düzeylerinin

bekarlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada evli bireylerin merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Erdoğan, 2018). McDonald vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin merhamet düzeylerinin bekar bireylere göre daha yüksek olduğu ayrıca merhamet düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik kalitelerinin de arttığı belirtilmiştir. Nas ve Sak'ın (2023) öğretmen, hemşire ve polislerin merhamet düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada evli bireylerin merhamet düzeylerinin bekar bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öte yandan, Bakan vd. (2020) tarafından yoğun bakım hemşireleri üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların medeni durumları ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yine, Çatalsakal (2021) tarafından akademisyenler üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların medeni durumları ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar çalışma bulgularımızla farklılık göstermektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusunda, katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının aile yapısına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre merhamet ölçeğinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde, Candemir (2019) tarafından yapılan “Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi” isimli çalışmada aile yapısının merhamet düzeyi üzerinde etkili olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada sosyal hizmet öğrencilerin merhamet düzeyleri incelenmiş ve öğrencilerin aile yapılarının merhamet düzeylerini etkilemediği ifade edilmiştir (Babahanoğlu, Obuz & Gencer, 2021). Öte yandan çalışma bulgumuzdan farklı olarak Dülger (2022) tarafından sağlık ve bakım hizmetleri bölümü öğrencilerin merhamet düzeylerinin incelendiği çalışmada, geniş aile yapısına sahip bireylerin merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum kalabalık ailede yetişen bireylerin büyüklere saygı, küçüğe sevgi ve merhamet duygularının daha fazla olmalarından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir (Dülger, 2022).

Katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının sportif aktivite türüne göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre merhamet ölçeğinin Bağlantısızlık ve ilişki kesme alt boyutlarında atlı okçuluk lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, yer ve atlı okçuluk spor türü üzerinde yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat, Tozoğlu, Dursun ve Güler'in (2019) yapmış olduğu çalışmada bireysel spor yapan bireylerin takım sporu yapan bireylere göre merhamet düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine, Zengin ve Karagün'ün (2021) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların spor türü ile merhamet düzeyleri arasında pilates

yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle, pilates yapanların merhamet düzeyleri diğer branşları yapanlardan yüksek çıktığı ifade edilmiştir. Öte yandan çalışma sonucumuzdan farklı olarak, Özkılıç ve Demirel (2023) tarafından yapılan “Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı” isimli çalışmada katılımcıların yapmış oldukları spor türü ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Elit düzeyde takım sporu ve bireysel spor yapan bireylerin merhamet düzeylerinin incelendiği çalışmada yapılan spor türünün merhamet düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir (Şahin, 2012). Başka bir çalışmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerin merhamet düzeylerinin yaptıkları spor branşlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Turan, 2018).

Araştırmanın diğer bir bulgusunda, katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının sportif aktivite yapma amacına göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, merhamet ölçeğinin bütün alt boyutunda ve ölçek genelinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Tozoğlu, Dursun ve Güler’in (2019) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların merhamet düzeyleri ile spor yapma amaçları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yine, Özkılıç ve Demirel’in (2023) çalışmasında boş zamanda rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin merhamet düzeylerinin farklılaşmadığı yani birbirleriyle benzerlik gösterdiği ifade edilmiştir. Bu çalışmalarda çıkan sonuçlar çalışma bulgumuzla örtüşmektedir.

Araştırmanın son bulgusunda, katılımcıların merhamet ölçeğinden almış oldukları puanlarının uluslararası başarı göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre merhamet ölçeğinin sevecenlik ve bilinçli farkındalık alt boyutlarında uluslararası başarısı olanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, merhamet ile uluslararası başarıyı inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat, Kartal, Tural ve Kansızoglu (2023) tarafından yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Şefkat ve Merhamet Değerlerine Sahip Olma Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli çalışmada öğrencilerin başarı durumlarının merhamet düzeyini etkilediği tespit edilmiştir. İlgili çalışmada başarı durumu iyi olan öğrencilerin merhamet düzeyleri diğer öğrencilerden yüksek çıktığı ifade edilmiştir. Nas, Sak ve Tanhan (2021) tarafından lise öğrencilerin merhamet düzeylerinin incelendiği çalışmada, takdir veya teşekkür belgesi alan öğrencilerin merhamet düzeylerinin hiç belge almayan öğrencilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

- Çalışma sonucumuzda erkeklerin merhamet düzeylerinin düşük çıktığı bulgusundan hareketle erkeklerin merhamet düzeyini artıracak eğitim ve sosyal etkinlikler düzenlenebilir.
- Literatürdeki bulgular ışığında sporun merhamet üzerinde pozitif etkisi olduğu düşüncesinden hareketle bireylerin spora teşvik edilmesine yönelik farkındalık oluşturulmasına yönelik politikalar geliştirilebilir.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Millî Eğitim Bakanlığı ile ortak projeler yapılarak sporun insan sağlığı ve duyguları üzerindeki etkilerinin önemini vurgulayacak seminerler ve eğitimler düzenlenebilir.
- Merhamet konusunda farklı örneklem ve branşlar seçilerek çıkan sonuçlar karşılaştırılabilir.
- Araştırma nicel analiz yöntemiyle yapılmıştır. Daha sonraki yapılacak çalışmalarda nitel analiz yöntemi de kullanılarak merhamet düzeyini etkileyen konuların daha derinlemesine incelenmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Adachi, T., Yamada, M., Kanematsu, A., Miyazaki, S., & Naka, T. (2020). Horseback Archery VR Based on Multiple Sensors. *2020 IEEE 9th Global Conference on Consumer Electronics*.
- Akdeniz, S., & Deniz, M. E. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 50-61
- Aktepe, K. (2003). *Okçuluk*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Alpar, R. (2013). *Uygulamalı çok değişkenli istatistik yöntemler* (4. Baskı). Ankara: Detay
- Alpman, C. (1972). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*. Ankara: GSGM Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı.
- Araújo, D., & Davids, K. (2016). Team Synergies in Sport: Theory and Measures. *Frontiers in Psychology*.
- Arkin, I., & Budak, M. (2021). Trunk stabilization, body balance, body perception, and quality of life in professional physically disabled and able-bodied archers. *Sport Sciences for Health*. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00744-9>.
- Arslan, G. (2017). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Computers in Human Behavior*, 72, 57-66.
- Awamleh, A. (2020). Self-compassion of athletes during times of COVID-19 pandemic. *Sport science*, 14, 93.
- Aydemir, B. (2018). *Öğretmenlerdeki merhamet düzeylerinin cinsiyet, kıdem, branş ve algılanan anne-baba tutumlarına göre incelenmesi*. (Tez No. 527534) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Babahanoğlu, R., Obuz, A. T., & Gencer, N. (2021). Sosyal hizmet öğrencilerinin merhamet düzeyleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(3), 847-866.
- Bachelard, S. (2002). On euthanasia: Blindspots in the argument from mercy. *Journal of applied philosophy*, 19(2), 131-140.
- Bakan, A. B., Kılıç, D., Aslan, G., & Uçar, F. (2020). Onkoloji birimleri ve yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşirelerde etik duyarlılık ve merhamet yorgunluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 20-29.
- Beresford, A. (2016). The compassionate mind: A correlational investigation into the relationship between self-compassion and compassion for others.
- Bergman, C. A. (1993). The development of the bow in Western Europe: a technological and functional perspective. *Archeological Papers of the American Anthropological Association*, 4(1), 95-105.
- Brock, B. (2017). Embodying Compassion: Disability Sport and the Mercy of God. *Journal of Disability & Religion*.
- Büyüköztürk, Şener; Çakmak, Ebru Kılıç; Akgün, Özcan Erkan; Karadeniz, Şirin; Demirel Funda. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem.

- Wagstaff, C. R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2013). Developing emotion abilities and regulation strategies in a sport organization: An action research intervention. *Psychology of sport and exercise*, 14(4), 476-487.
- Candemir, M. L. (2019). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan ebeveynlerin öz anlayış kişilik ve merhamet özelliklerinin incelenmesi*. (Tez No. 548668) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Casali, N., Ghisi, M., Jansen, P., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2021). What Can Affect Competition Anxiety in Athletes? The Role of Self-Compassion and Repetitive Negative Thinking. *Psychological Reports*, 125, 2009-2028.
- Ceccarelli, L., Giuliano, R., Glazebrook, C., & Strachan, S. (2019). Self-Compassion and Psycho-Physiological Recovery From Recalled Sport Failure. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Chakrabarti, B., & Baron-Cohen, S. (2006). Empathizing: neurocognitive developmental mechanisms and individual differences. *Progress in brain research*, 156, 403-417.
- Chen Lihu. (2013). Manzu Archery Culture and Its Contemporary Value. *Journal of Shenyang sport University*.
- Çatalsakal, D. (2021). *Akademisyenlerde merhamet düzeyinin organ bağışı tutumuna etkisi*. (Tez No. 703170) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çingöl, N., Çelebi, E., Zengin, S., & Karakaş, M. C. (2018). Bir sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin merhamet düzeylerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 21:61-67) DOI: 10.5505/kpd.2018.65487.
- Dolan, R. J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *science*, 298(5596), 1191-1194.
- Dülger, A. S. H. (2022). Sağlık ve Bakım Hizmetleri Bölümü Öğrencilerinin Merhamet Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal)*, 6(54), 28-34.
- Dwyer, B., & Khorasani, M. (2013). An Analysis of a Persian Archery manuscript written by Kapur Cand.
- Eke, A., Adam, M., Kowalski, K., & Ferguson, L. (2020). Narratives of adolescent women athletes' body self-compassion, performance and emotional well-being. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12, 175 - 191.
- Emir, A., Tarakcı, D., & Doğan, S. (2020). Özel gereksinimli çocukların annelerinde bakım veren yükü ve merhamet yorgunluğunun incelenmesi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 153-160.
- Erdoğan, B. (2017). *Yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisinin incelenmesi*. (Tez No. 485544) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erdoğan, S. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 531829) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful self-compassion training reduces stress and burnout symptoms among practicing psychologists: A randomized controlled trial of a brief web-based intervention. *Frontiers in psychology*, 9, 2340.

- Farrokh, K., Khorasani, M. M., & Dwyer, B. (2018). Depictions of archery in Sassanian silver plates and their relationship to warfare. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(2), 82-113.
- Ferguson, L., Kowalski, K., Mack, D., & Sabiston, C. (2015). Self-compassion and Eudaimonic Well-Being During Emotionally Difficult Times in Sport. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1263-1280.
- Ferguson, L., McHugh, T. (2022). Using Self-Compassion to Manage Difficult Sport Experiences.
- Frentz, D., McHugh, T., & Mosewich, A. (2019). Athletes' Experiences of Shifting From Self-Critical to Self-Compassionate Approaches Within High-Performance Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32, 565 - 584.
- Galbally, M., van IJzendoorn, M. H., Permezel, M., Saffery, R., Lappas, M., Ryan, J., ... & Lewis, A. J. (2017). Mercy Pregnancy and Emotional Well-being Study (MPEWS): Understanding maternal mental health, fetal programming and child development. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*.
- Göksu, E. (2010). Ok ve yayın Türk devlet geleneği ve hakimiyet anlayışındaki yeri, *Turkish Studies*, 5(2), 986- 1011.
- Grayson, C. E., French, M. F., & O'Brien, M. J. (2007). Traditional Archery from Six Continents: *The Charles E. Grayson Collection*.
- Gui-ju, T. (2008). On the philosophies of archery. *Journal of physical education*.
- Gündüzoğlu, N. Ç. (2019). Hemşirelik öğrencilerinde merhamet düzeyi. *Journal of Human Rhythm*, 5(2), 103-116.
- Güven, A. (1982). *Ansiklopedik spor dünyası*. İstanbul: Yelken Matbaası.
- Güven, Ö. (1999). *Türklerde spor kültürü* (Geliştirilmiş İkinci Baskı). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Hacıkeleşoğlu, H., & Kartopu, S. (2017). Merhamet ve dindarlık: üniversite öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 59, 203-227.
- Hestevold, H. S. (1985). Justice to Mercy. *Philosophy and Phenomenological Research*.
- Humaid, H. (2014). Influence of Arm Muscle Strength, Draw Length and Archery Technique on Archery Achievement. *Asian Social Science*, 10, 28.
- Hume, D. (2009). *İnsan doğası üzerine bir inceleme*. Trans. Ergün Baylan. Ankara: Bilgesu Yayıncılık.
- Ibáñez, F. (1999). Algunas consideraciones sobre el inicio de la arquería prehistórica. *Trabajos De Prehistoria*, 56, 27-40. Link
- Imura, M., Kozuka, J., Minami, K., Tabata, Y., Shuzui, T., & Chihara, K. (2003). Virtual Horseback Archery: Kibakiba Mushamusha. *Entertainment Computing: Technologies and Application*, 141-148.
- Ingstrup, M., Mosewich, A., & Holt, N. (2017). The Development of Self-Compassion Among Women Varsity Athletes. *Sport Psychologist*, 31, 317-331.
- Inzlicht, M., Bartholow, B., & Hirsh, J. (2015). Emotional foundations of cognitive control. *Trends in Cognitive Sciences*.
- Jaelani, E., Erdinaya, L., Rohanda, D., & Perbawasari, S. (2020). The Religious Meaning Of Equestrian and Archery Sport Tourism: A Phenomenological Analysis. *Geojournal of Tourism and Geosites*, 28, 246-256.

- Jansen, P., Hoja, S., & Meneghetti, C. (2021). Does repetitive thinking mediate the relationship between self-compassion and competition anxiety in athletes? *Cogent Psychology*, 8.
- Johnes, M. (2004). Archery, Romance and Elite Culture in England and Wales, c.1780–1840. *History*, 89, 193-208. Link
- Jose, J., & Joseph, M. (2018). Relationship of emotions to performance in university level archers. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*.
- Kafesoğlu, İ. (1998). *Türk milli kültürü*. İstanbul: Ötüken Yayınları.
- Kai-wen, W. (2004). Historical Origin of Korean Archery and Its Present Development. *Journal of Beijing University of Physical Education*.
- Kalkan, M. (1997). Bozkır kültüründe at ve prjevalskiy atının bu kültüre kazandırdığı dinamizm. *Erdem*, 9(27), 1129-1142.
- Kamarudin, N., Salleh, A. F., Salim, M. S., Kasim, M., Omar, N., Masnan, M. J., Lim, C. C. (2021). The influence of Saracen archery grasping techniques and forearm muscles activation on shooting performance in traditional archery: A pilot study. *Journal of Physics: Conference Series*, 2071. Link
- Karahan, A. (1980). İslam Türk ve tarih edebiyatlarında ok ve ok atma. İçinde A. Karahan (Ed.), *Eski Türk edebiyatı incelemeleri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat fakültesi Yayınları.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*, 32. Baskı. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kartal, B., Tural, Ö., & Kansizoglu, B. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Şefkat ve Merhamet Değerlerine Sahip Olma Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 1138-1152.
- Khodanych, Y. (2018). Evolution Of Socio-Philosophical Approaches To Mercy In The Context Of Social Development. *EUREKA: Social and Humanities*.
- Khodanych, Y. (2018). Evolution of Socio-Philosophical Approaches to Mercy in the Context of Social Development. *EUREKA: Social and Humanities*.
- Kooi, B. W. (2019). Design and materials in archery. In *Materials in Sports Equipment* (pp. 347-374). Woodhead Publishing.
- Koval, O. (2017). The Act of Mercy as a Canon of Moral Formation of a Personality. *Science Education*. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2017-1-7>.
- Kuzmin, A. I., & Kozlenko, O. B. (2009). Features of realization of strategy of social marketing in region: on an example of activity of the charitable organization. *Ekonomika Regiona Economy of Regions*, (2), 211.
- Landkammer, F., Winter, K., Thiel, A., & Sassenberg, K. (2019). Team Sports Off the Field: Competing Excludes Cooperating for Individual but Not for Team Athletes. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Li, Y., Zhang, C., Taylor, W., Chen, L., Flad, R. K., Boivin, N., Liu, H., You, Y., Wang, J., Ren, M., Xi, T., Han, Y., Wen, R., & Ma, J. (2020). Early evidence for mounted horseback riding in northwest China. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(47), 29569-29576.
- Milistetd, M., Camiré, M., Ciampolini, V., Quinaud, R. T., & Nascimento, J. V. D. (2021). Psychosocial development and mental health in youth Brazilian club athletes:

- examining the effects of age, sport type, and training experience. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 23, e78769.
- Marinier III, R. P., Laird, J. E., & Lewis, R. L. (2009). A computational unification of cognitive behavior and emotion. *Cognitive Systems Research*, 10(1), 48-69.
- McDonald, J. E., Faytol, A. L., Grau, P. P., Olson, J. R., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2020). Compassion and values influence marital quality amongst couples in three U.S. states. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 9(2), 59-72.
- McFadden, S. H. (1999). Religion, personality, and aging: A life span perspective. *Journal of personality*, 67(6), 1081-1104.
- Mcmillan, H. J., & Schumacher, S. (2010). *Research in education*. Boston, USA: Pearson Education.
- Miller, R. L., McEwen, E., & Bergman, C. (1986). *Experimental approaches to ancient Near Eastern archery*. World Archaeology.
- Mongrain, M., Chin, J., & Shapira, L. (2011). Practicing Compassion Increases Happiness and Self-Esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12, 963-981.
- Montgomery, J. H. (2020). Mercy. *The American journal of nursing*.
- Mosewich, A., Crocker, P., Kowalski, K., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(5), 514-524.
- Mosewich, A., Kowalski, K., Sabiston, C., Sedgwick, W., & Tracy, J. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 103-123.
- N. Sanyal, N. Ruparel, & Tina Fernandes. (2017). Mental Toughness, Goal Orientation and Social Emotional Competence among Sports Players. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 04, 31-45.
- Nas, E., & Sak, R. (2023). Öğretmen, Hemşire ve Polislerin Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 1-15.
- Nas, E., Sak, R., & Tanhan, F. (2021). Lise öğrencilerinin merhamet düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(231), 305-334.
- Neff, K., & Beretvas, S. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98.
- Noe, R. A., & Wilk, S. L. (1993). Investigation of the factors that influence employees' participation in development activities. *Journal of applied psychology*, 78(2), 291.
- Oreopoulos, D. G. (2001). Compassion and mercy in the practice of medicine. *Peritoneal Dialysis International*, 21(6), 539-542.
- Özkılıç, S. (2022). *Bir Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı*. (Tez No. 733719) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özkılıç, S., & Demirel, M. (2023). Ciddi Boş Zaman Faaliyeti Olarak Pilates ve Fitness Yapan Bireylerde Merhamet Algısı. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-17.
- Papadopoulos, I., & Ali, S. (2016). Measuring compassion in nurses and other healthcare professionals: An integrative review. *Nurse education in practice*, 161, 133-9.

- Park, J. L. (2011). The Behaviour of An Arrow Shot from a Compound Archery Bow. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 225(1), 21-28.
- Park, J. L. (2019). The impact of the atmosphere on target archery. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 235(3), 251-256.
- Pécsi, L., Pásztor, J., & Kakucs, A. (2018). Bending-Testing of Arrows. *Műszaki Tudományos Közlemények*, 9(1), 191-194.
- Piqué, R., Palomo, A., Terradas, X., Tarrús, J., Buxó, R., Bosch, À., Chinchilla, J., Bodganovic, I., López, O., & Saña, M. (2015). Characterizing prehistoric archery: technical and functional analyses of the Neolithic bows from La Draga (NE Iberian Peninsula). *Journal of Archaeological Science*, 55, 166-173. [Link](#)
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72, 1174.
- Pontzer, H., Raichlen, D., Basdeo, T., Harris, J., Mabulla, A., & Wood, B. (2017). Mechanics of archery among Hadza hunter-gatherers. *Journal of Archaeological Science: Reports*, 16, 57-64.
- Putri, O. E., Ifdil, I., Situmorang, D., Arfinda, M., Kamila, I., Amalianita, B., & Fadli, R. P. (2021). Archery Therapy for Improving Focus and Reducing Stress During Work From Home: An Alternative Treatment for People With COVID-19 After Recovery. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(4), 306-307.
- Reis, N., Kowalski, K., Mosewich, A., & Ferguson, L. (2019). Exploring Self-Compassion and Versions of Masculinity in Men Athletes.. *Journal of sport & exercise psychology*, 1-12.
- Robinson, P. H. (2011). Mercy, Crime Control & Moral Credibility. Merciful Judgments And Contemporary Sociey: *Legal Problems, Legal Possibilities, Austin Sarat, Ed*, 10-32.
- Rozier, M. (2022). The Role of Mercy in Public Health Policy. *The National Catholic Bioethics Quarterly*, 22(2), 257-264.
- Ruo-peng, L. (2007). Research of Laser Test on Archery Performance. *Sport Science and Technology*.
- Ryberg, J. (2005). Mercy and Justice in Criminal Law.
- Salazar, L. R. (2016). The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 1-14.
- Sarro, K. J., Viana, T. D. C., Barros, R. M. L. D. (2020). Relationship between bow stability and postural control in recurve archery. *European Journal of Sport Science*, 21(3), 515-520. [Link](#)
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of personality and social psychology*, 48(4), 813.
- Stone, R. T., Fales, C., Sabers, H., Cavanah, E., & Kim, J. (2021, September). Neuromuscular Analysis Of Various Release Mechanisms In Archery: A Study Of The Preparatory Response Between Trigger And Back-Tension Releases. In *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* (Vol. 65, No. 1, pp. 888-893). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.

- Şahin, N. (2012). Elit düzeyde takım sporu ve bireysel spor yapan iki grubun iletişim becerilerinin karşılaştırılması. *Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1):13-16.
- Şinofoğlu, O. T. (2019). *Beden eğitimi ve sporun felsefesi*. Yayınlanmamış Ders Notları. Dumlupınar Üniversitesi BESYO, Kütahya.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Baloğlu, M.), Ankara: Nobel.
- Tatum, K. J. (2012). *Adherence to gender roles as a predictor of compassion and self-compassion in women and men*. Baylor University.
- Tozoğlu, E., & Dursun, M. (2020). *Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci*, Editör; Gökmen, Ö. Spor & Bilim, İstanbul: Efe Akademi Yayınevi. S.7-23.
- Tozoğlu, E., Dursun, M., & Güler, B. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin merhamet düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 156-164.
- Turan, M. B. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin vicdani zeka düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 78-88.
- Uçar, İ. (2022). Archery and Archery Terms in the Ottoman Period. *Universal Journal of History and Culture*. Link
- Vendrame, E., Belluscio, V., Truppa, L., Rum, L., Lazich, A., Bergamini, E., & Mannini, A. (2022). Performance assessment in archery: a systematic review. *Sports Biomechanics*, 1-23.
- Walatka, T. (2016). The principle of mercy: Jon Sobrino and the Catholic theological tradition. *Theological Studies*, 77(1), 96-117.
- Weaver, D. F. (2020). The End (s) of Mercy. *Journal of religious ethics*, 48(3), 389-398.
- Xing, C. (2009). Helan Mountain Archery Prehistoric Rock Paintings in the Distribution of Inspection Category. *Journal of Physical Education Institute of Shanxi Normal University*.
- Xu, C. (2014). Study on Evaluation of Coaches Training Efficiency Based on Competency Model and Super Efficiency DEA. *International Journal of u- and e- Service, Science and Technology*, 7, 91-106.
- Ya, J. (2009). Individual Mercy and Systemized Mercy. *Journal of Minzu University of China*.
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10, 1136-1152.
- Yıldıran, İ. (1986). *Tarihi kaynakları açısından Türk spor kültürü*. (Tez No. 331). [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, D. (2002). *Çağlar boyu Türklerde spor*. İstanbul: Telebasim.
- Yue Qing-l. (2015). Opening Traditional Archery Course in Universities: A Case on Teaching Practice of Traditional Dangongshu Course. *Journal of Beijing Sport University*.
- Zengin, A., & Karagün, E. (2021). Serbest Zamanlarında Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 16(1).

- Zhi-xiang, Z. (2010). Method of Archery Skills Training. *Journal of Nanjing Institute of Physical Education*.
- Zhou Xiao-l. (2008). On all Colors God Arrow of the Tibetans and the Culture Contain in Jianzha of Qinghai. *Journal of Qinghai Nationalities Institute*.
- Zyzak, W. (2015). Mercy as a theological term. The Person and the Challenges. *The Journal of Theology, Education, Canon Law and Social Studies Inspired by Pope John Paul II*, 5(1), 137-153.



EKLER

Ek-1 Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-70400699-000-2300418624
Konu : Etik Kurul Kararı

26.12.2023

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 20.12.2023 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2300416229 sayılı, 2023/12 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 197: Kadir TURAN'ın "Atlı ve Yaya Okçuluk Sporunu Yapan Bireylerin Merhamet Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy çokluğu ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:

Gereği:

Sayın Prof.Dr. Erdoğan TOZOĞLU
Kadir Turan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 1fd2daff-9e52-4009-8afd-bcb90800ffc8
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Adı: http://www.atauni.edu.tr/besyoy
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/atauni-universitesi-ebys

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyoy@atauni.edu.tr



Ek-2 Araştırma İzni



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Sayı : E-55713576-604.02-7049427

23.02.2024

Konu : Araştırma İzni-Kadir TURAN

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü (Araştırma ve Politika Geliştirme Daire Başkanlığı)'nın 20.02.2024 tarihli ve E-36592570-604.02-7006961 sayılı yazısı.

İlgi yazı ile Genel Müdürlüğümüze gelen "Atlı ve Yaya Okçuluk Yapan Bireylerin Merhamet Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırma izni talebi, Genel Müdürlüğümüz tarafından değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili federasyonlarda (Geleneksel Türk Okçuluk) yürütülmesi uygun bulunmuş olup, adı geçen kişiye bahsi geçen konu ile ilgili gerekli kolaylığın sağlanması hususunda;

Bilgilerini ve gereğini arz/rica ederim.

Erbil YİĞİTBAŞ
Daire Başkanı

Dağıtım:

Gereği:

TÜRKİYE GELENEKSEL TÜRK OKÇULUK
FEDERASYONU BAŞKANLIĞINA
TÜRKİYE GELENEKSEL ATLI SPOR DALLARI
FEDERASYONU BAŞKANLIĞINA

Bilgi:

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 00A9509F-5679-40AC-A6B0-45A6CFAEE2AD

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>

Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13 Altındağ / Ankara

Telefon No: 444 0 472 Faks No: (312) 596 70 48

İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr

KEP Adresi : genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr

Bilgi için:Ebru ÇİTİR

Spor Uzmanı

Telefon No:(312) 596 73 07



Ek-3 Anket Formu

1. **Cinsiyetiniz?** ☐ Kadın ☐ Erkek
2. **Yaşınız?**
3. **Medeni Durumunuz?** ☐ Bekar ☐ Evli ☐ Evli ayrı yaşıyor
4. **Kişisel aylık geliriniz?** TL
5. **Aile Yapınız?** ☐ Çekirdek ☐ Geniş ☐ Parçalanmış
6. **Mesleğiniz?**.....
7. **Yapmakta Olduğunuz aktivite;** ☐ Atlı okçuluk ☐ Yaya okçuluk
8. **Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?**.....
9. **Bu Sporu yapma maçınız (en önemli olanı işaretleyiniz)**
☐ Sağlık ☐ Sosyal çevre ☐ Ekonomik ☐ Diğer.....
10. **Yapmakta olduğunuz bu sporda uluslararası başarınız var mı?**
☐ Evet ☐ Hayır

Merhamet Ölçeği (yargılara kendinize uygun biçimde karşısındaki kutucuğa işaretleyiniz)

No	Madde	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1	İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.					
2	Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.					
3	Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.					
4	İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.					
5	İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim					
6	Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.					
7	İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim.					
8	Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.					
9	.Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.					
10	İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.					
11	Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.					
12	İnsanlar çökkün olduklarında, bazen onlardan soğuduğumu hissederim.					
13	İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim.					
14	Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmediğini düşünürüm.					
15	Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir					
16	İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım					
17	Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim					
18	İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.					
19	Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem.					
20	Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.					
21	İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım					
22	İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam.					
23	Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.					
24	Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.					

ÖZGEÇMİŞ

