

**T.C.**  
**GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**SEÇMELİ SPOR DERSLERİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA  
BAĞLILIKLARININ SPORTİF YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ: KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS**

**İbrahim İSKENDER**

**OCAK-2026**  
**GÜMÜŞHANE**



**T.C.  
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**SEÇMELİ SPOR DERSLERİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA  
BAĞLILIKLARININ SPORTİF YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ: KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

**AN INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SPORTS COMMITMENT ON  
SPORT LIFE SATISFACTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS  
ENROLLED IN ELECTIVE SPORTS COURSES : THE CASE OF KARADENİZ  
TECHNICAL UNIVERSITY**

**YÜKSEK LİSANS**

**İbrahim İSKENDER**

**OCAK-2026  
GÜMÜŞHANE**



**T.C.  
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**SEÇMELİ SPOR DERSLERİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA  
BAĞLILIKLARININ SPORTİF YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ: KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

**AN INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SPORTS COMMITMENT ON  
SPORT LIFE SATISFACTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS  
ENROLLED IN ELECTIVE SPORTS COURSES : THE CASE OF KARADENİZ  
TECHNICAL UNIVERSITY**

**YÜKSEK LİSANS**

**İbrahim İSKENDER**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yılmaz ALBAYRAK**

**OCAK-2026  
GÜMÜŞHANE**



## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI**

**Yüksek Lisans Tezi** olarak hazırlamış olduğum “**Seçmeli Spor Dersleri Alan Üniversite Öğrencilerinin Spora Bağlılıklarının Sportif Yaşam Doyumlarına Etkisinin İncelenmesi: Karadeniz Teknik Üniversitesi Örneği**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

**23/01/2026**

.....  
**İbrahim İSKENDER**

## TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim yolculuğumun tüm aşamalarında, özellikle de tez çalışmamın hazırlanmasında bilgi birikimi, rehberliği ve anlayışıyla bana yön veren değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yılmaz ALBAYRAK'a en derin teşekkürlerimi sunarım. Eğitim hayatım boyunca emeği geçen, bana katkı sağlayan tüm hocalarıma da şükran borçluyum.

Ayrıca akademik gelişimime katkıları ve verdiği destek için Doç. Dr. Fatih KIRKBİR'e, her zaman yanımda olan eşim Hacer İSKENDER'e, yaşam motivasyonum olan oğullarım İsmail Efe İSKENDER ve İsak Emir İSKENDER'e ve desteklerini esirgemeyen yeğenim Çiğdem PASLI'ya özel olarak teşekkür etmeyi bir borç bilirim. Bunun yanı sıra, bugün hayatta olmasa da emekleri ve fedakarlıklarıyla her zaman yolumu aydınlatan merhum annem Reyhan İSKENDER'e ve bana her zaman destek olan babam Numan İSKENDER'e teşekkürlerimi sunuyorum.

**İbrahim İSKENDER**  
**GÜMÜŞHANE – 2026**

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Karadeniz Teknik Üniversitesi seçmeli ders havuzunda yer alan spor bilimleri alanındaki dersleri seçen üniversite öğrencilerinin spora bağlılıkları ile sportif yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Guillén ve Martínez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilen ve Kayhan vd. (2020) tarafından Türkçeye uyarlanan Spora Bağlılık Ölçeği ile Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği temel alınarak Mangan (2018) tarafından spor bağlamına uyarlanan ve Somoğlu ile Cihan (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS (26. Versiyon) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, ANOVA ve pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların spora bağlılık puanlarının cinsiyet, spor yapma durumu ve öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterdiği, ayrıca spor yaşı ile pozitif yönlü ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Sportif yaşam doyumuna ilişkin bulgularda ise cinsiyet, spor yapma durumu ve öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenlerine göre farklılık olduğu, yaş ve spor yaşı ile pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca spora bağlılık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları ile sportif yaşam doyumu ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, seçmeli spor derslerini alan üniversite öğrencilerinin spora bağlılıkları ile sportif yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Seçmeli ders, Spor, Spora bağlılık, Yaşam doyumu

## SUMMARY

The aim of this study is to examine the relationship between sports commitment and sporting life satisfaction among university students who select elective courses in sports sciences from the course pool at Karadeniz Technical University. The study employed the relational survey model, a quantitative research approach. As data collection instruments, a Personal Information Form developed by the researcher, the Sports Commitment Scale developed by Guillén and Martínez-Alvarado (2014) and adapted into Turkish by Kayhan et al. (2020), and the Sporting Life Satisfaction Scale, which was adapted to the sports context by Mangan (2018) based on the Life Satisfaction Scale developed by Diener et al. (1985) and adapted into Turkish by Somoğlu and Cihan (2022), were utilized. The obtained data were analyzed using the SPSS (Version 26) software package. Independent samples t-test, ANOVA, and Pearson correlation analysis were employed in data analysis. The research findings revealed that participants' sports commitment scores differed significantly according to gender, sports participation status, and grade level variables, and a positive correlation was found with sports age. Regarding sporting life satisfaction, differences were determined based on gender, sports participation status, and grade level variables, while positive correlations were found with age and sports age. Additionally, positive correlations were identified between the sub-dimensions and total scores of the sports commitment scale and the total score of the sporting life satisfaction scale. In conclusion, a significant relationship was determined between sports commitment and sporting life satisfaction among university students taking elective sports courses.

**Keywords:** Elective course, Life satisfaction, Sports, Sports commitment.

## İÇİNDEKİLER

|                                                           |      |
|-----------------------------------------------------------|------|
| KABUL VE ONAY .....                                       | III  |
| BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....                       | IV   |
| TEŞEKKÜR.....                                             | V    |
| ÖZET.....                                                 | VI   |
| SUMMARY .....                                             | VII  |
| İÇİNDEKİLER .....                                         | VIII |
| TABLolar DİZİNİ .....                                     | X    |
| ŞEKİLLER DİZİNİ.....                                      | XI   |
| EKLER DİZİNİ.....                                         | XII  |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....                      | XIII |
| 1. GİRİŞ .....                                            | 1    |
| 2. GENEL BİLGİLER .....                                   | 3    |
| 2.1.Spor .....                                            | 3    |
| 2.2. Bağlılık Kavramı.....                                | 4    |
| 2.3. Spora Bağlılık .....                                 | 5    |
| 2.3.1. Spora Bağlılığı Etkileyen Faktörler .....          | 6    |
| 2.3.1.1. Biyolojik Faktörler .....                        | 6    |
| 2.3.1.2. Psikolojik Faktörler .....                       | 7    |
| 2.3.1.3. Sosyo-Kültürel Faktörler.....                    | 8    |
| 2.3.1.4. Çevresel Faktörler .....                         | 9    |
| 2.3.2. Spora Bağlılık Türleri .....                       | 10   |
| 2.3.2.1. Duygusal Bağlılık .....                          | 10   |
| 2.3.2.2. Devam Bağlılığı .....                            | 11   |
| 2.3.2.3. Normatif Bağlılık .....                          | 12   |
| 2.3.3. Spora Bağlılık Modeli .....                        | 12   |
| 2.4. Yaşam Doyumu.....                                    | 15   |
| 2.4.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar .....            | 16   |
| 2.4.2. Spor ve Yaşam Doyumu İlişkisi .....                | 18   |
| 2.4.3. Sportif Yaşam Doyumu .....                         | 18   |
| 2.5. Spora Bağlılık ve Sportif Yaşam Doyumu İlişkisi..... | 19   |
| 3. MATERYAL VE YÖNTEM .....                               | 22   |
| 3.1. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi .....                | 22   |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 3.2. Araştırmanın Amacı, Problemi ve Alt Problemleri..... | 22 |
| 3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                    | 23 |
| 3.4. Araştırmanın Varsayımları.....                       | 23 |
| 3.5. Verilerin Toplanması .....                           | 23 |
| 3.6. Veri Toplama Araçları .....                          | 24 |
| 3.6.1. Demografik Bilgi Formu.....                        | 24 |
| 3.6.2. Spora Bağlılık Ölçeği .....                        | 24 |
| 3.6.3. Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği.....                   | 24 |
| 3.7. Veri Analizi.....                                    | 25 |
| 4. BULGULAR .....                                         | 26 |
| 5. TARTIŞMA .....                                         | 32 |
| 6. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME.....                            | 38 |
| KAYNAKÇA.....                                             | 40 |
| EKLER.....                                                | 50 |
| ETİK KURUL KARARI .....                                   | 54 |
| ÖZGEÇMİŞ .....                                            | 55 |

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1. Araştırma grubunun demografik bilgilerinin dağılımı ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları.....                                                                           | 26 |
| Tablo 2. Araştırma grubunun yaş, spor yaşı, gelir düzeyi ve ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları .....                                                          | 27 |
| Tablo 3. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin t-testi sonuçları.....                                              | 27 |
| Tablo 4. Araştırma grubunun yaş değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları               | 28 |
| Tablo 5. Araştırma grubunun sınıf değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin ANOVA sonuçları .....                                                  | 28 |
| Tablo 6. Araştırma grubunun spor yapma durumu değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin t-testi sonuçları .....                                    | 29 |
| Tablo 7. Araştırma grubunun seçmeli ders olarak tercih edilen spor branşı değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin ANOVA sonuçları .....          | 29 |
| Tablo 8. Araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları.....    | 30 |
| Tablo 9. Araştırma grubunun gelir düzeyi değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları..... | 30 |
| Tablo 10. Araştırma grubunun sigara kullanım durumu değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin t-testi sonuçları.....                               | 31 |
| Tablo 11. Araştırma grubunun spora bağlılık ile sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları .....                         | 31 |

## ŞEKİLLER DİZİNİ

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Spora bağlılık modeli.....                            | 15 |
| Şekil 2. Yaşam doyumunu etkileyen unsurlar.....                | 17 |
| Şekil 3. Spora bağlılık ile sportif yaşam doyumu ilişkisi..... | 21 |



## EKLER DİZİNİ

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Ek 1. Demografik bilgi formu.....      | 50 |
| Ek 2. Spora bağlılık ölçeği.....       | 51 |
| Ek 3. Sportif yaşam doyumu ölçeği..... | 52 |
| Ek 4. Anket izni.....                  | 53 |



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| Maks. | : Maksimum                  |
| Mini. | : Minimum                   |
| n     | : Katılımcı Sayısı          |
| p     | : Anlamlılık Düzeyi         |
| ss.   | : Standart Sapma            |
| TDK   | : Türk Dil Kurumu           |
| vb.   | : Ve benzeri                |
| vd.   | : Ve diğerleri              |
| WHO   | : World Health Organization |

## 1. GİRİŞ

Spora bağıllık, bireylerin spor faaliyetlerine yönelik duygusal, zihinsel ve davranışsal katılımlarını ifade eden çok boyutlu bir kavram olarak spor psikolojisi literatüründe önemli bir yer tutmaktadır (Çakır ve Semiz, 2023). Bu kavram, bireylerin spora olan ilgilerini, spor yapma motivasyonlarını, sporla özdeşleşme düzeylerini ve spor etkinliklerine olan sürekli katılımlarını kapsamaktadır. Literatürde zaman zaman “spor yükümlülüğü” olarak da ifade edilen spora bağıllık, bireyin spora olan tutkusunun yanı sıra öz disiplin, kararlılık ve düzenli katılım gibi özelliklerle şekillenmektedir. Spora bağıllık kavramı, yalnızca spora katılım sıklığı ile sınırlı olmayıp; kalite, tutkuyla bağıllık, bilişsel yatırım, duygusal bağıllık ve deneyim gibi alt boyutları da içermektedir. Bu boyutlar, bireyin sporla kurduğu ilişkiyi daha derinlemesine anlamamıza olanak tanımaktadır (Zorba, 2024). Spora bağıllık konulu literatürde Çakır ve Semiz (2023) tarafından yapılan çalışmada özellikle genç sporcu bireylerin spora olan bağıllık düzeylerinin belirlenmesinin hem eğitimsel hem de psikolojik açıdan önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu sayede, bireylerin spora yönelik duygu, düşünce ve davranışlarının sistematik bir şekilde değerlendirilmesi mümkün hale gelmektedir. Böylece, spor alanında hem bireysel hem de kurumsal düzeyde yapılacak müdahalelere bilimsel bir temel sağlanabilir.

Spora bağıllıkla yakından ilişkili olan bir diğer kavram ise sportif yaşam doyumudur. Sportif yaşam doyumunu, bireylerin spor etkinliklerinden elde ettikleri genel memnuniyet düzeyini ifade eder. Bu doyum; fiziksel sağlık, sosyal aidiyet, ruhsal iyilik hali, stres yönetimi, başarı duygusu ve yaşam kalitesi gibi çok sayıda psikososyal değişkenle ilişkili olarak şekillenmektedir (Merdan ve Çağlar, 2022; Ekizoğlu, 2023).

Sportif yaşam doyumunu, bireyin sadece spordan aldığı keyif değil, aynı zamanda sporun bireyin yaşamındaki rolünü ve anlamını da yansıtır. Nitekim, sporun bireyler üzerindeki bütünleştirici ve psikolojik destekleyici etkileri, bu doyumunu artıran temel unsurlar arasında yer almaktadır. Toçoğlu vd. (2025) tarafından yapılan bir araştırmada, bireylerin öz denetim becerilerinin spora olan bağıllık düzeylerini anlamlı şekilde etkilediği ve bu ilişkinin aynı zamanda sportif yaşam doyumunu da pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir. Öz denetim, bireyin hedeflerine ulaşmak için içsel bir disiplinle hareket etmesini sağlamakta; bu da sporun düzenli ve bilinçli bir biçimde sürdürülmesini kolaylaştırmaktadır.

Spora bağlılık ve sportif yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü, güçlü bir ilişki olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur. Ekizoğlu (2023) tarafından yapılan ampirik bir çalışmada, sporcuların spora olan bağlılık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu bulgu, spora bağlılık kavramının sadece fiziksel aktivite alışkanlıklarıyla sınırlı kalmadığını; aynı zamanda bireylerin psikolojik, sosyal ve duygusal sağlıklarını da önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Benzer şekilde, Kan ve Han (2025) ile Tezcan vd. (2023) tarafından yürütülen çalışmalar da spora olan bağlılık düzeyleri yükseldikçe, bireylerin yaşamdan aldıkları tatminin arttığını ortaya koymuştur.

Spor faaliyetlerine düzenli olarak katılım, bireylerin özgüvenini artırmakta, benlik saygısını güçlendirmekte ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirmektedir. Okdan (2021), sporun sosyal etkileşim üzerindeki etkilerini incelerken, spor ortamlarının bireyler arasında pozitif ilişkiler kurulmasına zemin hazırladığını belirtmektedir. Benzer şekilde, Caz ve Bardakçı (2023), sporun sosyalleşme sürecini kolaylaştırdığını ve bireylerin sosyal destek ağlarını genişlettiğini ifade etmektedir. Sonuç olarak, spora bağlılık ile sportif yaşam doyumunu arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki mevcuttur. Spora yüksek düzeyde bağlılık gösteren bireyler, spor etkinliklerinden daha fazla tatmin olmakta ve yaşam doyumları da bu doğrultuda artış göstermektedir. Bu durum, bireyin genel yaşam kalitesine, psikolojik sağlamlığına ve sosyal ilişkilerine de olumlu yansımaktadır (Albay vd., 2022).

Spora bağlılık yalnızca bir davranış biçimi değil, aynı zamanda bireyin yaşamına anlam katan ve çok yönlü katkılar sağlayan bir tutum olarak değerlendirilmelidir. Bu nedenle, spor psikolojisi, eğitim bilimleri ve sağlık alanlarında yapılan akademik çalışmalarda spora bağlılık ve sportif yaşam doyumunu gibi kavramların çok yönlü olarak ele alınması, bireysel gelişim ve toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Bu önemin göz önünde bulundurulması neticesinde ise araştırmanın temel amacı; Karadeniz Teknik niversitesinde Seçmeli ders havuzunda yer alan spor temelli derslerden alan niversite ğrencilerinin spora bağlılıklarının yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

## 2. GENEL BİLGİLER

Araştırmanın bu bölümünde araştırma konusu ile ilişkili temel kavramların açıklanmasına yer verilmiştir. Bu kavramlar; spor, bağlılık, spora bağlılık, sportif yaşam doyumu gibi anahtar kelimelerden oluşmaktadır.

### 2.1. Spor

Spor, Latince “*dağıtmak, birbirinden ayırmak*” anlamına gelmekte olan “*disportore ve deportore*” kelimelerinden oluşmuştur. Bu kavram dilimizde Türk Dil Kurumu (TDK) (2025) tarafından “*Belirli kurallara göre kişisel, ikili veya takım olarak gerçekleştirilen, rekabete dayalı bedensel veya zihinsel yarışmaların tümü.*” şeklinde tanımlanmaktadır. İlk zamanlarda İngiltere’de disport ya da desport şeklinde karşımıza çıkan kelimeler, 17. yüzyıldan bu yana çok kullanıldığından ötürü ilk hecesinin değişmesi sonucu tek heceli bir kelime haline geldiği öne sürülmektedir (Kaya, 1996).

Günümüzde toplumsal ilişkilerimizin oluşmasında teknolojik gelişmelerin yanı sıra birey faktörünün beden ve ruhen sağlıklı bir duruma gelmiş olması toplumsal gelişim bakımından önemlidir. Bu durumda spor bireylerin sosyal gelişimi adına önemli bir faktördür. Spor ve fiziksel etkinlik, kitlelerin geniş bir kısmının dikkatini çekmekte ve sağlığın simgesi olarak kabul edilmektedir. Ancak bu düşünceler gün geçtikçe geçerliliğini yitirmekte ve gelişmektedir. Popüler kültürde ise eğlenmek ve boş vakit programları kapsamında değerlendirilmektedir. Akgün (1992) spor görüşünü, kişilerin sağlık durumlarını, fiziksel becerilerini ve performansını geliştirecek olan hareketler bütünü olarak tanımlamaktadır. Fiziksel etkinlik, gün içinde kas ve eklemlerin kullanılmasıyla enerji tüketilen, kalp ve solunum hızının artmasıyla ortaya çıkan ve farklı şiddet seviyelerinde yorgunluk yaratan egzersiz, oyun ve gündüz aktivitelerini kapsayan bir kavramdır (Şentürk, 2015).

Baltacı ve Düzgün (2008), fiziksel aktiviteyi, enerji dengesi ve kilo kontrolü amacıyla harcanan enerji olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, fiziksel aktivitenin yalnızca hareket etme eylemi olmadığını; aynı zamanda bireyin enerji alımı ile enerji harcaması arasındaki dengenin sağlanmasında da kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Wang vd. (2021), akran desteğinin ergenlerde fiziksel aktiviteye katılım üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu belirterek, sosyal çevrenin bu süreçteki önemine dikkat çekmiştir. Nitekim spora düzenli katılım, bireyin yaşamının her döneminde sağlıklı bir beden ve zihin yapısı geliştirmesi açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, fiziksel

aktivitenin birey ve toplum sağlığı üzerindeki çok boyutlu etkilerinin anlaşılması ve bu alandaki bilinçlendirme çalışmalarının artırılması gerekmektedir.

## 2.2. Bağlılık Kavramı

Bağlılık, bireylerin duygusal ve psikolojik durumlarına dayanan, sosyal ilişkiler ve örgütsel yapı içerisindeki etkileşimlerinde merkezi bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Kavramsal olarak bağlılık, bireylerin belli bir grup, kurum ya da sosyal yapıyla kurdukları sürekli ve anlamlı ilişkileri ifade eder. Bu ilişkiler bireylerin kimlik oluşumlarını, sosyal rollerini ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen temel birer yapı taşı niteliğindedir (Aslan ve Terzi, 2023). Bağlılık, sadece bireysel bir eğilim değil, aynı zamanda bireyin sosyal çevresiyle kurduğu dinamik ilişkilerin bir sonucu olarak şekillenmektedir.

Özellikle örgütsel bağlılık, bireylerin çalıştıkları kurumlara yönelik duygusal ve psikolojik bağlarını temsil eder. Bu kavram, çalışanların örgüte olan aidiyet hislerini, örgütle özdeşleşme düzeylerini ve örgütsel hedeflere ulaşmaya yönelik motivasyonlarını kapsar. Yapılan araştırmalar, örgütsel bağlılık ile iş tatmini, iş performansı ve çalışan devir oranı gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Güney ve Turan, 2021; Yeniçeri vd., 2020; Kılıç vd., 2020). Özellikle iş tatmini düzeyi yüksek olan bireylerin örgütsel bağlılık düzeylerinin de arttığı ve bu bireylerin örgütün sürdürülebilir başarısına daha fazla katkı sağladığı görülmektedir (Yıldırım ve Kartal, 2022).

Bağlılık, farklı boyutlar üzerinden de ele alınmaktadır. Örneğin, *ahlaki bağlılık*, bireyin sahip olduğu değerler ve etik normlarla örgütü arasında kurduğu bağ üzerinden gelişirken; *tutumsal bağlılık*, bireyin örgüte olan duygusal bağlılığını ifade etmektedir (Seama, 2014). Bu boyutlar, bireyin iş ortamında algıladığı liderlik tarzları, örgütsel destek ve psikolojik güven ortamı gibi sosyal etmenlerle doğrudan ilişkilidir (Özkan ve Boz, 2018; Akdeniz ve Korkmaz, 2023). Liderlik yaklaşımlarının, özellikle de güçlendirici ve destekleyici liderlik biçimlerinin, çalışanların bağlılık düzeylerini pozitif yönde etkilediğı yapılan araştırmalarla desteklenmektedir.

Bağlılık yalnızca örgütsel yapılarla sınırlı kalmayıp, bireylerin sosyal ilişkilerinde ve katıldıkları diğer topluluklarda da önemli bir rol üstlenmektedir. Özellikle ilişki pazarlama stratejileri, spor yöneticileri ile sporcular arasındaki bağlılığı güçlendirmek amacıyla kullanılan etkili yöntemler arasında yer alır (Çimen, 2022). Bu bağlamda, *sporcu bağlılığı*, bireylerin spor kulüpleri, takımlar veya organizasyonlara karşı

geliştirdikleri aidiyet, sadakat ve duygusal bağlılık olarak tanımlanabilir (Gökalp vd., 2023).

Tüm bu bulgular doğrultusunda, bağlılık kavramı yalnızca bireyin bir yapı ya da organizasyonla olan ilişkisini değil, aynı zamanda o yapıyla olan duygusal bütünlüğünü, sosyal bağlarını ve psikolojik etkileşimini de kapsamaktadır. Bağlılık düzeyi yüksek bireylerin, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve iş performansı gibi alanlarda daha olumlu çıktılara ulaştıkları bilinmektedir. Bu nedenle, bağlılık kavramının örgütsel psikoloji, spor yönetimi ve sosyal psikoloji gibi disiplinlerde derinlemesine ele alınması, kuram ve uygulama açısından değerli sonuçlar ortaya koymaktadır.

### **2.3. Spora Bağlılık**

Spor, bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını korumakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal uyumlarını artıran, ruhsal iyilik hallerini destekleyen ve kendini gerçekleştirme süreçlerine katkı sağlayan bütüncül bir araç olarak değerlendirilmektedir. Özellikle erken yaşlarda başlanan düzenli sportif aktiviteler, bireylerin zihinsel ve bedensel gelişimlerini teşvik ederek, yaşam boyu sürdürülebilecek sağlıklı alışkanlıkların temelini oluşturmaktadır (Çetinkaya, 2015). Sporun yaygınlaşması, toplumda sağlıklı yaşam kültürünün gelişmesine katkı sunmakta; spor kültürünün yerleşmesi ise bireysel başarıların yanı sıra toplumsal dayanışma ve disiplin gibi değerlerin de gelişimini desteklemektedir (İnal, 2000).

Spor, bireysel ve toplumsal düzeyde çok yönlü faydalar sağlayan bir etkinlik alanıdır. Bireyler spor yoluyla edindikleri disiplin, sorumluluk ve iş birliği gibi becerileri gündelik yaşamlarına aktararak yaşam kalitelerini artırmaktadırlar. Fiziksel aktivite; obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların önlenmesinde önemli rol oynamakta ve bireyin bağışıklık sistemini güçlendirmektedir (WHO, 2021). Toplumsal açıdan spor, bireyin kendini tanıma, potansiyelini keşfetme, sosyal rollerini öğrenme ve topluma yararlı bireyler olarak gelişme süreçlerini hızlandırmaktadır. Sporun eğitici yönü, özellikle genç bireylerde dayanışma, empati, takım ruhu ve adil oyun gibi değerlerin içselleştirilmesini sağlamaktadır (WHO, 2020).

Sporun psikolojik etkileri de göz ardı edilemez düzeydedir. Uzun süreli spor katılımı, bireylerde daha düşük kaygı seviyeleri ve daha yüksek öz güven düzeyleriyle ilişkilidir (Ashdown-Franks vd., 2017). Spora aktif olarak katılan bireylerde içsel motivasyon, dinamizm, çaba ve öz disiplin gibi özelliklerin daha belirgin olduğu görülmektedir (Lonsdale vd., 2007). Spora yönelik bağlılık, bireyin spora katılımını

sürdürmesini sağlayan; heyecan, özgüven, hareketlilik ve adanmışlık gibi boyutlarla şekillenen bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Álvarez vd., 2009).

Spora katılım, bireylerin yalnızca fiziksel kapasitelerini geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda toplumsal kabul görme, arkadaşlık ilişkileri kurma ve sosyal çevre edinme gibi sosyal ihtiyaçların karşılanmasına da katkıda bulunur. Spor yapma davranışını etkileyen temel etkenler arasında beceri gelişimi, eğlenme isteği, fiziksel uygunluk, sosyalleşme ve başarı arzusu yer almaktadır (Gill vd., 1985). Bu etkenler bireyin spora başlama ve devam etme sürecinde belirleyici rol oynamaktadır. Schaufeli vd. (2002) spora bağlılığı, zindelik, içselleştirme ve adanmışlık gibi olumlu psikolojik durumlarla ilişkilendirmiştir. Sporun sürdürülebilirliği ise yalnızca fizyolojik uygunluk değil, aynı zamanda sporla kurulan duygusal ve zihinsel bağın gücüyle mümkündür. Bu bağlamda, spora bağlılık, bireylerin psikolojik gereksinimlerini karşılama düzeyleriyle yakından ilişkilidir. Sücüllü (2019), sporcuların sadece fizyolojik ve yapısal özelliklerine odaklanılmasının yetersiz olduğunu, bağlılık düzeylerinin de yetenek gelişimi ve devamlılık açısından kritik olduğunu vurgulamaktadır.

Wann (1997), spor alanında kalıcı başarıların yalnızca fiziksel kapasite ile değil, spora duyulan duygusal bağlılıkla da doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda Keleş ve Kuruç (2018), sporcu bağlılığını özgüven, fedakarlık ve canlılık gibi duyuşsal ve bilişsel boyutlarda kalıcı ve olumlu deneyimlerle tanımlamaktadır. Son olarak, sportif faaliyetlerin bireysel gelişimi destekleyici etkileri, yalnızca fiziksel değil aynı zamanda bilişsel ve akademik performans üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır. Sporla edinilen disiplin ve öz güven, bireyin eğitim hayatındaki başarısını destekleyen unsurlar arasında yer almaktadır (Kwak vd., 2009). Bu çok boyutlu katkılar göz önünde bulundurulduğunda, sporun bireylerin yaşamına kattığı değer yalnızca sağlık ekseninde değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve akademik alanlarda da anlamlıdır.

### **2.3.1. Spora Bağlılığı Etkileyen Faktörler**

Spora bağlılığı etkileyen faktörler temel olarak bu araştırma kapsamında ; biyolojik, psikolojik, sosyokültürel ve çevresel olmak üzere dört alt başlıkta ele alınmıştır.

#### **2.3.1.1. Biyolojik Faktörler**

Yaş ve cinsiyet, bireylerin spor yapma alışkanlıklarını şekillendiren önemli faktörlerdir. Genç bireyler, genellikle spor yapmaya daha hevesli olup, fiziksel aktivitelerde daha fazla enerjiye sahiptir. Bu durum, gençlerin hem bedensel hem de psikolojik açıdan spor yapmaya daha eğilimli olmalarını sağlar. Araştırmalar, genç

erkeklerin spor yapma oranlarının genellikle genç kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir. Erkeklerin genellikle daha fazla dışa dönük ve fiziksel etkinliklere katılmaya meyilli olduğu gözlemlenirken, kadınlar bazen spora katılımı daha az yer alabilmektedir. Ancak, bu cinsiyet farkları, toplumdaki sosyal normlar, spor kültürü ve bireylerin spora yönelik tutumları gibi faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Özellikle son yıllarda kadınların spor yapma oranları artmakta, kadınların sporla ilgili daha fazla fırsat ve destek bulmaları sağlanmaktadır (Sullivan ve Rice, 2020).

Fiziksel uygunluk düzeyi, bireyin sporla olan bağlılığını belirleyen bir diğer önemli faktördür. Daha iyi fiziksel kondisyona sahip bireyler, genellikle spor yapmaya daha yatkındır. Fiziksel aktivitenin, beden sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı ve genel sağlık durumunu iyileştirdiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sağlık, kas ve kemik güçlülüğü, esneklik gibi çeşitli fiziksel sağlık yararları sağlar. Bu olumlu etkiler, bireylerin spora olan bağlılıklarını artırabilir ve spor yapmayı daha sürdürülebilir bir alışkanlık haline getirebilir. Ayrıca, iyi bir fiziksel kondisyon, bireylerin spora daha fazla ilgi göstermesini sağlar çünkü sporun fiziksel faydaları ve başarıları, kişiye motivasyon kaynağı olur. Bunun yanı sıra, fiziksel uygunluk düzeyi, kişinin psikolojik sağlığı üzerinde de önemli etkiler yapar. Düzenli egzersiz yapmak, stres seviyelerinin düşmesine yardımcı olur, ruh halini iyileştirir ve özgüveni artırır. Bu nedenle, fiziksel uygunluk, yalnızca sağlık açısından değil, aynı zamanda bireylerin spora olan bağlılıklarını artırmak adına psikolojik bir etken olarak da önemli bir rol oynar (Şirin, 2008).

#### **2.3.1.2. Psikolojik Faktörler**

Motivasyon, bireylerin spora katılım düzeyleri üzerinde etkili olan temel psikolojik faktörlerden biridir. Spor yapma motivasyonu genel olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır: içsel ve dışsal motivasyon. İçsel motivasyon, bireyin spor yapmaktan doğrudan keyif alması, kendini iyi hissetmesi ve sağlıklı yaşam gibi kişisel tatmin sağlayan nedenlere dayanmaktadır. Örneğin, bir bireyin sporu yalnızca fiziksel sağlığını korumak veya ruhsal olarak iyi hissetmek için yapması içsel motivasyona örnek teşkil eder. Buna karşılık, dışsal motivasyon ise ödül kazanma, sosyal çevrenin onayını alma, toplumsal takdir görme gibi dış etkenlerden kaynaklanmaktadır. Araştırmalar, içsel motivasyonu yüksek olan bireylerin spor yaparken daha fazla tatmin hissettiklerini ve bu durumun onların spora olan bağlılıklarını artırdığını göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Kendine güven, bireylerin spora olan bağılılıklarını etkileyen bir diğer önemli değişkendir. Spor sırasında kendine güvenen bireylerin performansları genellikle daha olumlu olur ve bu olumlu performans, bireylerin sporla olan ilişkilerini pekiştirir. Kendine güven, bireyin fiziksel yeterliliğine ve becerilerine olan inancı ile ilişkilidir ve bu inanç, bireyin düzenli olarak spor yapma konusundaki kararlılığını da destekler. Bandura'nın öz-yeterlik kuramına göre, bireylerin belirli bir davranışı gerçekleştirme konusundaki inançları, o davranışa yönelik çabalarını ve devamlılıklarını doğrudan etkiler (Bandura, 1997). Bu bağlamda, sporda kendine güven düzeyinin yüksek olması, bireyin spora olan bağılılığını güçlendirir.

Duygusal durum da spora katılım üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlar, bireylerin spor yapma isteklerini azaltabilir. Buna karşın, olumlu duygusal durumlar spor yapma motivasyonunu artırmakta ve spora düzenli katılımı desteklemektedir. Araştırmalar, bireylerin duygusal olarak iyi hissettikleri dönemlerde fiziksel aktivitelere daha fazla katılım gösterdiklerini ortaya koymuştur. Duygusal iyi oluş ile spora katılım sıklığı arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Gauvin ve Spence, 1996). Bu bulgular, duygusal dengenin sporla sürdürülebilir şekilde ilgilenmede önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

### **2.3.1.3. Sosyo-Kültürel Faktörler**

Aile desteği, bireylerin spora olan katılımları ve sporla kurdukları ilişkiler açısından oldukça kritik bir faktördür. Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde aile bireylerinden gelen teşvik, bireylerin spora olan bağılılıklarını doğrudan etkileyebilmektedir. Aile içerisinde sporun teşvik edildiği, fiziksel aktivitenin desteklendiği bir ortamda yetişen bireylerin spor yapma alışkanlıkları daha güçlü bir biçimde gelişmektedir. Araştırmalar, ebeveyn desteği ve model olmanın, bireylerin spor yapma istekleri üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Becker vd., 2019).

Arkadaş desteği de spor katılımında önemli bir sosyal belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Sosyal çevre, özellikle genç bireyler üzerinde güçlü bir motivasyon kaynağıdır. Arkadaş grubunun spor yapma alışkanlıkları, bireyin bu alışkanlığı benimseme olasılığını artırabilir. Grup içindeki destekleyici ilişkiler, birlikte spor yapma fırsatları yaratır ve bireyin hem fiziksel aktivite düzeyini hem de spora olan bağılılığını olumlu yönde etkileyebilir (Wang vd., 2015).

Kültürel normlar ise bireylerin spora yaklaşım biçimlerini ve bu alandaki davranışlarını şekillendiren makro düzeyde bir etkidir. Bir toplumda sporun ne ölçüde değer gördüğü, spora katılımın ne kadar yaygın olduğu ya da hangi spor dallarının kabul

gördüğü gibi faktörler, bireylerin spora karşı tutumlarını belirleyebilir. Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri, dini ve kültürel normlar gibi sosyal yapıların sporla ilişkili inanç ve davranışları etkilediği bilinmektedir. Bu tür kültürel değerler, bireylerin spor yapma kararlılığını ve spora olan bağlılıklarını önemli ölçüde etkileyebilir (Bourdeau ve McGill, 2018).

#### **2.3.1.4. Çevresel Faktörler**

Spor yapma alışkanlıklarının gelişmesinde fiziksel çevrenin sunduğu olanaklar belirleyici bir role sahiptir. Bireylerin yaşadıkları bölgelerdeki spor tesislerine olan erişim düzeyi, spor yapma sıklığını ve bu faaliyetlere olan bağlılığı doğrudan etkilemektedir. Uygun ve erişilebilir spor alanlarının bulunması, bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmekte ve bu durum onların sporu günlük yaşamın bir parçası hâline getirmelerini kolaylaştırmaktadır (Seçkin ve Çakmak, 2019).

Özellikle spor salonları, yürüyüş yolları, açık hava spor alanları ve parklar gibi altyapı imkânlarının yaygın olduğu bölgelerde yaşayan bireylerin, bu tür imkânlara sahip olmayan bireylere göre daha düzenli şekilde spor yaptığı gözlemlenmektedir. Kaczynski ve Henderson (2007), yaptıkları çalışmada, fiziksel çevrenin sunduğu imkanların spor yapma davranışları üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu ve bu imkanların spor bağlılığını artırabileceğini vurgulamışlardır.

İklim koşulları ve hava durumu da bireylerin spora olan bağlılıklarında önemli rol oynayan çevresel faktörler arasında yer almaktadır. Açık hava sporlarının tercih edildiği durumlarda özellikle mevsimsel değişiklikler, sıcaklık, yağış ve rüzgar gibi unsurlar bireylerin spor yapma motivasyonlarını doğrudan etkileyebilmektedir (Altın vd., 2023). Soğuk, yağmurlu ya da aşırı sıcak hava koşulları, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım sıklığını azaltabilirken; ılıman ve güneşli havalar spor yapma arzusunu teşvik edebilmektedir (Merdan ve Çağlar, 2022). Bu nedenle, spor yapma davranışlarında sürdürülebilirliğin sağlanabilmesi için iklime uygun spor alanlarının ve iklimden bağımsız (örneğin kapalı salonlar gibi) alternatiflerin geliştirilmesi önem arz etmektedir.

Son olarak Davis vd. (2016) ise olumsuz hava koşullarının spor yapma isteğini azalttığını ve bu durumun özellikle açık alan sporlarında sporcu bağlılığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ifade etmişlerdir. Tüm bu unsurlar ise spora bağlılık üzerinde çevresel faktörlerin ne düzeyde önemli olduğunu ifade etmektedir.

### **2.3.2. Spora Bağlılık Türleri**

Spora bağlılık hususunda araştırma kapsamında yalnızca duygusal bağlılık, devam bağlılığı ve normatif bağlılık türleri ele alınarak açıklanmıştır.

#### **2.3.2.1. Duygusal Bağlılık**

Duygusal bağlılık, bireylerin bir organizasyona, takıma ya da belirli bir faaliyete karşı hissettikleri psikolojik ve duygusal bağlılık olarak tanımlanmaktadır. Spor bağlamında bu kavram, spor takımına ya da organizasyonuna olan bağlılık şeklinde ortaya çıkmaktadır. Duygusal bağlılık, bireylerin spor takımlarıyla olan ilişkilerinde kritik bir rol oynamaktadır; çünkü taraftarların ve sporcuların takımlarıyla olan ilişkisi, onların memnuniyetleri ve katılımları üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Erdoğan ve Şirin, 2021).

Spor dünyasında duygusal bağlılık yalnızca profesyonel sporcular için değil, aynı zamanda taraftarlar için de oldukça önemli bir yere sahiptir. Araştırmalar, bireylerin spor takımlarına duydukları duygusal bağlılığın, takımın başarılarıyla gurur duymalarını artırdığını ve bunun da takımın motivasyon seviyesine olumlu katkı sağladığını ortaya koymuştur. Bu nedenle, taraftarların duygusal bağlılık düzeylerinin ölçülmesi, bu bağlılığın psikolojik yönünün anlaşılması açısından önem taşımaktadır (Erdoğan ve Şirin, 2021).

Çetin ve Güney'in (2019) çalışmasında, duygusal bağlılık ile örgütsel güven algısı arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, çalışanların duygusal bağlılık düzeylerinin %48.2'si örgütsel güven algılarına bağlıdır. Bu sonuç, spor organizasyonlarında da benzer bir yapının geçerli olduğunu ve yöneticilerin ya da antrenörlerin sporculara karşı tutumlarının, duygusal bağlılığı artırmada etkili olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Korkmaz ve Sazkaya (2018) tarafından yapılan çalışmada, duygusal zekânın örgütsel bağlılık üzerinde olumlu bir etkisi olduğu saptanmıştır. Duygusal zekâ, sporcuların takım içi sosyal ilişkilerindeki bağlılık düzeylerini ve takım arkadaşlarıyla etkileşimlerini güçlendirebilmektedir. Bu durum, duygusal bağlılığın sadece bireysel aidiyetle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda takım içindeki dayanışma ve iş birliğini de pekiştirdiğini ortaya koymaktadır (Albayrak ve Başaran, 2024).

Ayrıca, spor ortamında duygusal bağlılığın teşvik edilmesi yalnızca sporcuların değil, taraftarların da spora katılım düzeyini artırmaktadır. Erdoğan ve Şirin (2021) tarafından yürütülen bir araştırmada, spor takımına duygusal bağlılık ölçeğinin Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği incelenmiş ve taraftar bağlılığının ölçülmesine

ilişkin önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bulgular, spor organizasyonlarının hem performans üzerindeki etkisini hem de toplumsal bağları güçlendirme kapasitesini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, spor ile duygusal bağlılık arasındaki ilişki; bireylerin spor takımları ve organizasyonlarla olan etkileşimlerini zenginleştiren, birlikte öğrenme ve gelişim fırsatları sunan dinamik bir süreci yansıtmaktadır. Duygusal bağlılık, bireylerin sporla olan ilişkisini derinleştirdiği gibi genel motivasyon ve dayanışma duygularını da güçlendirmektedir.

#### **2.3.2.2. Devam Bağlılığı**

Devam bağlılığı, bireyin bir spor dalına veya takıma olan bağlılığını, içsel motivasyon ve tatmin düzeyinde azalma yaşamasına rağmen, çeşitli dışsal faktörler nedeniyle sürdürme durumu olarak tanımlanmaktadır (Raedeke, 1997; Schmidt ve Stein, 1991). Bu bağlılık türü, özellikle sporu bırakmanın beraberinde getireceği yüksek maliyetler yani “*çıkma maliyetleri*” ile ilişkilidir. Bu maliyetler arasında finansal yatırımlar, yıllar boyunca harcanan zaman ve emek, sosyal çevre baskısı ve sporcunun elde ettiği sosyal statünün kaybı gibi unsurlar yer almaktadır (Scanlan vd., 2003).

Devam bağlılığı yüksek olan bir sporcu, sporu bırakmanın yaratacağı olumsuz sonuçların farkındadır ve bu sonuçlardan kaçınmak amacıyla spora devam etme eğilimindedir. Özellikle profesyonel sporcularda sponsorluklar, sözleşmeler ve spordan elde edilen gelir gibi maddi unsurlar, devam bağlılığının önemli bileşenleri arasında yer almaktadır (Clément ve Duret, 1999). Bunun yanı sıra, sporcunun uzun yıllar boyunca inşa ettiği kariyeri sona erdirmeye düşüncesiyle yaşayabileceği kimlik kaybı ve psikolojik baskı da bu bağlılık türünü etkileyen önemli faktörlerdendir (Gould vd., 1996).

Devam bağlılığı, sporcunun sporda kalmasına katkı sağlasa da, içsel motivasyon ve tatminin düşük olduğu durumlarda birtakım olumsuz psikolojik sonuçlar doğurabilir. Bu durum, özellikle tükenmişlik, stres ve spora karşı olumsuz tutumlar şeklinde kendini gösterebilir (Raedeke, 1997).

Bununla birlikte, sporcuların bu tür bir bağlılığı doğru şekilde yönetmeleri ve spora olan ilgilerini yeniden canlandırmaları halinde, devam bağlılığı direnç geliştirme ve zorlukların üstesinden gelme konusunda olumlu bir etki yaratabilir (Appleton vd., 2009). Böylece, sporcular kariyerlerinin zorlu dönemlerinde bile azim ve kararlılık sergileyerek yollarına devam edebilirler.

### **2.3.2.3. Normatif Bağlılık**

Normatif bağlılık, bireyin bir spor dalına, takıma veya antrenmana karşı duyduğu ahlaki veya etik bir zorunluluk hissi ile spora devamlılık durumunu ifade eder. Bu bağlılık türü, sporcunun sporda kalmasının bir borç veya sorumluluk olduğu inancına dayanır. Normatif bağlılık, genellikle sporcunun çevresinin beklentileri, ailesinin desteği, takım arkadaşları ya da antrenörlerine karşı hissettiği sorumluluk duygusu gibi dışsal faktörlerden beslenir (Meyer ve Allen, 1991; Allen ve Meyer, 1996). Bu tür bir bağlılık, sporcunun sporu sürdürmesinin doğru ve gerekli olduğu düşüncesine dayanır ve sporu bırakmanın yanlış olacağı hissine yol açar (Gould, 1993).

Normatif bağlılığı yüksek olan bir sporcu, spordan ayrılmanın takımına, ailesine veya antrenörüne karşı hayal kırıklığı yaratacağına inanarak kendisini spora devam etmek zorunda hisseder. Özellikle genç sporcular veya amatör sporcular arasında, sosyal baskıların ve destek gruplarının güçlü olduğu durumlarda bu bağlılık türü daha belirgindir. Örneğin, bir sporcunun ailesinin maddi ve manevi desteği, sporcunun bu desteğe karşılık verme zorunluluğu hissetmesi ile normatif bağlılığını artırabilir (Yoshida vd., 2011). Ayrıca, sporcunun takımı ve antrenörleriyle olan güçlü bağları da normatif bağlılık düzeyini etkileyebilir (Chalip, 2006).

Normatif bağlılık, sporcunun motivasyonunu destekleyebilir ve spora olan bağlılığını sürdürebilir. Ancak, yalnızca sosyal baskılar ya da ahlaki zorunluluklar nedeniyle spora devam etmek, sporcunun içsel tatmininin ve spordan alınan keyfin azalmasına yol açabilir (Deci ve Ryan, 2000). Bu durum, zamanla sporcunun tükenmişlik yaşamasına ve sporla olan ilişkisinin zedelenmesine neden olabilir. Bir sporcu, yalnızca dışsal baskılara dayanarak spora devam ettiğinde, içsel motivasyon eksikliği nedeniyle sporla olan ilişkisi giderek olumsuz bir hale gelebilir (Raedeke, 1997).

### **2.3.3. Spora Bağlılık Modeli**

Spora bağlılık modeli, bireylerin spor etkinliklerine katılımını ve bu katılımı sürdürme kararlılığını etkileyen çeşitli faktörleri incelemektedir (Scanlan vd., 2003). Bu model, sporun sürekli olarak sürdürülmesi için duyulan arzunun ve kararlılığın bir yansıması olarak psikolojik bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Spora bağlılık, yalnızca fiziksel katılımı değil, aynı zamanda bireylerin etkinliklere karşı duydukları içsel motivasyon ve bağlılık duygularını da içermektedir (Scanlan vd., 2003).

Spora bağıllık modelinin üç temel özelliğı vardır (Scanlan vd., 2003):

1. Ruhsal Bağıllık: Bu model, bireylerin spor etkinliklerine karşı duyduğu ruhsal bağıllığı ifade eder. Yani, bireyin sporla olan ilişkisi, sadece fiziksel bir aktiviteye katılmaktan daha fazlasıdır; bu, bir hayat tarzı ve kimlik meselesidir.
2. Bilişsel ve Duygusal Faktörler: Spora bağıllık, hem bilişsel (düşüncelere dayalı) hem de duygusal (duygulara dayalı) durumların birleşimi olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyin spor yapma isteğı, düşünceleri, hissettiğı duygular ve deneyimlediğı başarılar ile şekillenir.
3. Farklı Yordayıcılar: Model, katılımcıların benzer düzeyde bağıllık hissetmelerine rağmen, bu bağıllığı ortaya koymalarını etkileyen çeşitli yordayıcıları ayırt edebilir. Bu durum, bireylerin spor yapma motivasyonlarının ve bağıllıklarının arkasında yatan anlamı ve nedenleri anlamamıza yardımcı olur. Model, bu farklı faktörlerin bireylerin sporla olan ilişkilerini nasıl etkilediğine odaklanır.

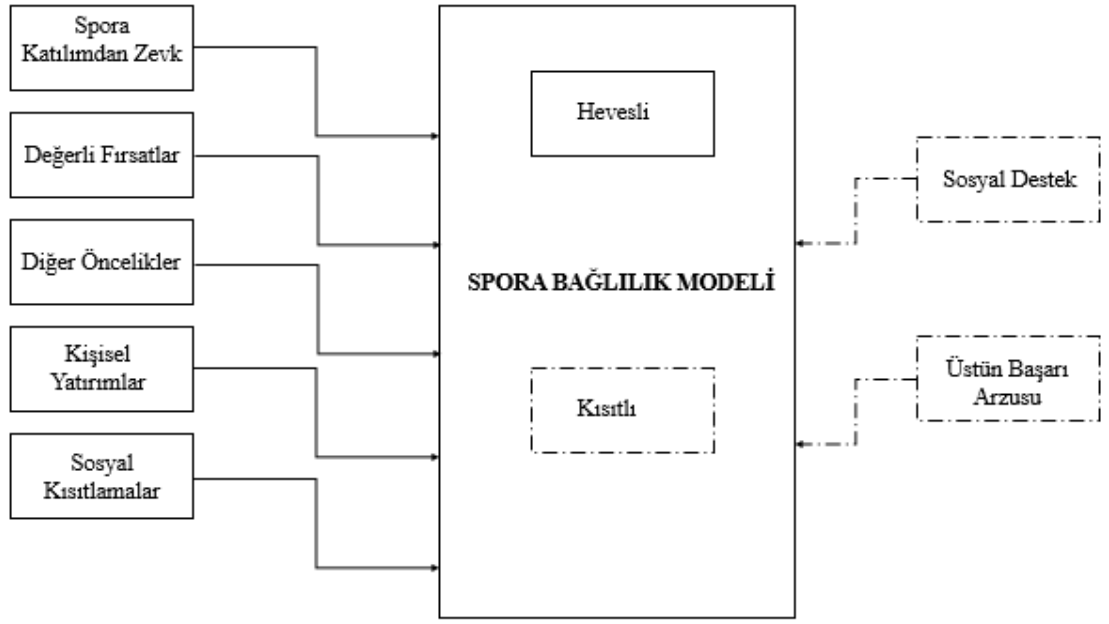
Spora bağıllık, bireylerin spor katılımından elde ettikleri haz, kişisel kaynaklara yaptıkları yatırım, sporda değerli fırsatların varlığına dair inançları ve çevresindeki önemli kişilerden aldıkları destek ile ortaya çıkan karmaşık bir psikolojik yapıdır. Bireylerin spora olan bağıllık düzeyleri, bu temel faktörlerin etkisi altında belirlenmektedir (Scanlan vd., 2003).

Nicel araştırma bulguları, spordan zevk alma, kişisel yatırım miktarı ve katılım fırsatları gibi bileşenlerin, spora bağıllık modeli içerisinde pozitif yönde yordayıcılar olduğunu tutarlı bir şekilde göstermiştir. Öte yandan, sosyal kısıtlamalar ve diğer önceliklerin varlığı ise spor bağıllığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı gözlemlenen değişkenlerdir (Scanlan vd., 2003). Özellikle, spora yönelik olumlu duygusal tepkileri yansıtan spordan zevk alma alt boyutunun, spor bağıllığını öngörmeye en güçlü faktör olduğu araştırmalarla ortaya konmuştur.

Model, sporcunun katılım motivasyonuna göre bağıllığı iki ana türe ayırmaktadır (Scanlan vd., 2016): Hevesli Bağıllık (Enthusiastic Commitment), sporcunun belirli bir zaman dilimi boyunca sporu sürdürme yönündeki arzu ve kararlılığını ifade ederken; Kısıtlı Bağıllık (Constrained Commitment) ise sporcunun spora devam etme zorunluluğunu algılaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kapsamda, spor katılımının devamlılığını etkileyen temel boyutlar şunlardır:

1. Spordan Zevk Alma (Sport Enjoyment): Bu boyut, sporcunun aktiviteye katılımı sırasında yaşadığı, neşe, keyif ve eğlence gibi olumlu içsel duygusal deneyimlerin toplamını ifade eder ve genellikle spora gönüllü bağıllığın en güçlü itici gücü olarak kabul edilir.

2. Değerli Fırsatlar (Valuable Opportunities): Spor katılımının bireye sunduğu sosyal gelişim, karakter inşası, kariyer potansiyeli veya seyahat imkanları gibi kişisel yaşamda önemli ve kıymetli addedilen dışsal kazanımları kapsamaktadır.
3. Diğer Öncelikler (Other Priorities): Sporcunun zaman, enerji veya finansal kaynaklarını spordan çekmesine neden olabilecek; okul, iş, sosyal ilişkiler veya farklı hobiler gibi spor katılımıyla rekabet eden cazip alternatif faaliyetlerin varlığını temsil eder.
4. Kişisel Yatırımlar - Kayıp (Personal Investments-Loss): Sporcunun, spora ara vermesi veya sporu bırakması halinde, harcadığı zamanın, kurduğu ilişkilerin veya ulaştığı seviyenin geri dönülemez şekilde kaybedileceği yönündeki kaygı ve endişesini ifade eder.
5. Kişisel Yatırımlar - Miktar (Personal Investments-Quantity): Sporcunun antrenman, seyahat, malzeme alımı ve rehabilitasyon gibi süreçlere ayırdığı fiziksel, zamansal ve parasal kaynakların nicel olarak ne kadar büyük bir yer tuttuğunu gösterir.
6. Sosyal Kısıtlamalar (Social Constraints): Aile, antrenör veya takım arkadaşları gibi önemli sosyal çevre üyelerinin beklentilerini veya baskılarını yerine getirme yükümlülüğü nedeniyle spora devam etme zorunluluğu algısını ifade eder.
7. Sosyal Destek - Bilgi (Social Support-Informational): Sporcuların performanslarını ve kariyerlerini geliştirmeleri için antrenman teknikleri, beslenme veya stratejik planlama konularında uzman veya güvenilir kişilerden aldıkları faydalı bilgi, rehberlik veya tavsiye süreçlerini içerir.
8. Sosyal Destek - Duygusal (Social Support-Emotional): Sporcunun kendine güvenini artıran, motivasyonunu destekleyen ve stresini azaltan biçimde, önemli kişiler tarafından sağlanan sempati, ilgi, cesaretlendirme ve moral desteğini ifade eder.
9. Üstün Başarı Arzusu - Ustalık (Desire for Mastery Achievement): Bireyin, kişisel rekorlarını kırma, tekniklerini mükemmelleştirme ve beceri setinde uzmanlaşma yoluyla sürekli olarak kendini geliştirme ve yetkinliğini artırma içsel motivasyonunu gösterir.
10. Üstün Başarı Arzusu - Sosyal (Desire for Social Achievement): Sporcunun, yarışmalarda rakiplerini yenerek, madalya kazanarak veya sosyal ortamda tanınan bir sporcu olarak statü elde etme yoluyla üstünlük sağlama ve dışsal onay kazanma çabasıyla ilişkilidir. (Scanlan vd., 2016).



Şekil 1. Spora Bağlılık Modeli (Scanlan vd., 2016)

Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını benimsemenin, bireylerin tüm yaşam süresi boyunca sağlık ve genel refah seviyeleri üzerindeki belirgin ve artan önemi göz önüne alındığında, bu durumun anlaşılması büyük bir önem taşımaktadır. Bu bağlamda, spora bağlılık kavramı, kişilerin fiziksel egzersiz ve spor faaliyetlerine katılımını sürdürme eğiliminin ardındaki motivasyonel etkenleri derinlemesine kavramak için merkezi bir rol üstlenmektedir (Berki vd., 2020). Ayrıca, daha önce bahsedilen ilgili tüm bileşenler ve faktörler, görsel bir referans olarak Şekil 1'de bütüncül bir şekilde sunulmuştur (Berki vd., 2020). Ayrıca bahsi geçen tüm bu faktörlere Şekil 1'de yer verilmiştir.

#### 2.4. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireyin yaşamının çeşitli alanlarından genel anlamda tatmin olup olmadığını değerlendirdiği, öznel bir iyi oluş göstergesidir. Bu kavram, kişinin yaşamına yönelik genel bir memnuniyet duygusunu ve bu memnuniyetin bilişsel değerlendirmesini içermektedir (Dikmen, 1995). Başka bir deyişle, yaşam doyumu, bireyin yaşam koşullarını kendi değerleri, hedefleri ve beklentileri doğrultusunda nasıl değerlendirdiğini yansıtan bilişsel bir süreçtir (Diener vd., 1985). Bu değerlendirme süreci, bireyin yaşamındaki deneyimlerini, başarılarını, sosyal ilişkilerini, ekonomik durumunu ve genel sağlık durumunu kapsayan çok boyutlu bir yapıdır (Aydemir ve Bayram-Arlı, 2020). Bu nedenle, yaşam doyumu sadece bir anlık mutluluk ya da geçici duygusal bir durum değil; daha çok bireyin yaşamını bütünsel olarak nasıl algıladığı ve değerlendirdiği ile ilgilidir.

Diener (1984) yaşam doyumunu, bireyin yaşamının belirli alanlarıyla (örneğin iş, aile, sağlık, sosyal ilişkiler) ilgili yaptığı bilinçli değerlendirmelerin bir toplamı olarak tanımlar. Bu tanıma göre, yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak görülmekte ve bireyin yaşamına dair genel bir memnuniyet düzeyini ifade etmektedir. Kişinin yaşamı hakkında olumlu bir yargıya varması, büyük ölçüde bireysel değerleri ve bu değerlerle yaşamındaki durumların ne derece örtüştüğüyle ilişkilidir. Dolayısıyla, yaşam doyumu değerlendirmesi kültürel, kişisel ve sosyal faktörlerden etkilenebilir ve bireyler arası farklılıklar gösterebilir.

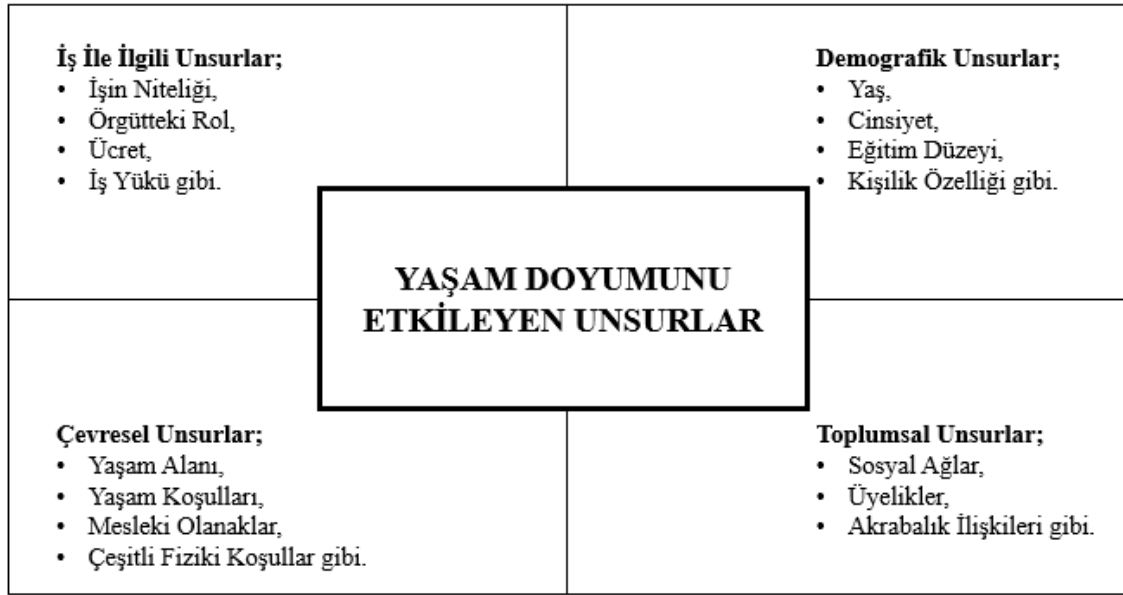
Öznel iyi oluşun temel unsurlarından biri olan yaşam doyumu, yalnızca bireylerin ne kadar olumlu ya da olumsuz duygu yaşadıklarını ölçmekle kalmaz, aynı zamanda yaşamlarının genel gidişatına ilişkin memnuniyet düzeylerini de yansıtır (Pavot ve Diener, 1993). Bu nedenle yaşam doyumu, öznel iyi oluşun duygusal boyutlarını tamamlayan bilişsel bir yapı olarak değerlendirilir. Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar, yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip bireylerin daha sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olduklarını, stresle daha iyi başa çıktıklarını ve genel olarak daha yüksek yaşam kalitesi sergilediklerini göstermektedir (Demir vd., 2021).

Genel olarak yaşam doyumu kavramı, kişinin kendi özlemlerini ve mevcut başarılarını göz önünde bulundurduğu iç gözlemsel bir değerlendirmenin sonucudur. Kişinin başarılarını kendi aksilikleriyle ve hayallerini geleceğe dair makul beklentileriyle karşılaştırmayı gerektirir. Yani kişinin geçmiş başarıları ve öngörülen gelecekteki başarıyla orantılıdır. Bir kişinin gelecekteki sonuçlarının bir kısmı eylemlerine ve kararlarına bağlı olacaktır, ancak daha büyük bir etki yaratabilecek çok sayıda başka faktör vardır. Öte yandan beklentiler tamamen kavramsal ve esnektir. Bunun gösterdiği şey, yalnızca nesnel sonuçları değiştirmenin ötesinde yaşam mutluluğunu ve bu mutlulukla birlikte memnuniyeti de artırmak için müdahale potansiyeli olduğudur (Aymerich vd., 2021).

#### **2.4.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar**

Yaşam doyumu, bireyin hem içsel (mikro) hem de dışsal (makro) etkenlerin bileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir kavramdır. Mikro düzeyde, bireyin sahip olduğu duygu, düşünce ve değer sistemleri yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir. Özellikle bireyin öznel değerlendirmeleri, hayata bakış açısı, stresle başa çıkma biçimi ve yaşamdan beklentileri, yaşam doyumunun temel belirleyicileri arasında yer alır. Örneğin; pozitif duygulara yatkınlık, yüksek benlik saygısı ve içsel denetim odağına sahip bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Yetim,

2001). Makro düzeyde ise, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, kültürel yapı ve ekonomik koşullar yaşam doyumunu etkileyen dışsal faktörler arasında yer almaktadır. Toplumsal destek sistemlerinin varlığı, güvenli bir yaşam ortamı, kaliteli sağlık ve eğitim hizmetlerine erişim gibi çevresel koşullar bireyin yaşamdan aldığı tatmini artırıcı etkiye sahiptir. Maddi olanaklar, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi açısından önem taşımakta, böylece yaşam doyumunu dolaylı yoldan etkilemektedir (Deniz vd., 2012).



Şekil 2. Yaşam Doyumunu etkileyen unsurlar (Dockery, 2003)

Diener (1984), yaşam doyumunu etkileyen bu unsurları “demografik değişkenler” başlığı altında incelemiş ve bu değişkenleri yaş, cinsiyet, ırk, iş durumu, eğitim düzeyi, evlilik durumu ve aile yapısı olarak sıralamıştır. Bu değişkenlerin her biri, bireyin yaşam doyumuna olan katkısı açısından farklı önem düzeylerine sahiptir. Örneğin, evli bireylerin evli olmayanlara kıyasla daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları bulgulanmıştır. Ayrıca yaş ile yaşam doyumuna arasındaki ilişkinin doğrusal olmaktan çok, genellikle U biçiminde bir ilişki gösterdiği belirtilmektedir; yani yaşam doyumuna orta yaşlarda azalmakta, yaşlılık döneminde ise tekrar artış göstermektedir (Altıparmak, 2009). Tüm bunlara ek olarak; bireyin geliri, sosyal ilişkilerinin niteliği, günlük yaşam aktivitelerine katılım düzeyi, kişilik özellikleri (örn. dışadönüklük, nevrotiklik gibi) ve genetik eğilimler gibi faktörlerin de yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediği ifade edilmektedir. Özellikle kişilik yapısının, bireyin olaylara verdiği tepkiler ve yaşamla kurduğu ilişki üzerinde belirleyici rol oynadığı; dolayısıyla yaşam doyumuna üzerinde güçlü bir etkisinin olduğu birçok araştırma tarafından desteklenmektedir (Diener, 1984; Yetim, 2001).

#### **2.4.2. Spor ve Yaşam Doyumu İlişkisi**

Yaşam doyumu, bireyin yaşamının genelinden memnuniyet duyma derecesini ifade eden öznel bir iyi oluş göstergesidir (Diener, 1984). Son yıllarda yapılan çalışmalar, bireylerin yaşam doyumunu artıran önemli faktörlerden birinin düzenli fiziksel aktivite ve spor olduğunu ortaya koymaktadır. Spor yapmak yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz; aynı zamanda bireyin psikolojik ve sosyal iyi oluşunu da destekleyerek yaşam doyumunu pozitif yönde etkiler (Fox, 1999).

Fiziksel aktiviteye katılım, bireyin kendine güvenini artırmakta, stres düzeyini azaltmakta ve sosyal bağ kurma fırsatlarını çoğaltmaktadır. Bu etkenler, bireyin yaşamdan aldığı tatmini artırmaktadır (Berger ve Tobar, 2011). Düzenli egzersiz yapan bireylerin, yapmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumu seviyelerine sahip olduğu birçok araştırmayla gösterilmiştir (Hassmén vd., 2000). Özellikle aerobik egzersizlerin ruh halini iyileştirdiği, depresif belirtileri azalttığı ve olumlu duygulanımı artırdığı bilinmektedir. Bu psikolojik kazanımlar da bireyin genel yaşam memnuniyetine doğrudan katkı sağlamaktadır.

Sporun yaşam doyumu üzerindeki etkisi sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de değerlendirilmektedir. Özellikle takım sporlarına katılan bireylerde aidiyet duygusunun geliştiği, sosyal destek sistemlerinin güçlendiği ve bu durumun öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığı görülmektedir (Eime vd., 2013).

Sporun sağladığı sosyal etkileşimler, bireyin yalnızlık duygusunu azaltmakta ve daha anlamlı bir yaşam algısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak, spor yapmak hem fiziksel hem de psikolojik açıdan bireylerin yaşam doyumunu artıran önemli bir faktördür (Tunç, 2020). Gerek bireysel sporlar gerekse sosyal yönü güçlü takım sporları, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmekte, kendilik algısını güçlendirmekte ve öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmektedir.

#### **2.4.3. Sportif Yaşam Doyumu**

Yaşam doyumu bireyin yaşamından genel anlamda memnuniyet duyması olarak tanımlanırken, bu kavram spor bağlamında ele alındığında "sportif yaşam doyumu" kavramı ortaya çıkmaktadır. Sportif yaşam doyumu, bireyin sporla ilişkilendirdiği tüm deneyimleri öznel olarak değerlendirmesi sonucunda ulaştığı memnuniyet düzeyidir. Somoğlu ve Cihan'a (2022) göre sportif yaşam doyumu, sporun tüm yönlerini olumlu bir şekilde değerlendirme süreci olarak tanımlanabilir. Bu değerlendirme, bireyin sportif faaliyetlerden elde ettiği keyif, mutluluk ve tatminin yanı sıra, bireysel beklenti, ihtiyaç ve isteklerinin karşılanma düzeyini de içerir. Bu kapsamda sportif yaşam doyumu; bireyin

belirlediği kriterler çerçevesinde sportif yaşam koşullarını nasıl algıladığını yansıtan öznel bir değerlendirmedir.

Spor, bireylerin hem bedensel hem de zihinsel enerjilerini faydalı bir biçimde kullanmalarını sağlayan; sosyal ilişkilerin gelişimine katkı sunan; denge, disiplin ve kurallara saygı gibi değerleri öğreten önemli bir yaşam aracıdır (Güven, 1999). Bu yönüyle spor, yalnızca fiziksel gelişim aracı değil; aynı zamanda bireyin sosyal, ruhsal ve psikolojik gelişimini destekleyen çok boyutlu bir etkinliktir (Yarımkaya vd.,2014). Düzenli olarak gerçekleştirilen sportif aktiviteler, bireylerde öz saygı gelişimini desteklemekte, yaşam enerjisini artırmakta, stresle başa çıkmayı kolaylaştırmakta ve hayata daha olumlu bir bakış açısı kazandırmaktadır (Zorba ve Saygın, 2013). Bu kazanımlar, bireyin sportif yaşam doyumunu doğrudan artıran önemli faktörlerdendir.

Dockery'nin (2003) yürüttüğü çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, egzersiz yapmayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler yalnızca fiziksel aktiviteyle sınırlı değildir; bireyin günlük yaşamdan aldığı keyif, yaşamına yüklediği anlam, hedeflere ulaşma derecesi, olumlu benlik algısı, fiziksel iyilik hâli, ekonomik durum, güven duygusu ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli değişkenler de yaşam doyumu üzerinde belirleyici rol oynamaktadır (Cuttillo-Schmitter, 1999).

Nitekim, sportif yaşam doyumu bireyin spor aracılığıyla yaşamına kattığı fiziksel, psikolojik ve sosyal kazanımların bir bütünüdür. Sporun bireye sağladığı çok yönlü katkılar sayesinde, bireyin hem genel yaşam doyumu hem de sportif yaşantıdan aldığı tatmin düzeyi artmakta, bu da daha sağlıklı, dengeli ve mutlu bir yaşam biçimini beraberinde getirmektedir.

Sportif yaşam doyumu, bireyin sporla ilişkili faaliyetlerden elde ettiği kişisel deneyimlerin sonucunda hissettiği memnuniyet ve tatmin duygularının bütünüdür. Bu kavram, bireyin sporla kurduğu ilişkinin niteliğiyle doğrudan bağlantılıdır. Özellikle sporun bireyin yaşamında merkezi bir rol oynadığı durumlarda; sportif etkinliklerden keyif alma, belirlenen hedeflere ulaşma, sporcu kimliğiyle özdeşleşme ve sporla ilgili beklenti ile ihtiyaçların karşılanması, sportif yaşam doyumunu anlamlı biçimde artırmaktadır (Somoğlu ve Cihan, 2022).

Sportif yaşam doyumu, sadece fiziksel performansa dayalı bir değerlendirme değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal kazanımların da bir yansımasıdır. Bireyin spor faaliyetlerinden aldığı haz, bu faaliyetlerin kişisel gelişim üzerindeki etkisi, sosyal ilişkilerdeki güçlenme ve öz saygıdaki artış gibi faktörler, sportif yaşam doyumunun

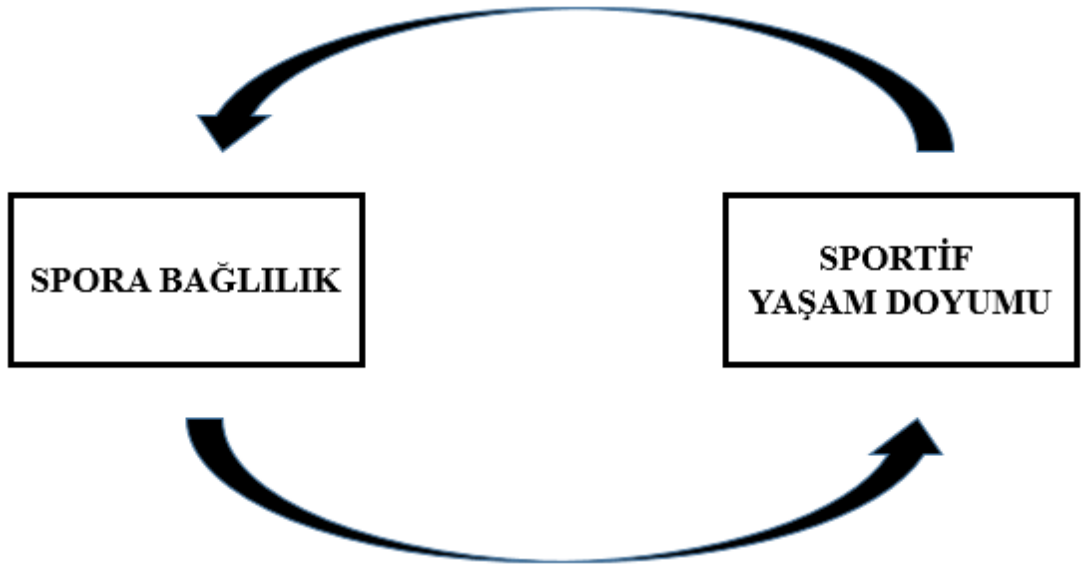
temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Bu nedenle sportif yaşam doyumu, bireyin sporla ilgili deneyimlerinden kaynaklanan öznel mutluluk, memnuniyet ve doyum düzeyini ifade eden çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Zorba ve Saygın, 2013).

## **2.5. Spora Bağlılık ve Sportif Yaşam Doyumu İlişkisi**

Spora bağlılık, bireyin sportif faaliyetlere karşı süreklilik arz eden bir ilgi ve katılım göstermesiyle tanımlanan, hem davranışsal hem de duygusal bir bağlılık biçimidir (Scanlan vd., 2003). Bu bağlılık, bireyin yalnızca fiziksel performans geliştirmeye yönelik çabalarını değil, aynı zamanda sporun psikolojik ve sosyal yönlerinden aldığı doyumu da kapsamaktadır. Bu bağlamda, spora bağlı bireyler, sportif faaliyetleri yaşamlarının önemli ve vazgeçilmez bir parçası olarak görmektedirler. Sportif yaşam doyumu ise bireyin sporla ilişkili deneyimlerinden elde ettiği memnuniyet, tatmin ve mutluluk düzeyini yansıtır (Somoğlu ve Cihan, 2022).

Sporla ilgili aktivitelerden haz almak, bireyin sportif hedeflerine ulaşması, sporcu kimliğiyle özdeşleşmesi ve sporla ilişkili beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanması, sportif yaşam doyumunun temel belirleyicilerindendir.

Yapılan araştırmalar, bireyin spora olan bağlılığının sportif yaşam doyumunu artırmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Özellikle yüksek düzeyde içsel motivasyona sahip bireylerin, sportif etkinliklerden daha fazla keyif aldıkları, bu durumun da sportif doyumlarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Weiss ve Ferrer-Caja, 2002). Aynı şekilde, Eime ve arkadaşları (2013), düzenli olarak spor yapan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve yaşamdan alınan tatminin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Dahası, Dong ve arkadaşlarının (2024) yetişkin bireylerle gerçekleştirdikleri araştırma neticesinde spora bağlılık ve sportif yaşamdaki doyum arasında ilişki olduğu ve her iki değişkenin de birbirlerinin yordayıcısı oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 3. Spora Bağlılık ile Sportif Yaşam Doyumu İlişkisi (Han ve Polat, 2022)

Türkiye'de yapılan çalışmalar da bu ilişkiyi desteklemektedir. Örneğin Somoğlu ve Cihan (2022), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, spora yüksek bağlılık düzeyi gösteren bireylerin sportif yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Benzer şekilde, Sarı ve Kocaekşi (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, rekreatif spora katılan bireylerde spora bağlılık düzeyinin, sportif yaşam doyumu üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ekizoğlu (2023) gerçekleştirdiği araştırmasında açık su yüzme yarışmacılarını örneklem olarak almıştır. Bu sporcuların spora bağlılık düzeyleri ile yaşamlarına ilişkin duydukları doyum arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma her iki değişken arasında çeşitli alt boyutlarda pozitif yönlü ilişkilerin olduğunu raporlamıştır. Son olarak Han ve Polat (2022) kış sporları ile ilgilenen sporcularla gerçekleştirdikleri araştırmanın neticesinde spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğunu tespit etmişlerdir. Görüldüğü üzere yerli kaynaklar arasında yer alan ve yukarıda bahsi geçen araştırma sonuçlarında da spora bağlılık ile sporcuların sportif yaşam doyumları arasında pozitif yönlü ilişkilerin mevcut olduğu tespit edilmiştir.

Nitekim, spora bağlılık ile sportif yaşam doyumu arasında güçlü ve pozitif bir ilişki vardır. Sporu düzenli, içten gelen bir motivasyonla sürdüren bireyler, sadece fiziksel fayda elde etmekle kalmamakta; aynı zamanda bu süreçten daha fazla psikolojik tatmin sağlamakta, dolayısıyla sportif yaşam doyumları artmaktadır. Bu ilişki, sporun bireylerin yaşam kalitesini artırmadaki rolünü daha da görünür kılmaktadır.

### 3. MATERYAL VE YÖNTEM

Tez çalışmasının yapısal olarak üçüncü kısmını oluşturan “Materyal ve Yöntem” bölümü, araştırmanın bilimsel süreçlerinin detaylarını içermektedir. Bu kapsamda, çalışmanın gerekçesi ve önemi, belirlenen araştırma problemi ve alt problemleri, çalışmanın kısıtlılıkları (sınırlılıklar) ve kabul edilen varsayımları hakkında bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca, araştırmanın evren ve örnekleme dair tanımlamalar, veri toplama süreci ve elde edilen verilerin analizine yönelik kullanılan yöntemlere ait açıklamalar bu bölümde sunulmuştur.

#### 3.1. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Alanyazın taramasında rastlanılan bilimsel çalışmalar arasında spor temelli seçmeli ders alan üniversite öğrencileri özelinde bir araştırmaya rastlanmamıştır. Hem bu alanda ilk olması hem de konu ile ilgili literatüre katkı sağlarken alana özgü önerilerde bulunulacak olması çalışmanın özgün değerini oluşturmaktadır.

#### 3.2. Araştırmanın Amacı, Problemi ve Alt Problemleri

Araştırmanın temel amacı seçmeli spor dersleri alan üniversite öğrencilerinin spora bağlılıklarının yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesidir. Bu amaca yönelik Karadeniz Teknik Üniversitesi’nde spor temelli seçmeli dersleri alan üniversitesi öğrencilerinin spora olan bağlılıkları ve yaşam doyumları incelenmekle birlikte aralarındaki ilişki incelenecektir. Araştırmanın bir diğer amacı ise hem konu ile ilgili literatüre katkıda bulunmak hem de elde edilen veriler neticesinde konu ile ilişkili taraflara önerilerde bulunmaktır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın ana problemi;

- Seçmeli spor dersleri alan üniversite öğrencilerinin spora bağlılıklarının yaşam doyumlarını etkilemekte midir?

Araştırmada ana probleme ek olarak bir takım alt problemler belirlenmiştir. Bunlar;

- Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyet değişkenine bağlı spora bağlılık ve sportif yaşam doyumları düzeylerinde gruplar arası farklılık var mıdır?
- Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin yaş değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumları düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine bağlı spora bağlılık ve sportif yaşam doyumları düzeylerinde gruplar arası farklılık var mıdır?

- Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin aktif olarak spor yapma durumu değişkenine bağlı spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinde gruplar arası farklılık var mıdır?
- Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin seçmeli ders olarak tercih ettikleri spor branşı değişkenine bağlı spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinde gruplar arası farklılık var mıdır?
- Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin spor yaşı değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin gelir düzeyi değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin sigara kullanım durumu değişkenine bağlı spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinde gruplar arası farklılık var mıdır?

### **3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma kapsamında bir takım sınırlılıklar dikkate alınmıştır. Bu sınırlılıklar sırasıyla;

- Araştırma yalnızca Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde öğrenim gören ve seçmeli spor dersi alan öğrencilerle sınırlandırılmıştır.
- Araştırmada yalnızca katılımcıların spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerine ilişkin veriler toplanmıştır.

### **3.4. Araştırmanın Varsayımları**

Araştırmanın tüm safhalarının dayandırıldığı varsayımlar şunlardır;

- Araştırma grubunda yer alan öğrenciler gerçeği yansıtır nitelikte yanıtlar vermiştir.
- Tüm katılımcılar ölçek maddeleri optimal düzeyde dikkat ve motivasyonla yanıtlamışlardır.
- Örneklem grubu evreni temsil edecek niteliktedir.
- Veri toplama araçları ilgili değişkenleri ölçecek niteliktedir ve araştırma grubunun temel özelliklerine göre geçerlidir.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Araştırma dahilinde toplanan tüm veriler katılımcılara dijital ortamda Google Forms veri tabanı üzerinden iletilmiştir. Katılımcıların her birine çalışmaya katılmadan

önce detaylı bilgilendirmelerin yapılmasıyla birlikte diledikleri zaman çalışmadan ayrılacakları ve yasal hakları konusunda bilgilendirilme yapılmıştır.

### **3.6. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada verilerin toplanması adına katılımcılara 3 ayrı form yöneltilmiştir. Bunlar sırasıyla; Demografik Bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği ve Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği.

#### **3.6.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmaya özel olarak araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanan bu formun temel özelliği, araştırma grubunu oluşturan ve Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde seçmeli derslerden spor temalı dersleri seçen öğrencilerin bazı demografik bilgilerini edinmektir. Demografik Bilgi Formu kapsamında 8 madde yer almaktadır. Bu maddeler katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim görülen sınıf düzeyi, spor yaşı, aktif olarak spor yapma durumu, seçmeli ders olarak tercih edilen spor branşı türü, gelir düzeyi ve sigara kullanım durumları ile ilişkilidir.

#### **3.6.2. Spora Bağlılık Ölçeği**

Spora bağlılık düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılan araç, Guillén ve Martínez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilmiş ve Kayhan vd. (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanarak geçerliği ve güvenilirliği sınanmıştır. Spora Bağlılık Ölçeği adı verilen bu araç, toplam 10 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek, yanıtlayıcıların bağlılık seviyelerini belirlemek üzere tasarlanmış, "1. Hiçbir Zamandan" başlayıp "7. Her Zamana" kadar uzanan 7'li Likert tipi bir derecelendirme formatına sahiptir. Ölçek, sporcuların bağlılığını yansıtan iki temel alt boyutu ölçmektedir: dinç olma (vigor) ve odaklanma (dedication) boyutları. Yapılan güvenirlik analizleri neticesinde, Cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları şu şekilde tespit edilmiştir: Spora Bağlılık Ölçeği genel toplam puanı için 0.90, dinç olma alt boyutu için 0.89 ve odaklanma alt boyutu için ise 0.70 olarak rapor edilmiştir.

#### **3.6.3. Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği**

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçme aracı Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği'dir. Bu formun kökeni, Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen genel Yaşam Doyumu Ölçeği'ne dayanmakta olup, Mangan (2018) tarafından spor bağlamına özgü hale getirilmiştir. Ölçeğin Türkçe diline uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Somoğlu ve

Cihan(2022) tarafından başarıyla tamamlanmıştır. Ölçek, yapısal olarak tek bir boyuttan oluşmakta ve beş madde içermektedir. Yanıt sistemi, 7'li Likert tipi bir derecelendirme skalası (örneğin, 1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 7 = Kesinlikle Katılıyorum) kullanılmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini gösteren Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı, ölçek toplam puanı için 0.87 olarak hesaplanmıştır.

### **3.7. Veri Analizi**

Araştırma kapsamında veri toplama araçları kullanılarak elde edilen tüm veriler, öncelikle Microsoft Excel ortamında sistematik olarak kodlanmış ve uygun kategorilere ayrılmıştır. Bu ham verilerin düzenlenmesinin ardından, ilk aşamada tanımlayıcı istatistikler (descriptive statistics) hesaplanmıştır. Elde edilen basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin incelenmesi neticesinde, verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlenerek parametrik istatistiksel testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Fark testleri aşamasında, iki gruptan oluşan bağımsız değişkenlerin ortalama puanlarını karşılaştırmak amacıyla bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples t-test) uygulanmıştır. Bununla birlikte, üç veya daha fazla alt gruptan meydana gelen değişkenlerin grup ortalamalarını kıyaslamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Son olarak, yaş, spor yaşı ve gelir düzeyi gibi demografik değişkenler ile çalışmanın temel değişkenleri olan spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizler, IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences, Versiyon 26) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiş olup, istatistiksel anlamlılık düzeyi (significance level) tüm testlerde “ $p<0.05$ ” olarak kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Araştırmada elde edilen verilere ilişkin bulgular bu bölümde tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma grubunun demografik bilgilerinin dağılımı ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları

| Demografik Özellik                            | Gruplar     | <i>f</i> | %    |
|-----------------------------------------------|-------------|----------|------|
| Cinsiyet                                      | Kadın       | 273      | 49.3 |
|                                               | Erkek       | 281      | 50.7 |
| Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi                  | 1. Sınıf    | 20       | 3.6  |
|                                               | 2. Sınıf    | 163      | 29.4 |
|                                               | 3. Sınıf    | 246      | 44.4 |
|                                               | 4. Sınıf    | 125      | 22.6 |
| Düzenli Spor Yapma Durumu                     | Evet        | 211      | 38.1 |
|                                               | Hayır       | 343      | 61.9 |
| Seçmeli Ders Olarak Tercih Edilen Spor Branşı | Basketbol   | 80       | 14.4 |
|                                               | Voleybol    | 220      | 39.7 |
|                                               | Futbol      | 145      | 26.2 |
|                                               | Taekwondo   | 37       | 6.7  |
|                                               | Masa Tenisi | 72       | 13.0 |
| Sigara Kullanım Durumu                        | Evet        | 162      | 29.2 |
|                                               | Hayır       | 392      | 70.8 |
| TOPLAM                                        |             | 554      | 100  |

Tablo 1’de araştırma grubunun demografik bilgilerinin dağılımı ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların %50.7’si ( $f=281$ ) erkek iken %49.3’ü ( $f=273$ ) kadındır. Öğrenim görülen sınıf düzeyine bağlı katılımcıların %3.6’sı ( $f=20$ ) 1. Sınıf, %29.4’ü ( $f=163$ ) 2. Sınıf, %44.4’ü ( $f=246$ ) 3. Sınıf iken %22.6’sı ( $f=125$ ) 4. Sınıf düzeyindedir. Düzenli spor yapma durumuna ilişkin verilere göre katılımcıların %38.1’inin ( $f=211$ ) evet yanıtını verdiği %61.9’unun ( $f=343$ ) ise hayır yanıtını verdiği görülmektedir. Seçmeli ders olarak tercih edilen spor branşına göre %14.4’ü ( $f=80$ ) basketbol, %39.7’si ( $f=220$ ) voleybol, %26.2’si ( $f=145$ ) futbol, %6.7’si ( $f=37$ ) taekwondo ve %13’ü ( $f=72$ ) masa tenisi sporunu tercih etmektedir. Son olarak sigara kullanım durumuna göre katılımcıların %29.2’si ( $f=162$ ) evet, %70.8’i ( $f=392$ ) hayır yanıtını vermiştir.

Tablo 2. Araştırma grubunun yaş, spor yaşı, gelir düzeyi ve ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları

|                              | n   | $\bar{X}$ | Medyan  | Ss.    | Skewness | Kurtosis | Min.    | Maks.  |
|------------------------------|-----|-----------|---------|--------|----------|----------|---------|--------|
| <b>Yaş</b>                   | 554 | 21.42     | 21.00   | 1.560  | 0.608    | 0.353    | 18.00   | 27.00  |
| <b>Spor Yaşı</b>             | 554 | 9.63      | 10.00   | 6.703  | -0.065   | -1.455   | 0.00    | 21.00  |
| <b>Gelir Düzeyi</b>          | 554 | 8349.09   | 6000.00 | 2.325  | 1.094    | 1.460    | 2000.00 | 35.000 |
| <b>Dinç Olma</b>             | 554 | 5.27      | 5.57    | 1.413  | -0.762   | 0.099    | 1.00    | 7.00   |
| <b>Odaklanma</b>             | 554 | 4.47      | 4.66    | 1.657  | -0.225   | -0.680   | 1.00    | 7.00   |
| <b>Spora Bağlılık Toplam</b> | 554 | 50.36     | 52.00   | 14.065 | -0.594   | -0.092   | 10.00   | 70.00  |
| <b>Sportif Yaşam Doyumu</b>  | 554 | 20.15     | 20.00   | 7.889  | -0.022   | -0.643   | 5.00    | 35.00  |

Tablo 2’de araştırma grubunun yaş, spor yaşı, gelir düzeyi ve ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre grupların ortalamaları yaş için 21.42, spor yaşı için 9.63 ve gelir düzeyi için 8349.09 olarak hesaplanmıştır. Veri toplama araçlarından elde edilen verilerin ortalama puanlarına göre; dinç olma alt boyutu 5.27, odaklanma alt boyutu 4.47, spora bağlılık toplam puanı 50.36 ve sportif yaşam doyumu toplam puanı 20.15 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin t-testi sonuçları

| Alt Boyutlar                 | Cinsiyet | n   | $\bar{X}$ | Ss.    | T      | p             |
|------------------------------|----------|-----|-----------|--------|--------|---------------|
| <b>Dinç Olma</b>             | Kadın    | 273 | 4.98      | 1.462  | -5.118 | <b>0.000*</b> |
|                              | Erkek    | 281 | 5.58      | 1.294  |        |               |
| <b>Odaklanma</b>             | Kadın    | 273 | 4.08      | 1.654  | -5.718 | <b>0.000*</b> |
|                              | Erkek    | 281 | 4.87      | 1.567  |        |               |
| <b>Spora Bağlılık Toplam</b> | Kadın    | 273 | 47.13     | 14.344 | -5.636 | <b>0.000*</b> |
|                              | Erkek    | 281 | 53.68     | 12.982 |        |               |
| <b>Sportif Yaşam Doyumu</b>  | Kadın    | 273 | 18.65     | 7.803  | -5.118 | <b>0.000*</b> |
|                              | Erkek    | 281 | 21.70     | 7.689  |        |               |

**\*p<0.05**

Tablo 3’de araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre tüm faktörlerde anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Tüm bu farklılıkların kaynaklarının tespit edilmesi adına ortalama puanlar incelendiğinde bu puan ortalamalarının erkek katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Araştırma grubunun yaş değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

|            |   | <b>Dinç Olma</b> | <b>Odaklanma</b> | <b>Spora Bağlılık Toplam</b> | <b>Sportif Yaşam Doyumu</b> |
|------------|---|------------------|------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <b>Yaş</b> | r | 0.045            | 0.049            | 0.049                        | <b>0.091*</b>               |
|            | p | 0.290            | 0.245            | 0.248                        | 0.033                       |
|            | n | 554              | 554              | 554                          | 554                         |

**\*p<0.05**

Tablo 4’de araştırma grubunun yaş değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre spora bağlılık sonuçlarında istatistiki açıdan ilişki bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Ancak sportif yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Tablo 5. Araştırma grubunun sınıf değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin ANOVA sonuçları

| <b>Alt Boyutlar</b>          | <b>Varyans</b> | <b>Kareler Toplamı</b> | <b>Sd.</b> | <b>Kareler Ortalaması</b> | <b>F</b> | <b>p</b>      | <b>Fark</b>                          |
|------------------------------|----------------|------------------------|------------|---------------------------|----------|---------------|--------------------------------------|
| <b>Dinç Olma</b>             | Gruplar Arası  | 17.43                  | 3          | 5.812                     | 2.940    | <b>0.033*</b> | 1. Sınıf ><br>2. Sınıf –<br>3. Sınıf |
|                              | Gruplar İçi    | 1087.42                | 550        | 1.977                     |          |               |                                      |
|                              | Toplam         | 1104.86                | 553        |                           |          |               |                                      |
| <b>Odaklanma</b>             | Gruplar Arası  | 47.05                  | 3          | 15.685                    | 5.858    | <b>0.001*</b> | 1. Sınıf ><br>2. Sınıf –<br>3. Sınıf |
|                              | Gruplar İçi    | 1472.61                | 550        | 2.677                     |          |               |                                      |
|                              | Toplam         | 1519.66                | 553        |                           |          |               |                                      |
| <b>Spora Bağlılık Toplam</b> | Gruplar Arası  | 2466.55                | 3          | 822.184                   | 4.228    | <b>0.006*</b> | 1. Sınıf ><br>2. Sınıf –<br>3. Sınıf |
|                              | Gruplar İçi    | 106941.52              | 550        | 194.439                   |          |               |                                      |
|                              | Toplam         | 109408.07              | 553        |                           |          |               |                                      |
| <b>Sportif Yaşam Doyumu</b>  | Gruplar Arası  | 904.23                 | 3          | 301.413                   | 4.946    | <b>0.002*</b> | 1. Sınıf ><br>2. Sınıf –<br>3. Sınıf |
|                              | Gruplar İçi    | 33515.09               | 550        | 60.937                    |          |               |                                      |
|                              | Toplam         | 34419.33               | 553        |                           |          |               |                                      |

**\*p<0.05**

Tablo 5’de araştırma grubunun sınıf değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre tüm faktörlerde istatistiki açıdan anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farklılık tespit edilen faktörlere ilişkin yapılan post hoc analizi neticesinde tüm faktörlerde 1. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlerin ortalama puanlarının 2. Sınıf ve 3. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlere kıyasla daha yüksek ortalama puana sahip olduklarına rastlanmıştır.

Tablo 6. Araştırma grubunun spor yapma durumu değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin t-testi sonuçları

| Alt Boyutlar          | Spor Yapma Durumu | n   | $\bar{X}$ | ss.    | t      | p             |
|-----------------------|-------------------|-----|-----------|--------|--------|---------------|
| Dinç Olma             | Evet              | 211 | 5.95      | 1.142  | 9.968  | <b>0.000*</b> |
|                       | Hayır             | 343 | 4.86      | 1.405  |        |               |
| Odaklanma             | Evet              | 211 | 5.46      | 1.323  | 12.976 | <b>0.000*</b> |
|                       | Hayır             | 343 | 3.86      | 1.544  |        |               |
| Spora Bağlılık Toplam | Evet              | 211 | 58.06     | 11.179 | 11.180 | <b>0.000*</b> |
|                       | Hayır             | 343 | 45.62     | 13.568 |        |               |
| Sportif Yaşam Doyumu  | Evet              | 211 | 24.22     | 6.833  | 10.624 | <b>0.000*</b> |
|                       | Hayır             | 343 | 17.65     | 7.447  |        |               |

\* $p < 0.05$

Tablo 6’da araştırma grubunun spor yapma durumu değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin t-testi sonuçlarına yer verilmiştir. Bu verilere göre tüm faktörlerde anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Tüm bu farklılıkların kaynaklarının tespit edilmesi adına ortalama puanlar incelendiğinde bu puan ortalamalarının spor yapan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür.

Tablo 7. Araştırma grubunun seçmeli ders olarak tercih edilen spor branşı değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin ANOVA sonuçları

| Alt Boyutlar          | Varyans       | Kareler Toplamı | Sd. | Kareler Ortalaması | F     | p     | Fark |
|-----------------------|---------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|------|
| Dinç Olma             | Gruplar Arası | 10.062          | 4   | 2.516              | 1.261 | 0.284 | -    |
|                       | Gruplar İçi   | 1094.798        | 549 | 1.994              |       |       |      |
|                       | Toplam        | 1104.860        | 553 |                    |       |       |      |
| Odaklanma             | Gruplar Arası | 25.708          | 4   | 6.427              | 2.362 | 0.052 | -    |
|                       | Gruplar İçi   | 1493.960        | 549 | 2.721              |       |       |      |
|                       | Toplam        | 1519.667        | 553 |                    |       |       |      |
| Spora Bağlılık Toplam | Gruplar Arası | 1330.914        | 4   | 332.728            | 1.690 | 0.151 | -    |
|                       | Gruplar İçi   | 108077.160      | 549 | 196.862            |       |       |      |
|                       | Toplam        | 109408.074      | 553 |                    |       |       |      |
| Sportif Yaşam Doyumu  | Gruplar Arası | 177.397         | 4   | 44.349             | 0.711 | 0.585 | -    |
|                       | Gruplar İçi   | 34241.941       | 549 | 62.371             |       |       |      |
|                       | Toplam        | 34419.338       | 553 |                    |       |       |      |

Tablo 7’de araştırma grubunun seçmeli ders olarak tercih edilen spor branşı değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre tüm faktörlerde istatistiki açıdan gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ).

Tablo 8. Araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

|           |   | Dinç Olma      | Odaklanma      | Spora Bağlılık Toplam | Sportif Yaşam Doyumu |
|-----------|---|----------------|----------------|-----------------------|----------------------|
| Spor Yaşı | r | <b>0.205**</b> | <b>0.218**</b> | <b>0.221**</b>        | <b>0.134*</b>        |
|           | p | 0.000          | 0.000          | 0.000                 | 0.002                |
|           | n | 554            | 554            | 554                   | 554                  |

**\*p<0.05; \*\*p<0.01**

Tablo 8’de araştırma grubunun spor yaşı değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre spora bağlılık ölçeğinin alt boyutları ve ölçek toplam puanı ile spor yaşı arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişkilerin olduğu istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Aynı zamanda sportif yaşam doyumu ile spor yaşı değişkeni arasında da pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ).

Tablo 9. Araştırma grubunun gelir düzeyi değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

|              |   | Dinç Olma | Odaklanma | Spora Bağlılık Toplam | Sportif Yaşam Doyumu |
|--------------|---|-----------|-----------|-----------------------|----------------------|
| Gelir Düzeyi | r | 0.017     | 0.071     | 0.037                 | 0.070                |
|              | p | 0.698     | 0.093     | 0.386                 | 0.100                |
|              | n | 554       | 554       | 554                   | 554                  |

Tablo 9’da araştırma grubunun gelir düzeyi değişkeni ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre hem spora bağlılık sonuçlarında hem de sportif yaşam doyumu ile gelir düzeyi değişkeni arasındaki istatistiki açıdan ilişki bulunamamıştır ( $p>0.05$ ).

Tablo 10. Araştırma grubunun sigara kullanım durumu değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin t-testi sonuçları

| Alt Boyutlar          | Sigara Kullanım Durumu | n   | $\bar{X}$ | Ss.    | t      | p     |
|-----------------------|------------------------|-----|-----------|--------|--------|-------|
| Dinç Olma             | Evet                   | 162 | 5.23      | 1.518  | -0.394 | 0.694 |
|                       | Hayır                  | 392 | 5.29      | 1.369  |        |       |
| Odaklanma             | Evet                   | 162 | 4.53      | 1.671  | 0.542  | 0.588 |
|                       | Hayır                  | 392 | 4.44      | 1.653  |        |       |
| Spora Bağlılık Toplam | Evet                   | 162 | 50.26     | 14.904 | -0.095 | 0.925 |
|                       | Hayır                  | 392 | 50.40     | 13.723 |        |       |
| Sportif Yaşam Doyumu  | Evet                   | 162 | 20.36     | 8.161  | 0.389  | 0.697 |
|                       | Hayır                  | 392 | 20.07     | 7.782  |        |       |

Tablo 10’da araştırma grubunun sigara kullanım durumu değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin t-testi sonuçlarına yer verilmiştir. Bu verilere göre tüm faktörlerde anlamlı düzeyde farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ).

Tablo 11. Araştırma grubunun spora bağlılık ile sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

|                      | Dinç Olma | Odaklanma | Spora Bağlılık Toplam |
|----------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Sportif Yaşam Doyumu | r         | 0.586**   | 0.694**               |
|                      | p         | 0.000     | 0.000                 |
|                      | n         | 554       | 554                   |

**\*\*p<0.01**

Tablo 11’de araştırma grubunun spora bağlılık ile sportif yaşam doyumu düzeylerinin arasındaki ilişkiye yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların spora bağlılık ölçeğinin tüm alt boyutları ve ölçek toplam puanı ile sportif yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü orta düzey ilişkilerin olduğu istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Bu sonuca dayanarak katılımcıların sportif yaşam doyumlarının artmasıyla spora bağlılık oranlarının da artış göstereceğini söylemek mümkündür.

## 5. TARTIşMA

Araştırma kapsamında ilk olarak seçmeli spor dersi alan üniversite öğrencilerinin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumunu düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde, erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcılara oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, alanyazında yer alan benzer araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir. Öncelikle, erkek öğrencilerin spora daha fazla zaman ayırmaları ve sporu yaşamlarının daha merkezi bir parçası olarak görmeleri, bu farklılığı açıklayabilecek önemli bir faktördür. Koç ve Elmas (2016) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencileri arasında erkeklerin spora katılım düzeylerinin kadınlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Benzer şekilde, Yıldız ve Taşmektepligil (2015), spor yapan bireylerde yaşam doyumunu düzeylerini inceledikleri araştırmalarında, erkeklerin sportif doyum düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Erkeklerin sporu sosyal etkileşim, rekabet ve fiziksel yeterlilik göstergesi olarak daha fazla benimsedikleri, kadınların ise çeşitli sosyokültürel faktörler nedeniyle spora katılımda daha sınırlı kaldıkları da literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Koca, 2006). Bu durum, spora bağlılık düzeylerinde cinsiyete dayalı farklılıkların oluşmasına neden olabilir. Bununla birlikte, kadınların spora katılımının artmasıyla birlikte bu farkın zamanla azalabileceği de öngörülmektedir. Nitekim, son yıllarda kadın sporcuların sayısındaki artış ve toplumsal cinsiyet rollerine yönelik dönüşüm, bu alanda eşitliğe dair umut verici gelişmelerin yaşandığını göstermektedir (Öztürk ve Altıntaş, 2018). Sonuç olarak, erkek öğrencilerin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumunu düzeylerinin daha yüksek çıkması, toplumsal cinsiyet rolleri, sosyokültürel normlar ve bireysel tutumlar bağlamında değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Ancak bu durum, kadınların spora katılımını teşvik edecek politikaların ve uygulamaların önemini de gözler önüne sermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, yaş değişkeninin spora bağlılık alt boyutları ve toplam spora bağlılık puanı ile anlamlı bir ilişki göstermediğini, ancak yaşın artışıyla birlikte sportif yaşam doyumunun pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, spora katılım motivasyonlarının yaşla birlikte değişebileceğini ve yaşam doyumunu algısının bireyin yaşam deneyimiyle geliştiğini göstermektedir. Öncelikle, spora bağlılık düzeylerinin yaşla birlikte değişiklik göstermemesi, bireylerin spora karşı tutumlarının genç yaşlardan itibaren şekillendiğini ve bu tutumların belirli bir yaştan sonra istikrarlı hale geldiğini düşündürmektedir. Bu düşüncayı destekleyen bulgularımız gibi Albay

vd.(2022) da araştırmamızda olduğu gibi üniversite öğrencileriyle çalışmış ve yaş değişkenine ilişkin farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Dahası sporcularda da yaşla ilişkili spora bağlılık konulu araştırma yapan Saki ve Aybek (2023) de spora bağlılığın yaşa bağlı farklılaşmadığını savunmuştur. Başka bir araştırmada ise bu konuda üniversite öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinde yaş değişkeninin anlamlı bir etkisi olmadığı, daha çok kişisel ilgiler, sportif geçmiş ve çevresel destek faktörlerinin belirleyici olduğu yönünde yorumlanmıştır (Kuru ve şahin, 2016).Buna karşılık, yaşın artmasıyla birlikte sportif yaşam doyumunun artması, bireylerin yaş ilerledikçe sporun fiziksel sağlığın ötesinde psikolojik ve sosyal faydalarını daha çok fark etmeleriyle ilişkilendirilebilir. Özellikle yetişkin bireyler için spor, stresle başa çıkma, sosyal çevre oluşturma ve yaşam kalitesini artırma gibi işlevler görebilmektedir (Dionigi, 2006). Bu bağlamda, yaşam deneyiminin artması, bireyin sportif etkinlikleri yaşam doyumuna katkı sağlayan bir araç olarak görmesine neden olabilmektedir. Benzer şekilde, Shephard (1997) yaşlı bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımlarının yalnızca fiziksel sağlık değil, aynı zamanda ruh sağlığı ve yaşam doyumunu açısından da önemli kazanımlar sađladđını belirtmiştir. Bu durum, sporun yaş ilerledikçe bir yaşam tarzı haline gelmesiyle ilişkili olabilir. Dolayısıyla, yaşla birlikte sportif yaşam doyumunun artması, bireylerin spora yükledikleri anlamın zaman içinde dönüşmesi ve yaşamla ilgili genel doyum algılarının gelişmesiyle açıklanabilir. Bu durum, yaşamın farklı dönemlerinde bireylerin spora katılım nedenlerinin değiştiğini ve bu değişimin doyum düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine bağlı spora bağlılık ve sportif yaşam doyumunu puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farklılık tespit edilen faktörlere ilişkin yapılan post hoc analizi neticesinde tüm faktörlerde 1. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlerin ortalama puanlarının 2. Sınıf ve 3. Sınıf düzeyinde öğrenim görenlere kıyasla daha yüksek ortalama puana sahip olduklarına rastlanmıştır. Söz konusu farklılık, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin hem fiziksel hem sosyal uyum süreçlerinde sporu bir araç olarak kullanmalarıyla açıklanabilir. İlk yıl, öğrenciler için yeni arkadaşlıklar kurma, sosyal çevre edinme ve stresle başa çıkma ihtiyacının daha yoğun hissedildiği bir dönemdir (Bağatarhan ve Özkal, 2016). Bu nedenle spor, özellikle birinci sınıf öğrencileri için hem sosyalleşme hem de akademik stresle başa çıkma açısından etkili bir araç olarak görölmektedir. Ancak akademik yükün ve kariyer kaygılarının arttığı ilerleyen sınıf düzeylerinde, öğrencilerin spora ayırdıkları zaman azalabilmekte ve bu durum da spora bağlılık ile yaşam doyumunu puanlarında düşüşe neden olabilmektedir. Yabancı literatürde de benzer sonuçlar dikkat çekmektedir. Miller ve Kerr (2002), üniversite öğrencilerinin

özellikle ilk yıllarında spor etkinliklerine daha fazla katıldıklarını, ancak akademik baskılar, iş yükü ve zaman yönetimi zorluklarının etkisiyle sonraki yıllarda bu katılımın azaldığını ifade etmişlerdir. Aynı şekilde, Lechner (2009), sporun üniversiteye geçiş sürecinde öğrencilerin psikolojik ve sosyal uyumlarında önemli rol oynadığını, ancak bu etkinin zamanla azaldığını belirtmiştir. Dolayısıyla, sınıf düzeyine göre spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeylerinde gözlenen farklılık, üniversite yaşamının dinamikleri ve öğrencilerin zaman içinde değişen öncelikleri ile ilişkilidir. Bu durum, üniversitelerde özellikle üst sınıf öğrenciler için spor katılımını teşvik edici program ve stratejilere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Elde edilen bulgulardan bir diğeri, spor yapan üniversite öğrencilerinin hem spora bağlılık hem de sportif yaşam doyumu düzeylerinin, spor yapmayan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ortalama puanlar incelendiğinde, spor yapan katılımcıların lehine belirgin bir farklılık olduğu görülmektedir. Bu sonuç, sporun bireyin fiziksel sağlığı kadar psikolojik ve sosyal iyilik hâli üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Spor yapan bireylerin, beden algılarının daha olumlu olduğu, özsaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyal ilişkilerinde daha başarılı oldukları çok sayıda çalışmada ortaya konmuştur (Aslan ve Koca, 2016). Bu özellikler, bireylerin spora daha fazla bağlılık hissetmesine ve spor etkinliklerinden daha yüksek doyum almalarına katkı sağlayabilir. Spor yapmayan bireyler ise bu fiziksel ve psikolojik kazanımlardan uzak kaldıklarından dolayı hem spora karşı ilgisiz olma eğilimi göstermekte hem de sportif yaşam doyumları daha düşük düzeyde kalmaktadır. Yabancı literatürde de benzer sonuçlar mevcuttur. Fox (1999), düzenli spor yapan bireylerin psikolojik iyilik hâllerinin, yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu ve bunun yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkili olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, Biddle ve Asare (2011), fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete düzeylerini azaltarak bireyin genel yaşam kalitesini artırdığını belirtmiştir. Bu veriler, sportif yaşam doyumunun sadece fiziksel aktiviteyle değil, bireyin genel yaşam algısıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Spor, aynı zamanda bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirme, aidiyet hissi oluşturma ve stresle başa çıkma gibi işlevler de sunar. Özellikle üniversite dönemindeki genç yetişkinler için bu tür kazanımlar, spora bağlılık duygusunu artırmakta ve spor etkinliklerini yaşam doyumuna katkı sağlayan bir unsur haline getirmektedir (Güzel, 2017). Bu bağlamda, spor yapan bireylerin yüksek puan ortalamalarına sahip olması, yalnızca fiziksel aktivitenin varlığıyla değil, aynı zamanda bu aktivitenin bireyin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamındaki dengeyi sağlamaya olan katkısıyla açıklanabilir.

Araştırma grubunun seçmeli ders olarak tercih ettikleri spor branşı değişkenine ilişkin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin ANOVA sonuçları incelendiğinde tüm faktörlerde istatistiki açıdan gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu değişkene ilişkin konu ile ilgili literatürde herhangi bir bulguya rastlanmamıştır. Fakat bu durumun sporun temelinden kaynaklandığı, Han vd. (2024) da ifade ettiği üzere bireysel ya da takım sporu fark etmeksizin kişinin herhangi bir sporla ilgilenmesi yaşamında bir doyuma ulaşmasına neden olmaktadır. Benzer şekilde Woo vd. (2024) da sedanter bireylerle gerçekleştirdiği araştırmanın neticesinde katılımcıların çeşitli sportif aktiviteler aracılığıyla ortak düzeyde yaşam doyumunu artırdığı görülmüştür. Sonuç olarak kişilerin takım sporu ya da bireysel sporla ilgilenmesinin farklılığa neden olmadığı görülmüştür.

Spor yaşı değişkenine ilişkin bulgular, spor yaşı ile spora bağlılık ve sportif yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, spora uzun süreli katılımın bireylerin hem spora olan bağlılıklarını hem de sportif yaşamdan aldıkları doyumu artırdığını göstermektedir. Bu hususta, alanyazında yer alan pek çok çalışma ile paralellik göstermektedir (Kaygusuz vd., 2016; Can ve Kızılet, 2021). Spor yaşı, bireyin belirli bir spor dalına ne kadar süredir düzenli olarak katıldığını ifade eder. Uzun süreli spor yapma deneyimi, bireyin o spor dalına karşı aidiyet geliştirmesini, rutin haline getirmesini ve dolayısıyla spora olan bağlılığını artırmasını sağlar. Örneğin, Scanlan vd. (2016), sporcuların spor geçmişlerinin uzunluğu ile bağlılık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulmuş, özellikle erken yaşta spora başlayan bireylerin daha yüksek bağlılık gösterdiğini belirtmiştir. Spor, sadece fiziksel bir aktivite değil, aynı zamanda sosyal etkileşim, özsaygı gelişimi ve stres yönetimi gibi psikososyal faydalar da sağlar. Sporla uzun süreli uğraşan bireyler, bu faydalardan daha kalıcı ve derin düzeyde yararlanma şansına sahiptir. Bu da sportif yaşam doyumlarını olumlu yönde etkiler. Çeviker vd. (2023) çalışmasında da spora aktif katılım süresinin yaşam doyumuyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Pritchard, Havitz ve Howard (1999) tarafından geliştirilen davranışsal bağlılık modeline göre, bir etkinliğe yönelik bağlılık; zaman, çaba ve duygusal yatırım ile artar. Spor yaşı da bu yatırımın bir ölçütüdür. Birey, yıllar boyunca edindiği deneyimle sporu kimliğinin bir parçası haline getirir, bu da bağlılıkla birlikte yaşam doyumunu yükseltir. Bu bulgu, üniversitelerde seçmeli spor derslerinin uzun süreli katılımı teşvik edecek şekilde tasarlanmasının önemine işaret eder. Sadece kısa dönemli değil, öğrencilerin sporla sürekli temas kurmalarını sağlayacak programlar, öğrencilerin hem spora bağlılıklarını artırabilir hem de yaşam doyumlarını iyileştirebilir. Nitekim, sporla uzun süreli uğraşan üniversite

öğrencilerinin hem spora olan bağlılıklarının hem de sportif yaşamdan aldıkları doyumun daha yüksek olması, bireyin gelişimi açısından sporun sürekliliğinin ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, spor politikalarının ve üniversite spor programlarının sürdürülebilir katılımı destekleyecek şekilde yapılandırılması gereklidir.

Gelir düzeyine bağlı katılımcıların spora bağlılık ve sportif yaşam doyumlarına ilişkin bulgular herhangi bir ilişkinin olmadığı yönündedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumunu düzeylerinin, gelir düzeyinden bağımsız olarak yüksek olduğu ve gelir düzeyinin bu faktörleri etkilemediği yönündeki bulgular, alanyazındaki bazı çalışmalarla örtüşmektedir (Gülen vd., 2021;Uzgur, vd., 2021; Yerlikaya, 2019).Ayrıca, üniversite öğrencilerinin spora katılım düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, spora katılımın yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, ancak bu etkinin öğrencilerin gelir düzeyinden bağımsız olduğu belirtilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin çok boyutlu olduğunu ve gelir düzeyinin bu faktörler arasında belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir. Öğrencilerin yaşam doyumlarını artırmak için sosyal destek, psikolojik iyilik halleri ve anlamlı etkinliklere katılım gibi faktörlerin daha önemli olduğu anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumunu düzeylerinin gelir düzeyinden bağımsız olarak yüksek olması, bu faktörlerin sadece ekonomik durumla değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve sosyal özellikleriyle de şekillendiğini göstermektedir.

Son demografik özellik olan sigara kullanım durumlarına bağlı katılımcıların sporla bağlılık ve sportif yaşam doyumunu düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmaması, bu konudaki önceki bulgularla örtüşmektedir. Bu hususta ilk olarak Çetinkaya ve Yıldız (2024)'in araştırması örnek verildiğinde araştırmacı; fiziksel aktivite düzeyinin sigara kullanımına olan etkisini incelemiş ve sosyal faktörlerin bu ilişkiyi etkilediğini vurgulamaktadır. Ancak bahsi geçen çalışmada her ne kadar fiziksel aktivitenin artmasının, sigara kullanma eğilimini azaltabileceği hususunda görüş belirtilse de sonuçlar, bu etkinin her zaman belirgin olmadığını işaret etmektedir. Benzer şekilde, spor okulu öğrencilerinin sigara kullanma farkındalıklarının artırılması gerektiği ve spor eğitiminin bu konuda olumlu bir yön sağlayabileceği düşünülmektedir (Yurtseven vd., 2018).Dahası Berger vd. (2008) da spora bağlılık ve sportif yaşam doyumunu hususunda pek çok unsurun önem arz ettiğini gerçekleştirdikleri nitel araştırma bazında katılımcılardan aldıkları yanıtlarla somutlaştırmışlardır. Ancak bu unsurlar arasında sigaranın doğrudan etkili bir rolünün olmadığı vurgusunu yapmışlardır. Özetle, literatür taraması, üniversite öğrencilerinin sigara kullanımında anlamlı bir değişim olmadığını ve

spora olan bağılılığın bu durumu olumlu yönde etkilemediğini ortaya koymaktadır. Öğrencilerin psikolojik durumu, sosyal faktörler ve spor katılımı gibi değişkenler, sigara kullanımını etkileyen entegre bir yapıyı oluşturduğu; fakat bu değişkenlerin etkileşimlerinin karmaşık bir içerik teşkil ettiği söylenebilir.

Araştırma grubunun bulgularını incelediğimizde, üniversite öğrencileri arasında spor bağılılığı ile sportif yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bu durum, spor bağılılığının artırılmasının sportif yaşam doyumunu olumlu bir şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, spor psikolojisi literatüründe yer alan birçok çalışma ile desteklenmektedir. Örneğin, Lukwu ve Luján (2011)'in araştırma sonuçlarına göre spora bağılılık kişinin sportif yaşamındaki kalite ve doyumla ilişkili olarak açıklanmıştır. Benzer şekilde araştırmamızda olduğu gibi üniversite öğrencilerini örneklem olarak kabul eden Somoğlu ve Taşkın (2024) da bu grubun spora bağılılık düzeyleri ile sportif yaşam doyumu düzeylerini incelemiş ve her iki parametre arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Han ve Polat (2022) ise kış sporlarıyla ilgilenen sporcularla gerçekleştirdikleri araştırmanın neticesinde spora bağılılık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulgusuna rastlamışlardır. Benzer bulgular elde eden Ekizoğlu (2023) araştırmasında, açık su yüzme sporcularının spor bağılılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğunu ve spora bağılılığın yaşam doyumunun %47'sini açıkladığını rapor etmiştir. Sonuç olarak, üniversite düzeyinde seçmeli ders olarak spor derslerini seçen öğrencilerin spor bağılılık düzeyleri ile sportif yaşam doyumları arasındaki ilişkinin sporun bedensel, ruhsal ve sosyal katkılarıyla açıklanabileceği düşünülmektedir.

## 6. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Araştırma, Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde spor temelli seçmeli dersleri alan üniversite öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin sportif yaşam doyumları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları, öğrencilerin spora olan bağlılık düzeylerinin cinsiyet ve öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, bireylerin spor yaşı arttıkça spora bağlılık düzeylerinin de pozitif yönde arttığı belirlenmiştir. Bu durum, sporla uzun süreli temasın bireyde daha yüksek bağlılık duygusu geliştirdiğini göstermektedir.

Sportif yaşam doyumunu açısından değerlendirildiğinde ise benzer şekilde cinsiyet ve sınıf düzeyine göre farklılıklar gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, yaş ve spor yaşı ile sportif yaşam doyumları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin yaş aldıkça ve sporla daha uzun süreli bir geçmişe sahip oldukça yaşam doyumlarının da arttığını göstermektedir. Dolayısıyla, sporun bireyin yaşam kalitesine olumlu katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılabilir.

Son olarak, spora bağlılık ölçeği ile sportif yaşam doyumları ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunması, bireylerin spora olan duygusal ve bilişsel bağlarının yaşam doyumlarını da etkilediğini ortaya koymaktadır. Seçmeli spor derslerine katılımın sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal faydalar sağladığı görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda, üniversite düzeyinde seçmeli spor derslerinin teşvik edilmesi ve yaygınlaştırılması, öğrencilerin hem spora bağlılık düzeylerini artırmada hem de genel yaşam doyumlarını yükseltmede önemli bir araç olabilir. Bu sonuçlardan yola çıkarak aşağıda sunulan öneriler verilebilir.

1. Üniversitelerde sunulan seçmeli spor derslerinin sayısı ve branş çeşitliliği artırılmalıdır. Bu sayede farklı ilgi alanlarına sahip öğrencilerin spora katılımı teşvik edilerek hem spora bağlılık düzeyleri hem de yaşam doyumları desteklenmelidir.
2. Öğrencilerin sporla düzenli ilgilenebilmesi için kampüs içi spor tesisleri ve ekipmanlar teknolojik gelişmelere göre güncellenmeli; tesislerin çalışma saatleri öğrencilerin akademik programlarına uygun şekilde esnetilmelidir.
3. Araştırmada saptanan cinsiyet ve sınıf düzeyi farklılıkları göz önüne alınarak, her grubun motivasyon kaynağına (örneğin; rekabet, sosyalleşme veya stres yönetimi) hitap eden farklılaştırılmış spor programları geliştirilmelidir.

4. Spor yaşı ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişki nedeniyle, üniversite öncesi (lise) düzeyinde rehberlik hizmetlerine "spor bilinci" entegre edilmeli; sporun bir hobi değil, bir yaşam biçimi olduğu vurgulanmalıdır.
5. Spora bağlılığın bilişsel ve duyuşsal yönlerini güçlendirmek adına; spor etkinliklerinin yanı sıra öz güven, özveri, takım ruhu ve mental dayanıklılık gibi bileşenleri destekleyen disiplinler arası seminerler düzenlenmelidir.
6. Spor faaliyetlerine katılımın sadece fiziksel değil akademik bir değer olarak da görülmesi için, bu etkinliklerin sosyal sorumluluk projeleri veya ders dışı kazanım kredileriyle (AKTS) ödüllendirildiği sistemler kurulmalıdır.
7. Öğrencilerin spor performanslarını ve gelişimlerini takip edebilecekleri, üniversiteye özel mobil uygulamalar veya dijital platformlar üzerinden "oyunlaştırma" (gamification) yöntemleri kullanılarak bağlılık düzeyi artırılmalıdır.
8. Sporun sosyal birleştirici gücünden yararlanmak için öğrenci toplulukları ve spor kulüplerine sağlanan bütçe/mekân desteği artırılmalı; "akran koçluğu" sistemleri ile üst sınıfların alt sınıfları spora yönlendirmesi sağlanmalıdır.
9. Kampüs içindeki spor olanakları, özel gereksinimi olan (engelli) öğrenciler için kapsayıcı hale getirilmeli ve bu öğrencilerin spor yoluyla sosyal entegrasyonu ve yaşam doyumları desteklenmelidir.
10. Literatüre katkı sunmak adına; elde edilen veriler farklı demografik gruplarla (farklı bölümler veya üniversite türleri) test edilmeli ve spora bağlılığın derinlemesine analizi için nicel verileri nitel görüşmelerle destekleyen karma model araştırmalar yürütülmelidir.

## KAYNAKÇA

- Akdeniz, A. ve Korkmaz, M. (2023). Güçlendirici liderlik, destekleyici çalışma ortamı ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkiler: Rehberlik ve araştırma merkezleri (RAM) örneği. *TED Eğitim ve Bilim*, 48(216).
- Akgün, N. (1992). *Spor hekimliği kavramı*. İçinde E. Ergen (Ed.), *Spor hekimliği*. Ankara: Maya Matbaacılık.
- Albay, F., Duran, S. ve Yılmaz, M. (2022). Sporun yaşam kalitesi üzerindeki etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 45–58.
- Albayrak, A. ve Başaran, Z. (2024). Bilgi yönetimi, örgütsel öğrenme ve motivasyon araçları ile duygusal bağlılık ve örgütsel performans arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Business Research - Turk*, 16(1), 1–18.
- Allen, N. J. ve Meyer, J. P. (1996). Affective, continuance, and normative commitment to the organization: An examination of the construct validity. *Journal of Vocational Behavior*, 49(3), 252-276.
- Altın, Y., Özkurt, B. ve Küçükbiş, H. F. (2023). Antrenör davranış stilleri algısının spora bağlılığı yordama etkisinin yapısal regresyon modeli ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 424-438.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I. ve Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138–148.
- Appleton, P. R., Hall, H. K. ve Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457–465.
- Ashdown-Franks, G., Sabiston, C. M., Solomon-Krakus, S. ve O'Loughlin, J. L. (2017). Sport participation in high school and anxiety symptoms in young adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 19–24.
- Aslan, N. ve Koca, C. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 53-65.

- Aslan, Ö. ve Terzi, R. (2023). Örgütsel bağlılık ve örgütsel sinizm ilişkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(1), 79–98.
- Aydemir, M. ve Bayram Arlı, N. (2020). Yaşam kalitesini açıklamada sosyal dışlanma ve yaşam tatmininin rolü. *International Journal of Social Inquiry*, 13(2), 447-463.
- Aymerich, M., Cladellas, R., Castelló, A., Casas, F. ve Cunill, M. (2021). The evolution of life satisfaction throughout childhood and adolescence: Differences in young people's evaluations according to age and gender. *Child Indicators Research*, 14(6), 2347-2369.
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz* (Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Becker, D. R., Sidhu, M. ve McMullen, J. (2019). Family influences on physical activity behaviors of children: A review. *Journal of Family Health*, 12(3), 215–228.
- Berger, B. G. ve Tobar, D. A. (2011). Exercise and quality of life. İçinde E. O. Acevedo (Ed.), *The Oxford handbook of exercise psychology* (pp. 313–323). Oxford University Press.
- Berger, I. E., O'Reilly, N., Parent, M. M., Séguin, B. ve Hernandez, T. (2008). Determinants of sport participation among Canadian adolescents. *Sport Management Review*, 11(3), 277-307.
- Berki, S. O., Kılıç, G. ve Özdemir, M. (2020). The relationship between physical activity and well-being: An exploration of psychological and social factors. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 175–184.
- Biddle, S. J. H. ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Bourdeau, L. ve McGill, J. (2018). Culture, identity and sport participation: Exploring the role of cultural values. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(6), 728–743.
- Caz, M. ve Bardakçı, S. (2023). Sosyal etkileşim ve spor: Psikolojik etkiler üzerine bir analiz. *Psikososyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 214–229.
- Can, E. ve Kızılet, A. (2021). Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarının spora bağlılığa etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87-97.
- Chalip, L. (2006). Sport and social responsibility. *Journal of Sport and Social Issues*, 30(3), 259-268.

- Clément, J. P. ve Duret, P. (1999). *Sport et engagement: Comportements, motivations et conduites à l'abandon*. Paris: INSEP Publications.
- Cuttillo-Schmitter, M. (1999). *Subjective Well-being and Quality of Life: The Role of Personal and Environmental Factors*. New York: Springer.
- Çakır, A. ve Semiz, V. (2023). Spora Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 30–42.
- Çetin, A. ve Güney, S. (2019). İBB Spor İstanbul'da çalışanların örgütsel adalet ve örgütsel güven algılarının örgütsel bağlılık davranışı üzerindeki etkisi ve buna yönelik bir uygulama. *İstanbul Management Journal*, 87, 93–109.
- Çetinkaya, G. (2015). *Şirket çalışanlarını sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çetinkaya, A. ve Yıldız, G. (2024). Do socialization tactics used by college students predict perceived social support for physical activities among university students after COVID 19?. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 40-55.
- Çeviker, A., Ünlü, Ç., Kusan, M. ve Eroglu, S. (2023). Examination of attitudes towards sport and life satisfaction of university students studying sport education. *International Journal of Research in Education and Science*, 9(3), 677-687.
- Çimen, Z. (2022). Gelişimi, teorileri, taktikleri ve spordan örneklerle ilişki pazarlama. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 8(4), 103–118.
- Davis, R. E., Fox, K. R., Hillsdon, M. ve Coulson, J. C. (2016). Environmental determinants of physical activity and the role of the weather: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1–10.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç. ve Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03), 116-140.
- Dionigi, R. A. (2006). Competitive sport and aging: The need for qualitative sociological research. *Journal of Aging and Physical Activity*, 14(4), 365–379.
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys. *Australian Journal of Labour Economics*, 6(2), 217–239.
- Dong, X., Kan, W., Song, S., Yan, Z. ve Xu, M. (2024). Perceived stress and life satisfaction: the mediating roles of sport commitment and mobile phone addiction. *Scientific Reports*, 14(1), 24608.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
- Ekizoğlu, M. (2023). Sporcuların spora bağlılık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Spor ve Toplum*, 11(2), 55–70.
- Ekizoğlu, Ö. (2023). Açık su yüzme sporcularının spora bağlılıklarının yaşam doyumuna etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 68-76.
- Erdoğan, A. ve Şirin, E. (2021). Spor takımına duygusal bağlılık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 192–207.
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418.
- Gauvin, L. ve Spence, J. C. (1996). Physical activity and psychological well-being: Knowledge base, current issues, and caveats. *Nutrition Reviews*, 54(4), 53–65.
- Gill, D. L., Gross, J. B. ve Huddleston, S. (1985). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1–14.
- Gould, D. (1993). Motivation in sport and exercise. İçinde D. Gould ve M. Weiss (Eds.), *Advances in sport and exercise psychology* (pp. 145-155). Human Kinetics.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S. ve Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10(4), 341–366.
- Gökalp, H., Öztürk, Ö. ve Soytürk, M. (2023). Sporcu bağlılık ölçeği'nin 14–18 yaş arası sporcularda geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(4), 190–203.

- Guillén, F. ve Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.
- Güney, M. ve Turan, M. (2021). Psikolojik sözleşme ihlali ile örgütsel bağlılık arasında örgütsel güvenin aracılık rolü. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 356-374.
- Güven, Ö. (1999). Sporda ahlâk ve fair play. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(3), 24-31.
- Güzel, P. (2017). Spor yapan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 15-22.
- Gülen, Ö., Madak, E. , Kumartaşlı, M., ve Sönmez, H. O. (2021). Taekwondo sporcularının spora bağlılık düzeylerinin milli sporculuk durumları ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 1-17.
- Han, M. T. ve Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91.
- Han, M. T., Siner, E. ve Dursun, M. (2024). Relationship Between Sports Life Satisfaction and Life Commitment. *Research in Sports Science*, 14(2), 80-89.
- Hassmén, P., Koivula, N. ve Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.
- İnal, A. N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimine giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık.
- Kaczynski, A. T. ve Henderson, K. A. (2007). Environmental correlates of physical activity: A review of evidence about parks and recreation. *Leisure Sciences*, 29(4), 315-354.
- Kan, B. ve Han, Y. (2025). Psikolojik iyi oluşun spora bağlılık üzerindeki etkileri. *Modern Spor Araştırmaları*, 4(1), 60-75.
- Kaya, A. Y. (1996). *Dünyada ve Türkiye’de basının gelişimi ile Türk basınında sporun haber öğeleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S. ve Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeğini Türkçe’ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kaygusuz, Ş., Körmükçü, Y., ve Adalı, H. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyum durumları ile sporda görev ve ego yönelimi durumlarının bazı değişkenler tarafından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 852-863.

- Kelecek, S. ve Koruç, Z. (2018). Futbolcuların güdusel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 103-116.
- Kılıç, B., Karaman, M. ve Yoldaş, A. (2020). The impact of organizational commitment on psychological well-being: A study in health care employees. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 8(1), 83–100.
- Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B. ve Öncü, E. (2016). Rekreasyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.
- Koca, C. (2006). Erkek egemen sporda kadın sporcu olmak. *Toplum ve Bilim*, (106), 116-137.
- Koç, H. ve Elmas, G. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 34-42.
- Korkmaz, A. ve Sazkaya, M. (2018). Duygusal zekânın örgütsel bağlılık üzerine etkisinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 3(2), 57–74.
- Kuru, E. ve Şahin, H. (2016). Üniversite öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 25-34.
- Kwak, L., Kremers, S. P., Bergman, P., Ruiz, J. R., Rizzo, N. S. ve Sjostrom, M. (2009). Association between physical activity, fitness, and academic achievement. *Journal of Pediatrics*, 155(6), 914-918.
- Lonsdale, C., Hodge, K. ve Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471–492.
- Lukwu, R. ve Luján, J. (2011). Sport commitment and adherence: a social-cognitive analysis. (compromiso deportivo y adherencia: un análisis cognitivo social). *Ricyde Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 7(24), 277-286.
- Mangan, C. (2018). *Interpersonal communication in college athletics*. (Unpublished master dissertation). Macomb; The University of Western Illinois.
- Merdan, A. ve Çağlar, S. (2022). Sportif yaşam doyumu ve etkileyen faktörler. *Yaşam Kalitesi Araştırmaları*, 8(2), 101–117.
- Meyer, J. P. ve Allen, N. J. (1991). A three-component conceptualization of organizational commitment. *Human Resource Management Review*, 1(1), 61–89.

- Okdan, E. (2021). Spor yoluyla sosyal etkileşim ve öz güven gelişimi. *Sosyal Bilimler ve Spor*, 5(1), 77–88.
- Özkan, Ç. ve Boz, M. (2018). Algılanan örgütsel desteğin, örgütsel bağlılığa etkisinde kişilik özelliklerinin rolü: Otel işletmelerinde bir araştırma. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 245–264.
- Öztürk, P. ve Altıntaş, A. (2018). Kadınların spora katılımı ve toplumsal cinsiyet: Türkiye örneği. *Kadın/Woman 2000*, 19(2), 107-126.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.
- Pritchard, M. P., Havitz, M. E. ve Howard, D. R. (1999). Analyzing the commitment-loyalty link in service contexts. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 27, 333-348.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Saki, Ü. ve Aybek, S. (2023). Boksörlerde spora bağlılığın mücadele ve tehdit algılarına etkisi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. ve Keeler, B. (2003). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 3–24.
- Scanlan, T. K., Chow, G., Simmonds, B. ve McCormick, K. (2016). Development and validation of the Sport Commitment Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(5), 368–381.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J. ve Schmidt, G. W. (1993). The Sport Commitment Model: A theoretical framework for understanding determinants of sport participants' motivation and behavior. İçinde S. Jowett ve M. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 325-337). Human Kinetics.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzales-Roma, V. ve Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
- Schmidt, G. W. ve Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254–265.
- Seama, K. (2014). Bağlılık boyutlarının tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 21(2).

- Seçkin, A. İ. ve Çakmak, Y. Y. (2019). Presenteizm ile örgütsel bağlılık arasındaki ilişki: Spor Genel Müdürlüğü çalışanları üzerine bir araştırma. *Business and Management Studies: An International Journal*, 7(4), 1291–1310.
- Shephard, R. J. (1997). *Aging, physical activity, and health*. Human Kinetics.
- Somoğlu, Y. ve Cihan, B. (2022). Sportif yaşam doyumu: Kavramsal bir inceleme. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 45–53.
- Somoğlu, M. B. ve Taşkın, S. (2024). Sporcu öğrencilerin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumlarının belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1485-1501.
- Sullivan, M. ve Rice, L. (2020). The role of gender in physical activity levels in adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(5), 535–542.
- Süçüllü, U. (2019). *Spora bağlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve spora bağlılık ölçeğinin güvenirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Şentürk, E. Ş. (2015). Spora yönelik tutum ölçeği: Geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8–18.
- Şirin, E. F. (2008). Futbolcu kızların (12-15 yaş) spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1–7.
- Tezcan, H., Güngör, M. ve Arslan, E. (2023). Spor etkinliklerinin psikolojik etkileri üzerine bir değerlendirme. *Spor Psikolojisi Çalışmaları*, 3(4), 90–106.
- Toçoğlu, B., Demirtaş, Z. ve Yıldız, R. (2025). Öz denetim becerileri ve spora bağlılık ilişkisi: Deneysel bir yaklaşım. *Spor Bilimi ve Davranış*, 2(1), 15–29.
- Tunç, A. Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2025). *Spor kavramı*. 02.04.2025 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/adresinden edinilmiştir>.
- Uzgun, K., Pekel, H. A. ve Aydos, L. (2021). Rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches ASUJSHR*, 2(1) 62-82.
- Wang, C. K. J., Chatzisarantis, N. L. D., Spray, C. M. ve Biddle, S. J. H. (2015). The influence of perceived autonomy support, competence and relatedness on engagement in physical education. *European Journal of Psychology of Education*, 20(1), 45–57.

- Wang, Y., Wu, Y., Wilson, R. F., Bleich, S., Cheskin, L., Weston, C., ... ve Segal, J. (2015). The influence of peer support on physical activity in adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 8.
- Wann, L. D. (1997). *Sport psychology*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, Inc.
- Weiss, M. R. ve Ferrer-Caja, E. (2002). Motivational orientations in sport. İçinde T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 101–183). Human Kinetics.
- World Health Organization (WHO). (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451.
- World Health Organization (WHO). (2021). *WHO and the International Olympic Committee sign agreement to improve healthy lifestyles*. [http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/ioc\\_20100721/en/index.html](http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/ioc_20100721/en/index.html) adresinden edinilmiştir.
- Woo, S. H., Seo, J. P., Kim, H. R., So, W. Y. ve Sim, Y. K. (2024). Health-Promoting Behaviors, Physical Self-Efficacy, Exercise Adherence, and Sports Commitment Among Older Adults Who Participate in Sports Activities İçinde *Healthcare*, 12(21), 2135.
- Yarımkaya, E., Kapıkıran, Ş. ve Kapıkıran, N. A. (2014). Sporun çocuklar ve gençler üzerindeki psikososyal etkileri. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 55–67.
- Yeniçeri, T., Kurt, P. ve Akgül, V. (2020). İçsel pazarlama uygulamalarının örgütsel bağlılığa etkisinde iş tatmininin aracı rolü: Bankacılık sektöründe bir araştırma. *Business and Management Studies: An International Journal*, 8(1), 476–501.
- Yerlikaya, G. (2019). *Bisikletçilerin sporcu bağlılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, D. ve Kartal, S. (2022). İş tatmininin örgütsel bağlılık üzerindeki etkisinde liderlik tarzlarının aracılık rolü. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 14(26), 187–200.
- Yıldız, S. M. ve Taşmektepligil, M. Y. (2015). Sporcuların yaşam doyumu düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 13-21.
- Yoshida, M., James, J. D. ve Vallerand, R. J. (2011). Athlete commitment and the role of social support. *International Journal of Sport Psychology*, 42(2), 177–194.
- Zorba, E. (2024). *Spora Katılımda Psikolojik Motivasyonlar*. Ankara: Spor Yayınları.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fizyolojik Uygunluk*. Ankara: Gazi Kitabevi.



## EKLER

### Ek 1. Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Yaşınız: .....
3. Sınıf Düzeyiniz: ( ) 1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf
4. Spor Yaşınız: .....
5. Spor Yapma Durumunuz: ( ) Evet ( ) Hayır
6. Gelir Düzeyiniz: .....
7. Sigara Kullanıyor Musunuz?: ( ) Evet ( ) Hayır
8. Seçmeli Ders Olarak Tercih Edilen Spor Branşı: ( ) Futbol ( ) Voleybol  
( ) Basketbol ( ) Masa Tenisi ( ) Taekwondo

Ek 2. Spora Bağlılık Ölçeği

| Madde No         | SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ                                          | Hiçbir Zaman |   |   |   |   |   | Her Zaman |
|------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|-----------|
| <i>Dinç Olma</i> |                                                                |              |   |   |   |   |   |           |
| 7                | Spor faaliyetim bana heyecan veriyor                           | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |
| 6                | Spor faaliyetimde enerjik ve güçlüyüm                          | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |
| 8                | Spor faaliyetimle meşgulken mutlu olurum                       | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |
| 9                | Spor faaliyetimi gerçekleştirirken kendimi yaratıcı hissedirim | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |
| 11               | Spor faaliyetime odaklanırım                                   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |
| 4                | Yaptığım işle gurur duyuyorum                                  | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |
| 12               | Antrenman yaparken ya da müsabakadayken zaman çok hızlı geçer  | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |
| <i>Odaklanma</i> |                                                                |              |   |   |   |   |   |           |
| 1                | Uzun süre antrenman yapabilirim                                | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |
| 5                | Sabahları kalktığımda antrenmana gitmek için sabırsızlanırım   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |
| 2                | Spor faaliyetimde devamlılık gösteririm                        | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7         |

### Ek 3. Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği

#### SPORTİF YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kısmen Katılmıyorum (4) Kararsızım (5) Kısmen Katılıyorum (6) Katılıyorum (7) Kesinlikle Katılıyorum anlamına gelmektedir.

|   |                                                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Spor hayatım birçok yönden idealimdekine yakın                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2 | Spor hayat şartlarım mükemmel                                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | Sporcu öğrenci olarak hayatımdan memnunum                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4 | Hayatımda şimdiye kadar sporcu öğrenci olarak antrenörümle birlikte istediğim önemli şeyleri elde ettim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5 | Eğer tekrar karar vermem gerekirse, tekrar aynı antrenör eğitiminde sporcu olmayı tercih ederdim.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Ek 4. Anket İzni



T.C.  
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

23.06.2025 14:33  
E-76127911-399-9105  
05347426



Sayı : E-76127911-399-9105  
Konu : Anket İzni (İbrahim İSKENDER)

23.06.2025

GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

Üniversiteniz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrenciniz İbrahim İSKENDER'in "Seçmeli Spor Dersleri Alan Üniversite Öğrencilerinin Spora Bağlılıklarının Sportif Yaşam Doyumlarına Etkisinin İncelenmesi: Karadeniz Teknik Üniversitesi Örneği" konulu anket çalışmasını üniversitemizde uygulama isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.  
Bilgilerinizi arz ederim.

Prof. Dr. Ali TEMİZ  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek: İlgili Yazı

Doğrulama Kod: F0D46977-B1C0-4C67-8539-DE3122CBD71A

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/karadeniz-teknik-universitesi-ebys>

61080 – Trabzon /  
TÜRKİYE  
Tel: 04623772421

Faks: 04623257973

[www.ktu.edu.tr](http://www.ktu.edu.tr)

Ayrıntılı Bilgi İçin İrtibat  
Özlem SAĞLAM

Sayfa  
1 / 1



## ETİK KURUL KARARI



T.C.  
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU



Sayı : E-95674917-108.99-322084  
Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Yılmaz ALBAYRAK

“SEÇMELİ SPOR DERSLERİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN SPORA BAĞLI LIKLARININ SPORTİF YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ: KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ” konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 27/03/2025 tarih ve 2025/4 sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.  
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Selçuk ALEMDAĞ  
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 065Y-ULDZ-0GYO

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gumushane-universitesi-ebys>

Adres:  
Telefon No : Fax No :  
e-Posta : <http://www.gumushane.edu.tr/>  
Kep Adresi : [gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr)

Bilgi İçin :Özge GÖKAY  
Mamur  
Dahili No:



## ÖZGEÇMİŞ

İbrahim İSKENDER, ilkokul, ortaokul ve lise öğrenimlerini Trabzon'da tamamlamıştır. Lisans düzeyinde eğitimini Atatürk Üniversitesi bünyesinde Egzersiz ve Spor Bilimleri ile Halkla İlişkiler ve Tanıtım bölümü alanlarında tamamlayarak iki farklı uzmanlık alanında akademik yeterlilik kazanmıştır.

Lisansüstü eğitimini ise Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında tezli yüksek lisans programında sürdürmektedir.

Mesleki yaşamını ise aktif olarak Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde idari görev kapsamında yürütmektedir.