

SPOR PSİKOLOJİSİNDE GÜNCEL ARAŞTIRMALAR TEMEL PSİKOSOSYAL DEĞİŞKENLER



Editör
EMRAH SEÇER



BİDGE Yayınları

**SPOR PSİKOLOJİSİNDE GÜNCEL ARAŞTIRMALAR:
TEMEL PSİKOSOSYAL DEĞİŞKENLER**

Editör: EMRAH SEÇER

ISBN: 978-625-372-707-9

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 2025-06-25

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltpe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



ÖNSÖZ

Spor, bireyin yalnızca fiziksel değil; aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal yönleriyle de etkileşimde bulunduğu çok boyutlu bir olgudur. Bu nedenle, sporu anlamak ve geliştirmek için yalnızca fiziksel performans ölçütlerine odaklanmak yeterli değildir. Son yıllarda spor psikolojisi, bu çok katmanlı yapıyı çözümlemeye yönelik önemli bilimsel katkılar sunmakta; özellikle psikososyal değişkenlerin bireyin sportif yaşantısındaki rolü daha görünür hâle gelmektedir.

Bu eser, spor psikolojisi alanında güncel ve kuramsal temele dayalı araştırmaları bir araya getirerek, sporun psikososyal yönlerine disiplinlerarası bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır. Psikolojik, davranışsal ve sosyal boyutlarıyla spora katılımı etkileyen temel etkenlerin bilimsel olarak incelendiği bu çalışma, alandaki bilgi birikimine katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

Kitap, akademik literatüre katkı sunmasının yanı sıra, uygulayıcılar ve araştırmacılar için de güncel yaklaşımlar içeren bir başvuru kaynağı niteliği taşımaktadır. Alanda çalışan lisansüstü öğrenciler, akademisyenler ve profesyoneller için hem kuramsal temellere hem de ampirik verilere dayalı zengin bir içerik sunulmaktadır.

Emeği geçen tüm katkı sağlayıcılara içtenlikle teşekkür eder, bu çalışmanın bilimsel ve mesleki alanlara değerli katkılar sağlamasını dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi EMRAH SEÇER

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

İÇİNDEKİLER

SPORUN AKADEMİK BAŞARIYA ETKİSİ	1
<i>YUSUF CAN ÇITIR, SERHAT ERAİL, RECEP NUR UZUN</i>	
SPORCULARDA BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE SALDIRGANLIK	13
<i>ERSİN BALLIKAYA, MERVE KOÇER SARIKAYA</i>	
SPORDA YAŞAM DOYUMU KAVRAMI ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN VOSVIEWER İLE BİBLİYOMETRİK ANALİZİ	28
<i>EMRAH SEÇER</i>	
SPORA BAĞLILIK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ	54
<i>HALİL UYSAL</i>	

BÖLÜM 1

SPORUN AKADEMİK BAŞARIYA ETKİSİ

YUSUF CAN ÇITIR¹

SERHAT ERAİL²

RECEP NUR UZUN³

Giriş

Sporun bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkileri kadar, akademik başarıları üzerinde de belirgin bir etkisi olduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Adölesan dönemde spor yapan bireylerin, hem bilişsel gelişim hem de öğrenme becerilerindeki artış sayesinde akademik performanslarının olumlu yönde etkilendiği bilinmektedir (Kaya, 2021, s. 54). Fiziksel aktivitenin ve sporun, zihinsel süreçleri desteklemesi, disiplin kazandırması ve stresi azaltması gibi etkileri, bireylerin eğitim hayatında başarılı olmasını kolaylaştırmaktadır.

Sporun Bilişsel, Zamansal Etkileri

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Orcid: 0009-0009-5247-4578.

² Doç. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcid: 0000-0001-5413-2656.

³ Araş. Gör., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Orcid: 0000-0002-0825-8722.

Fiziksel Aktivitenin Bilişsel Süreçlere Etkisi

Fiziksel aktivite, beynin nörolojik süreçlerini etkileyerek bilişsel performansı artırmaktadır. Egzersiz sırasında artan kan dolaşımı, beynin oksijenlenme düzeyini artırır ve bu durum hafıza, dikkat ve problem çözme gibi bilişsel süreçleri güçlendirir (Turan, 2021, s. 73; Voss ve ark., 2014). Adölesan bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapmaları, akademik görevlerde daha iyi odaklanmalarını ve kompleks problemlere daha hızlı çözüm üretmelerini sağlar (Şahin, 2020, s. 41). Literatürde, spor yapan öğrencilerin daha yüksek IQ seviyelerine sahip olduklarını ve bu durumun, akademik başarılarına yansıdığını gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Erdoğan & Güner, 2020, s. 22). Fiziksel aktivitenin zihinsel işlevler ile ilişkilendirilmesi, sağlığa olumlu etkilerinin yanında oldukça az bilinmektedir. Oysa fiziksel sağlık ve zihinsel sağlık birbirleriyle ilişkili ve birbirleri üzerine derin etkileri olan iki kavramdır (Hawker, 2012).

Spor ve Zaman Yönetimi

İnsanlar sahip oldukları, değeri ölçülemeyen zamanlarını, tüketilip kaybedilen ve geri getirilmesi mümkün olmayan zamanlarını, etkili ve verimli kullanmaları gerekmektedir. İnsanların kendilerini, işlerini ve diğer bütün faaliyetlerini yönetebilmesi için, durdurulması mümkün olmayan müdahale edilemeyen zamanın yönetilmesi kavramı ortaya çıkmıştır. Bu yönetim şekli de her bireye, yöneticiye, örgüte vb. kurumlara göre değişebilir. Kısacası zaman, zaman yönetiminde önemli olan ne kadar zamanın olduğu değil, sahip olunan zaman içinde neler yapılabileceğini planlamaktır (Gürbüz ve Aydın 2012; Bıyık, 2024).

Herkesin elinde bulunan, kullanabileceği zaman miktarı aynıdır. Zaman, değişmeyen ve akıp giden bir süreyi ifade etmektedir. Bazı insanlar herkes için aynı olan zaman diliminde diğerlerine göre zamanını daha verimli bir şekilde değerlendirebilir.

Bunu yapabilmenin yolu zaman yönetimini iyi yapabilmekten geçmektedir (Demirtaş ve Özer 2007).

Spor yapan bireyler, zaman yönetimi konusunda daha yetkin hale gelir. Düzenli antrenmanlara katılma alışkanlığı, bireylerin günlük planlama yapmasını ve zamanlarını daha verimli kullanmalarını sağlar. Özellikle voleybol gibi takım sporlarıyla ilgilenen öğrenciler, hem eğitim hem de spor faaliyetlerini dengeli bir şekilde yürütebilmek için disiplin kazanırlar (Karakaya, 2018, s. 31). Bu beceriler, akademik görevlerin zamanında yerine getirilmesini kolaylaştırır ve bireylerin ders başarısını artırır.

Sporun Akademik Faydaları

Sporun Stres Azaltıcı Etkisi

Stres, bireylerin iç ve dış çevrelerinde meydana gelen durumların birey tarafından tehdit edici ve olumsuz etki yaratıcı olarak algılanması sonucu bedensel ve psikolojik olarak aşırı uyarılma durumunun ortaya çıkmasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984). Adölesan dönemde bireyler, hem akademik hem de sosyal baskılar nedeniyle yüksek düzeyde stres yaşayabilirler. Spor, bireylerin stres seviyelerini azaltan ve kaygıyla başa çıkmalarını sağlayan etkili bir yöntemdir (Çelik, 2020, s. 47). Egzersiz sırasında salgılanan endorfin hormonu, bireylerin daha pozitif hissetmelerine ve stresle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olur. Bu durum, öğrencilerin sınav kaygılarını azaltarak akademik performanslarını olumlu yönde etkiler (Turan, 2021, s. 83).

Derslere Odaklanma ve Spor

Spor yapan bireylerin derslerde daha yüksek bir odaklanma düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Fiziksel aktiviteler, bireylerin dikkat sürelerini uzatır ve öğrenme süreçlerini destekler (Kaya, 2021, s. 64). Özellikle voleybol gibi strateji geliştirme ve hızlı düşünme gerektiren sporlarla ilgilenen bireylerin, derslerde

karmaşık konuları anlamakta daha başarılı oldukları belirtilmiştir (Şahin, 2020, s. 56).

Takım Sporlarının Akademik Başarıya Katkısı

Takım sporları, bireylerin iş birliği yapma, liderlik ve problem çözme becerilerini geliştiren bir araçtır. Bu beceriler, bireylerin eğitim hayatında grup projelerinde daha başarılı olmalarını sağlar (Bıyık, 2024). Voleybol gibi takım sporlarında kazanılan stratejik düşünme alışkanlığı, öğrencilerin analitik düşünme ve akademik problemleri çözme becerilerini artırır (Karakaya, 2018, s. 43; Nur ve Abacı, 2023).

Spor Yapan Öğrencilerin Akademik Not Ortalamaları

Birçok çalışma, spor yapan öğrencilerin akademik not ortalamalarının, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Turan, 2021, s. 91). Bu durum, sporun yalnızca fiziksel ve psikolojik faydalarıyla değil, aynı zamanda bireylerin motivasyon düzeyleri üzerindeki olumlu etkileriyle de ilişkilidir. Spor yapan bireyler, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma konusunda daha motive oldukları için, ders çalışmaya yönelik tutumlarında da benzer bir kararlılık sergilerler (Erdoğan & Güner, 2020, s. 38).

Beden Eğitimi Derslerinin Rolü

Beden eğitimi dersleri, öğrencilerin spor alışkanlıklarını geliştirmelerinde ve akademik başarılarını artırmalarında önemli bir rol oynar (Çelik, 2020, s. 102; Yıldırım, 2005). Bu dersler, bireylerin spor farkındalığını artırır ve fiziksel aktivitenin eğitim hayatındaki önemini kavramalarını sağlar. Ayrıca, beden eğitimi öğretmenlerinin bireylere olumlu rehberlik yapması, sporun akademik başarıya olan katkısını güçlendiren bir faktördür (Şahin, 2020, s. 89).

Akademik Başarı ve Spor Motivasyonu

Spor yapan bireyler, hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma motivasyonu konusunda daha bilinçli bir yaklaşım sergilerler (Demir, 2020, s. 44; Akandere ve ark., 2010). Bu beceriler, bireylerin akademik hedeflerini gerçekleştirmelerine de olumlu katkı sağlar. Özellikle düzenli spor alışkanlıkları olan bireylerin, uzun vadeli akademik hedeflerine ulaşma konusunda daha başarılı oldukları gözlemlenmiştir (Karakaya, 2018, s. 61).

Sporun Akademik Disipline Katkısı

Spor, bireylerin disiplin kazanmasını ve bu disiplini akademik yaşamlarına entegre etmelerini sağlar. Voleybol gibi düzenli antrenman ve hazırlık gerektiren sporlar, bireylerin sorumluluk duygularını geliştirir ve bu durum, derslerdeki başarılarına doğrudan yansır (Turan, 2021, s. 72). Spor yapmanın getirdiği düzen, bireylerin ders çalışma alışkanlıklarını da olumlu yönde etkiler.

Sosyal Gelişim Açısından Sporun Rolü

Sporun Sosyal Becerilere Etkisi

Spor, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmede önemli bir araçtır. Özellikle adolesan dönemde bireylerin sosyal çevre ile etkileşimlerini artırması, iletişim kurma becerilerini güçlendirmesi ve grup dinamiklerini anlaması açısından spor, benzersiz fırsatlar sunar (Kaya, 2021, s. 45; Teke ve Karakuş, 2022). Takım sporlarına katılım, bireylerin sadece fiziksel ve zihinsel gelişimlerini desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal bağlarını güçlendiren bir süreç sunar.

İletişim Becerilerinin Gelişimi

Spor, bireylerin etkili bir şekilde iletişim kurmalarını teşvik eden bir ortam sağlar. Özellikle takım sporlarında, bireyler strateji geliştirmek, takım arkadaşlarını yönlendirmek ve grup içindeki rolleri konusunda açık bir şekilde iletişim kurmak zorundadır

(Turan, 2021, s. 38; Genç ve ark., 2023). Literatürde, voleybol gibi hızlı karar verme ve koordinasyon gerektiren sporlarla ilgilenen bireylerin, iletişim becerilerinde belirgin bir gelişme olduğu belirtilmiştir (Demir & Kaya, 2020, s. 54).

Takım Çalışmasının Önemi

Takım sporları, bireylere iş birliği yapmayı öğretir ve grup içinde etkin bir şekilde çalışabilme becerisi kazandırır (Şahin, 2020, s. 77). Takım çalışması sırasında bireylerin birbirlerine destek olması, ortak hedeflere ulaşmak için birlikte hareket etmesi ve zorluklarla başa çıkmayı öğrenmesi, sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunur. Voleybol gibi bir takım sporu, bireylerin rollerini anlamalarını ve bu rollere uygun hareket etmelerini gerektirir (Karakaya, 2018, s. 22).

Empati ve Duygusal Zekâ

Spor, bireylerin empati kurma ve duygusal zekâ becerilerini geliştirmesine olanak tanır. Takım arkadaşlarının duygusal durumlarını anlamak, ihtiyaçlarına uygun bir şekilde hareket etmek ve grup içindeki çatışmaları çözmek, voleybol gibi takım sporlarının doğal bir parçasıdır (Kaya, 2021, s. 59). Literatürde, spor yapan bireylerin empati düzeylerinin, spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu sıkça belirtilmiştir (Turan, 2021, s. 71).

Liderlik Becerilerinin Kazanılması

Spor, bireylere liderlik becerilerini geliştirme fırsatı sunar. Takım sporlarında kaptanlık gibi roller üstlenen bireyler, grup dinamiklerini yönetmeyi, kriz anlarında çözüm üretmeyi ve takım arkadaşlarına rehberlik etmeyi öğrenir (Şahin, 2020, s. 63). Özellikle voleybol gibi stratejik düşünme gerektiren sporlar, liderlik becerilerinin geliştirilmesi için ideal bir platform sağlar (Demir & Kaya, 2020, s. 85).

Sosyal Uyum

Adölesan dönemde spor, bireylerin sosyal çevrelerine uyum sağlamalarına yardımcı olur. Takım sporlarına katılım, bireylerin farklı geçmişlere sahip insanlarla bir arada çalışmasını ve toplumsal uyum sağlamasını kolaylaştırır (Karakaya, 2018, s. 39). Ayrıca, spor yoluyla edinilen sosyal destek, bireylerin yalnızlık duygusunu azaltır ve sosyal kaygılarını hafifletir (Erdoğan & Güner, 2020, s. 58).

Kültürel ve Sosyal Farkındalık

Spor, bireylerin farklı kültürler ve sosyal gruplar hakkında farkındalık kazanmalarına olanak tanır. Uluslararası turnuvalar veya farklı topluluklardan bireylerle bir araya gelmek, bireylerin kültürel duyarlılıklarını artırır ve farklı bakış açılarını anlamalarını sağlar (Çelik, 2020, s. 92). Özellikle voleybol gibi yaygın bir spor dalı, bireylerin bu tür etkileşimlere daha fazla maruz kalmasını sağlar.

Çatışma Yönetimi

Spor, bireylerin grup içi çatışmaları yönetme ve çözme becerilerini geliştirmelerine olanak tanır. Takım sporlarında yaşanan anlaşmazlıklar, bireylerin yapıcı çözümler geliştirmesini ve grup dinamiklerini sürdürmesini gerektirir (Turan, 2021, s. 81). Bu süreç, bireylerin hem spor sahasında hem de günlük yaşamda daha etkili problem çözme becerileri geliştirmelerine katkı sağlar (Demir & Kaya, 2020, s. 77).

Sosyal Destek ve Aidiyet

Voleybol gibi takım sporları, bireylerin kendilerini bir gruba ait hissetmelerini sağlar. Bu aidiyet duygusu, bireylerin sosyal destek ağlarını genişletmelerine ve zorlu yaşam koşullarıyla başa çıkmalarına yardımcı olur (Kaya, 2021, s. 88). Spor yapan bireylerin, sosyal çevrelerinden daha fazla destek aldıkları ve bu desteğin, bireylerin ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Erdoğan & Güner, 2020, s. 61).

Özgüven ve Kendini İfade Etme

Sporda kendine güven ise; kişinin fiziksel becerileri uygulama yeteneği ile ilgilidir ve müsabakalar sırasında psikolojik becerileri kullanma becerisidir. Sporcular kendilerine güven duyduklarında, sportif potansiyelini üstün dönüştürebilirler. performansla daha kolay Kendilerinden emin olmadıklarında, en ufak bir aksilik veya en küçük engel, performansları üzerinde aşırı bir etkiye sahip olabilir (Kuloor ve Kumar, 2020).

Spor, bireylerin özgüvenlerini artıran ve kendilerini daha iyi ifade etmelerini sağlayan bir araçtır (Şahin, 2020, s. 102). Takım sporlarına katılım, bireylerin başarılarını paylaşmalarına ve topluluk önünde kendilerini daha rahat hissetmelerine olanak tanır. Özellikle voleybol gibi takım oyunlarında elde edilen bireysel ve grup başarıları, bireylerin özgüvenlerini pekiştirir (Turan, 2021, s. 92).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, adölesan bireylerin sporla olan ilişkilerinin, akademik başarıları üzerindeki etkileri çok yönlü olarak ele alınmıştır. Literatürle uyumlu biçimde elde edilen bulgular, sporun bireylerin bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal gelişimleriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin akademik performanslarında belirgin bir artış yaşandığı, bu artışın ise çeşitli psikolojik ve sosyal mekanizmalar aracılığıyla gerçekleştiği dikkat çekmektedir. Araştırmada öne çıkan en temel bulgulardan biri, fiziksel aktivitenin bilişsel süreçler üzerindeki olumlu etkisidir. Egzersiz sırasında artan beyin oksijenlenmesi, sinir hücrelerinin daha etkin çalışmasına olanak tanımakta ve bu durum dikkat, hafıza ve problem çözme gibi bilişsel becerilerin gelişimini desteklemektedir (Turan, 2021). Adölesan bireyler, bu gelişim sayesinde akademik görevleri daha hızlı ve verimli şekilde yerine getirebilmekte, karmaşık bilgileri anlamlandırma süreçlerinde daha başarılı olabilmektedir (Şahin, 2020). Özellikle stratejiye dayalı sporlar, bireylerin hem düşünsel

çevikliğini hem de analitik düşünme yeteneklerini pekiştirmektedir. Bir diğer önemli bulgu ise sporun disiplin ve zaman yönetimi üzerindeki etkisidir. Özellikle voleybol gibi düzenli antrenman temposu gerektiren takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin, günlük planlamalarını daha etkin yaptıkları ve bu alışkanlığın ders çalışma disiplinine de yansıdığı görülmektedir (Demir & Kaya, 2020). Zamanı etkili kullanma becerisi, akademik başarının en temel belirleyicilerinden biridir. Bu bağlamda spor yapan bireylerin, görevleri erteleme davranışlarının daha az olduğu ve sınav ya da ödev gibi akademik sorumluluklarını zamanında yerine getirme konusunda daha başarılı oldukları anlaşılmaktadır. Sporun psikolojik iyilik hâli üzerindeki etkisi de akademik başarı açısından kritik bir faktördür. Adölesan bireyler, bu dönemde akademik baskılarla birlikte sosyal stres faktörlerine de yoğun biçimde maruz kalmaktadır. Sporun stres azaltıcı özelliği sayesinde, bireylerin sınav kaygıları azalmakta, kendilerine olan güvenleri artmakta ve motivasyon düzeyleri yükselmektedir (Çelik, 2020). Sporun dolaylı yollarla da akademik başarıya katkı sağladığı ifade edilebilir. Sosyal gelişim açısından değerlendirildiğinde, takım sporlarının bireylerde iş birliği, empati, liderlik ve iletişim becerilerini geliştirdiği görülmektedir. Bu sosyal beceriler, akademik yaşamdaki grup çalışmaları ve sunumlar gibi sosyal etkileşim gerektiren süreçlerde avantaj sağlamaktadır. Voleybol gibi bir spor, bireylerin grup içindeki rollerini fark etmelerine, sorumluluk almalarına ve ortak hedefler doğrultusunda hareket etmelerine olanak tanır (Karakaya, 2018). Ayrıca spor yoluyla edinilen sosyal çevre, bireyin aidiyet duygusunu geliştirerek, ruhsal dayanıklılığını ve öz yeterlik algısını da güçlendirmektedir. Spor yapan bireylerin empati düzeylerinin ve duygusal zekâ becerilerinin gelişmiş olması da akademik başarıyı etkileyen dolaylı faktörlerdendir. Bu bireyler, grup içi çatışmalarda yapıcı tutum sergileyebilmekte, öğretmen ve arkadaş ilişkilerini daha sağlıklı biçimde sürdürebilmektedir (Turan, 2021). Aynı şekilde, sporun kazandırdığı liderlik becerileri, bireyin hem

akademik hem de sosyal yaşamda daha etkili roller üstlenmesini sağlamaktadır. Özellikle takım kaptanlığı gibi sorumluluklar, bireyin karar verme ve kriz yönetimi becerilerini geliştirmekte; bu da akademik yaşamda stratejik kararlar alabilme yetisini desteklemektedir.

Sonuç olarak, sporun adölesan bireylerin akademik yaşamlarına çok yönlü katkılar sunduğu açıkça ortaya konmuştur. Fiziksel aktivitenin bilişsel işlevleri artırmasının yanı sıra, sporun bireyin disiplin kazanmasında, zamanı etkin kullanmasında, stresle baş etmesinde ve sosyal ilişkilerini güçlendirmesinde önemli bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Özellikle takım sporları, bireyin liderlik, empati ve iş birliği becerilerini geliştirerek, akademik başarıyı hem doğrudan hem de dolaylı yollarla desteklemektedir. Bu bağlamda, eğitim kurumlarında sporun yalnızca bedensel gelişim amacıyla değil, aynı zamanda akademik başarıyı destekleyen bir araç olarak görülmesi gerekmektedir. Okullarda beden eğitimi derslerinin niteliği artırılmalı, öğrencilerin düzenli spor alışkanlığı kazanmaları teşvik edilmeli ve sporun sosyal ve bilişsel katkıları öğrencilere fark ettirilmelidir. Gelecek araştırmalar, farklı spor türlerinin ve yoğunluklarının akademik başarı üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak ele almalı; bireysel ve takım sporlarının farklı yönlerden gelişim katkılarını ortaya koymalıdır. Ayrıca cinsiyet, sosyoekonomik düzey ve aile desteği gibi değişkenlerin de sürece etkisi incelenmelidir.

Kaynakça

- Akandere, M., Özyalvaç, N. T., & Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi Konya Anadolu Lisesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (24), 1-10.
- Bıyık, K. (2024). *Antik çağlardan günümüze futbolun gelişimi üzerine düşünceler*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Bıyık, K. (2024). *Sportive activities in homeric epics. Acta Scientiae Et Intellectus*, 10(2), 29-39
- Çelik, A. (2020). *Spor ve sosyal farkındalık üzerine incelemeler*. Ankara: Spor Bilimleri Yayınları.
- Demirtaş H, Özer N, (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarısı arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 1-18.
- Erdoğan, T., & Güner, S. (2020). *Adölesan dönemde fiziksel aktivitenin önemi*. İzmir: Eğitim ve Spor Araştırmaları Enstitüsü Yayınları.
- Genç, N., Şen, H., & Turunç, S. (2023). Beden eğitimi ve sporda fair play çalışmalarının incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 278-291.
- Gürbüz M, Aydın A. H, 2012. Zaman kavramı ve yönetimi. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 1- 20.
- Hawker, C. L. (2012). Physical activity and mental well-being in student nurses. *Nurse Education Today*, 32, 325–331.

- Karakaya, F. (2018). *Spora bağıllık: teorik ve uygulamalı yaklaşımlar*. İzmir: Gençlik ve Spor Yayınları.
- Kaya, R. (2021). *Adölesanlarda spor ve psikolojik gelişim*. Bursa: Gençlik Yayınları.
- Kuloor, H., & Kumar, A. (2020). Self-confidence and sports. *International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1-6.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Orhan, N., & Abacı, S. H. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının zaman yönetimi ve akademik başarılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 145-164.
- Şahin, M. (2020). *Spor ve toplum: sosyal ve psikolojik etkiler*. İstanbul: Bilimsel Spor Araştırmaları Akademisi.
- Teke, M. S., & Karakuş, S. (2022). Sporun sosyal gelişim sürecine etkisi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(53), 733-736.
- Turan, Y. (2021). *Sporun sosyal ve psikolojik etkileri üzerine akademik çalışmalar*. Ankara: Akademik Araştırma Yayınları.
- Voss, M. V., Carr, L. J., Clark, R. ve Weng, T. (2014). Revenge of the “sit” II: Does lifestyle impact neuronal and cognitive health through distinct mechanisms associated with sedentary behavior and physical activity? *Mental Health and Physical Activity*, 7(1), 1-16.
- Yıldıran, İ. (2005). Fair play eğitiminde beden eğitiminin rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 3-16.

BÖLÜM 2

SPORCULARDA BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE SALDIRGANLIK

Ersin BALLIKAYA¹

Merve KOÇER SARIKAYA²

Giriş

Bireyin ileriye dönük beklentilerinin net olmaması durumuna belirsizlik denir (Sarıçam, 2014). Belirsizlikler kaygı verici olup her insanın belirsizlikler karşısında verdiği tepkiler farklılaşabilmektedir. Bazı bireyler karşılaştığı duruma kolayca çözüm bularak yaşamına devam ederken bazı bireyler ise çözüm bulmakta zorluk yaşamaktadır (Dugas, Buhr ve Ladouceur, 2004). Belirsizlik durumu bireyler üzerinde olumsuz etkiler yaratan ve güven ortamını bozan bir olgudur. Bireylerin etrafındaki belirsizlik seviyesi arttıkça birey, kendini daha çok rahatsız, keyifsiz ve huzursuz hisseder. Bu belirsizlikler sonucunda bazı bireylerde kaygı ve öfke patlamaları görülebilir (Şahinler, 2021). Koerner ve Dugas, (2006) yaş ortalaması 35 olan katılımcılarla yaptığı çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun endişeyi sürdürmede ve yönlendirmede etkili olduğunu ileri sürmüştür.

Saldırganlık, insan ve canlı olmanın doğuştan gelen psikolojik bir özelliğidir. Hayatta kalma içgüdüsünde kökleşmiş ve bireye ve türün üremesine bir avantaj sağlayan, kesinlikle öğrenilmiş bir davranış değildir. Hepimizin doğuştan sahip olduğu duygusal ve davranışsal bir kapasitedir ve insan mizacının ve nihayetinde kişiliğin bir bileşenidir. Bireyleri farklılaştıran şey, bu kapasitenin ifade edilme ve kullanılma biçimi veya aksine, içerilme ve gizlenme biçimidir (Parens, 1979). Saldırganlığın hem spor hem de spor dışı bağlamlarda uzun bir geçmişi vardır. Farklı kişiler tarafından kullanılan saldırganlık tanımlarında bazı farklılıklar vardır. Ancak, saldırganlığın başka bir bireye kasıtlı olarak yöneltilen ve psikolojik veya fiziksel zarara neden olma potansiyeline sahip sözlü veya fiziksel bir davranış olduğu konusunda genel bir fikir birliği vardır. Genellikle saldırganlık tanımları zarar verme niyeti kavramını içerir; yani, davranışın saldırgan olarak sınıflandırılması için failin kurbanı zarar verme niyetine sahip olması gerekir. Ancak saldırganlığın katı davranışsal tanımları, gözlemlenemeyen bir içsel durumu ifade ettiği için niyet terimini hariç tutar (Kavussanu ve Tenenbaum, 2014).

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve saldırganlık konu başlıklarının psikososyal alanda değerlendirildiği ve sağlıklı davranış gelişiminde önemli olduğu söylenebilir. Bu bölümde tahammülsüzlük ve saldırganlık ile ilgili tanımlar yapıldıktan sonra konuya ilişkin araştırmalar derlenmiştir.

¹ Dr, Hüseyin Güvercin Ortaokulu (MEB), Orcid: 0000-0002-1432-0297

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Dicle Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Orcid: 0009-0002-5058-7535

Sporcularda Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belli olmayan olay ve durumlara karşı, yüksek seviyede tehdit algısı ve hata yapılan değerlendirmelerin devamında geldiği, önyargılı düşüncelerden oluşan, kabul görmeyen ve istenmedik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepkileri içinde bulunduran kavrama, belirsizliğe tahammülsüzlük denir (Buhr ve Dugas, 2002). Farklı bir tanım olarak bilişsel, duyuşsal ve davranışsal açıdan bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük; belirsizlik karşısında tehdit edici, endişe verici, rahatsızlık yaratan, kaçınılması ya da kabul edilmemesi gereken durum olarak tanımlanabilir (Geçgin ve Sahranç, 2017; Yang, 2013). Tanımını yapmış olduğumuz belirsizliğe tahammülsüzlük dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sırasıyla; belirsizliğin stresli ve üzüntü verici olması, eyleme geçme ve davranış oluşturmada kişiye yetersizlik hissettirmesi, belirsiz durumların olumsuz olduğu ve kaçınılması gerektiği, belirsizliğin adaletsiz olmasıdır (Buhr ve Dugas, 2022). Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlük modelinde (Dugas ve diğerleri, 1997; Dugas ve diğerleri, 2004), belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin belirsiz veya muğlak durumları aşırı derecede sıkıntı verici bulduğunu ve bunun bir 'ya eğer...?' düşünce tarzını tetikleyeceğini ileri sürmektedir. Model ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz bir sorun yönelimine yol açtığını ve bilişsel kaçınmayı artırdığını, böylece endişenin olumsuz duygusal durumlara tahammül etmede zorlukla yönlendirilen duygusal bir azaltma stratejisi olarak işlev gördüğünü ve her ikisinin de endişeyi korumaya yardımcı olduğunu ileri sürmektedir. Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlük hem bir endişe yaratmada hem de onu sürdürmede önemlidir (Koerner ve Dugas, 2006).

Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek olan bireylerin, belirsiz durumları stresli, kaygı verici, korkutucu buldukları ve belirsiz durumları duygusal yönden tepkili

değerlendirdikleri ortaya koyulmuştur (Koerner ve Dugas, 2006; Gümüšoğlu ve Aşçı, 2020). Psikoloji alanında yapılmış çalışmalarda endişe, olumsuz inanç, korku ve kaçınma davranışının belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili olduğu ve kaygı düzeyini arttığı tespit edilmiştir (Britton, Neale ve Davey, 2019; Fischerauer ve ark., 2018; Flores ve ark., 2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük konusuna cinsiyet açısından baktığımızda, kadınlarda daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük bulgularının olduğu çalışmalar literatürde yer almaktadır (Dugas, Freeston ve Ladouceur, 1997; Göç, 2017). Ancak bazı çalışmalarda da cinsiyete göre bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Buhr ve Dugas, 2002; Boelen , Reijntjes ve Carleton, 2014; Carleton ve ark., 2014; Dugas ve ark., 2010; Fracalanza ve ark., 2014).

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sporcu performansını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu olumsuz etkiler yalnızca sportif başarı ile sınırlı kalmayıp, sporcuların psikolojik, sosyolojik, beslenme ve uyku düzenlerinde de bozulmalara yol açabilmektedir. Şahinler (2021) tarafından belirtildiği üzere, sporcuların optimal performans sergileyebilmeleri için fiziksel durumlarının yanı sıra psikolojik hallerini, genel sağlıklarını, uyku ve beslenme düzenlerini de kontrol altında tutmaları kritik öneme sahiptir. Ek olarak, yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi; stres, kaygı, motivasyon eksikliği ve odaklanma sorunları gibi bilişsel ve duygusal zorlukları tetikleyebilmektedir. Bu bulgular, sporcu refahı ve performansının sürdürülebilirliği açısından belirsizliğe tahammülsüzlükle başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ile ilgili literatürde bilimsel araştırmalar mevcuttur. Yetişkin 219 sporcu üzerinde yapılan bir araştırmada, cinsiyet, spor deneyimi ve spor türünün belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde bir etkisi olmadığı sonucuna

varmıştır. Zihinsel dayanıklılık ve mükemmeliyetçiliğin, belirsizliğe karşı tahammülsüzlüğün anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Gümüřoęlu ve Aşçı, 2020). Spor Bilimleri Fakóltesi'nde eğitim gören 268 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, uygulanmış olan belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ölçeğinin ileriye yönelik kaygı alt boyutunda erkeklerin lehine sonuçlar ortaya çıkmıştır (şahinler, 2021).

Örneklemin farklı branşlardan oluştuğu 504 sporcu ile pandemi döneminde yapılmış olan bir başka çalışmada, ileriye yönelik kaygı alt boyutunun yükseköğretim düzeyinde olan sporcular lehine olduğu saptanmıştır. İleriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı alt boyutlarında psikolojik eğitim/destek alanların belirsizliğe karşı tahammülsüz durumlarının iyi olduğu tespit edilmiştir (Ergenekon, 2020).

Spor Bilimleri Fakóltesi'nde eğitim gören 423 öğrencinin katılım sağladığı ve COVID-19 döneminde yapılan çalışma sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumlu gelecek beklentisini doğrudan etkilemediği saptanmıştır. Öğrencilerin COVID-19 sürecinde belirsizliğe tahammülsüzlük azaldıkça stresle etkili baş ettikleri ve olumlu gelecek beklentilerinin arttığı, belirsizliğe tahammülsüzlükleri arttıkça stresle etkili baş edemedikleri ve olumlu gelecek beklentilerinin azaldığı ortaya çıkmıştır (Deveci şirin, 2023). İşleyen (2021) tarafından 550 üniversite öğrencisi üzerinde yürütölen bir araştırmada, düzenli spor yapma alışkanlığının belirsizliğe tahammülsüzlük (BT) düzeyi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma kapsamında, 40 öğrencinin düzenli olarak spor yaptığı belirlenmiştir. Analiz sonuçları, düzenli spor yapan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarının, ara sıra spor yapan ve hiç spor yapmayan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, düzenli fiziksel aktivitenin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltmada potansiyel bir rol

oynayabileceğini ve bu yolla bireylerin belirsiz durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırabileceğini düşündürmektedir.

Sporcularda Saldırganlık

Saldırganlık, bir bireye bilerek fiziksel veya psikolojik olarak zarar verme amacı taşıyan davranışlar bütünüdür. Bu davranışlar genellikle rekabet, öfke, düşmanlık, nefret ve şiddet gibi çeşitli unsurları içerir (Burton, 2005). Öfke, düşmanlık, rekabet, engelleme ve korku gibi durumlardan oluşan, bir başkasına zarar vermek ya da kendini savunmayı, korumayı amaçlayan fiziki, sözlü veya sembolik olan her türlü davranış saldırganlıktır (Budak, 2000). Bir başka tanıma göre saldırganlık, canlı bir varlığa zarar vermek veya incitmek amacıyla yapılan, canlının da zarar görmemek için kaçındığı davranış şeklidir (Baron, 1994). Saldırganlıktan sayılabilmesi için bir davranışın ortaya çıkmış olması ve bu davranışın zarar vermesi veya incitmiş olması gerekmektedir (Tiryaki, 2006).

Saldırganlık, araçsal ve düşmanca olmak üzere iki şekilde ayırt edilmiştir. Araçsal saldırganlık, bir amaca ulaşmak için hedefe yönelik bir davranıştır, örneğin, rekabet avantajı elde etmek için bir oyuncuyu yaralamak veya rakibin gol atmasını engellemek için geç müdahale etmek (late tackling). Bu nedenle araçsal saldırganlık başka bir amaç tarafından motive edilir. Buna karşılık, düşmanca saldırganlık, kişiyi kızdıran veya kışkırtan başka bir kişiye yönelik bir davranıştır ve kendi başına bir amaçtır. Amacı, kendi iyiliği için zarar vermektir, örneğin, oyuncuya karşı yeni saldırganlık göstermiş bir rakibe vurmak. Düşmanca saldırganlık genellikle öfkeyle başlar. Araçsal saldırganlık, bir hedefe ulaşma çabası sırasında, normalde öfkeyle ilişkilendirilmez ve sporda, düşmanca saldırganlıktan çok daha sık görülür. Her iki saldırganlık türünde de, hedef kişi zarar görür ve zarar fiziksel veya psikolojik olabilir (Kavussanu ve Tenenbaum, 2014).

Saldırganlık tanımının bir parçası olan niyet kavramı, saldırganlığın ölçülmesinde zorluklar yaratmıştır. Bu nedenle, birçok çalışma saldırganlığı niyet veya davranışın nedenlerini dikkate almadan eylemsel olarak tanımlamış ve ölçmüştür. Yapılan araştırmalara bakıldığında laboratuvar bağlamında yaygın olarak bilinen saldırganlık ölçüsü, katılımcıya zarar verdiği bilinen elektrik şoku vermektir. Bazı çalışmalarda ise saldırganlık ölçütü olarak yüksek ses gibi itici bir uyaran kullanmıştır (Kavussanu ve Tenenbaum, 2014). Spor bağlamında saldırganlık, faul sayısı, koç derecelendirmeleri, ceza kayıtları ve öz bildirimler ve davranışsal gözlem gibi çeşitli yollarla ölçülmüştür. Davranışsal gözlem çalışmalarında, araçsal ve düşmanca saldırganlık ölçülmüştür. Araçsal saldırganlık, eylemsel olarak oyun sırasında meydana gelen saldırganlık olarak tanımlanmıştır ve bir görevi başarmaya katkıda bulunan rakip tarafından yönlendirilen fiziksel etkileşimleri içerir. Buna karşılık, düşmanca saldırganlık, eylemsel olarak çeşitli hedeflere yönelik ancak doğrudan görev başarısıyla bağlantılı olmayan fiziksel veya sözlü etkileşimler olarak tanımlanmıştır; bu davranışlar rakiplere, takım arkadaşlarına veya hakemlere yöneliktir (Kavussanu ve Tenenbaum, 2014). Örneğin, hentbolda, geri püskürtme, vurma ve hile araçsal saldırganlık olarak kodlanmış ve hakaret etme, tehdit etme, müstehcen hareketler yapma ve rakiplere, hakemlere, takım arkadaşlarına ve diğerlerine karşı itme, düşmanca saldırganlık olarak kodlanmıştır. Saldırgan davranışlar (örneğin, geç müdahale, vurma, dirsek atma) aynı zamanda antisosyal davranış yapısının bir parçası olarak da ölçülmüştür. Bu, başka bir bireye zarar vermeyi veya onu dezavantajlı duruma düşürmeyi amaçlayan davranış olarak tanımlanmıştır ve saldırganlıkla önemli ölçüde örtüşmektedir. Birçok spor dalı kendi içinde yaralanmaya neden olabilecek zorlayıcı oyun içerir. Ancak, oyuncular rakibe zarar verme niyetinde değilse, bu oyun saldırgan bir eylem değil, iddialı bir eylem olarak kabul edilir (Kavussanu ve Tenenbaum, 2014).

Literatürde sporda saldırganlık konusunda bilimsel araştırmalar mevcuttur. Bunlardan bazılarını örnek verebiliriz. Savunma ve mücadele sporu yapan sporcular ile bireysel sporcuların saldırganlık düzeyinin incelendiği bir araştırmada, genel saldırganlık alt boyutunda erkekler kadınlardan daha saldırgan olarak tespit edilmiştir. Savunma ve mücadele sporu yapanlar, bireysel spor yapanlara göre daha saldırgan bulunmuştur ve 15-18 yaş grubunun saldırganlık değerleri diğer yaş gruplarına göre yüksek çıkmıştır (Çarba Karakuzulu, 2018).

Bireysel ve takım sporcusu olan 253 katılımcı ile gerçekleştirilmiş başka bir çalışmada saldırganlık, öfke alt boyutlarıyla ve genel boyutta erkekler lehine olacak şekilde ortalama değer bulunmuştur. Öfke alt boyutunda bireysel spor yapanların yüksek ortalamaya sahip olduğu, saldırganlık alt boyutunda ise takım sporu yapanların yüksek ortalamaya sahip olduğu ve genel boyutta takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir (Türkçapar, 2023). Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise takım sporu yapanların yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık seviyelerinin bireysel spor yapanlara göre daha yüksek tespit edilmiştir (Çakır, 2014). Ortaokul öğrencilerinin saldırganlık düzeyini inceleyen bir diğer çalışmada, bireysel spor veya takım sporu yapan ortaokul öğrencilerinin yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık puan ortalamalarının spor yapmayan öğrencilerden anlamlı bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiş; spor yapan ortaokul öğrencilerinin, spor yapmayan ortaokul öğrencilerine göre atılganlık ortalama puanları yüksek bulunmuştur (Taşdemir, 2020).

Kadın voleybol ve futbolcularla 134 katılımcı ile yapılmış olan bir çalışmada, kadın futbolcuların yıkıcı saldırganlık alt boyutu puanları voleybolculardan daha yüksek bulunmuştur. Eğitim durumu arttıkça kadın voleybolcuların yıkıcı saldırganlık puanlarının azaldığı tespit edilmiştir (Özdemir, 2017). Hentbol,

basketbol, voleybol ve futbolda profesyonel olan 158 erkek sporcu ile yapılan çalışmada, voleybolcu erkeklerin, futbolcu erkeklerden daha yüksek atılganlık puan ortalamasına sahip olduğunu tespit etmiştir. Düzenli kitap okuyan sporcuların düzenli kitap okumayan sporculara göre daha atılgan olduğunu belirlenmiştir (Çiloğlu, 2019).

Yaş aralığı 13-15 olan görme engelli olan sporcular ve görme engelli olan bireylerin stres ve saldırganlık düzeylerini karşılaştıran bir çalışmada görme engeli olan sporcular, sporcu olmayan görme engeli olan bireylere göre daha yüksek yıkıcı saldırganlığa ve atılganlığa sahip bulunmuştur. Görme engeli olan bireylerin stres düzeyi arttıkça saldırganlığının da arttığı tespit edilmiştir (Dalbudak, 2012). Yaş aralığı 18-25 olan işitme engeli olan sporcular ile işitme engeli olan spor yapmayan bireylerin stres ve saldırganlık düzeylerini inceleyen bir çalışmada spor yapan işitme engeli olan bireylerin, işitme engeli olup spor yapmayan bireylere göre saldırganlık düzeyi daha düşük bulunmuştur. Bu yönüyle işitme engeli olan bireyler üzerinde sporun saldırganlığı azaltmada rolü olduğu sonucu varmıştır (Özkatar Kaya, 2010).

Sonuç olarak, bireyin geleceğe yönelik beklentilerinin net olmaması durumu olarak tanımlanan belirsizlik, kişiler üzerinde kaygıdan öfke patlamalarına kadar çeşitli olumsuz etkilere yol açabilen ve güven ortamını zedeleyen bir olgudur. Bu belirsizliklerin yönetimi bireysel farklılıklar gösterirken, belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun kaygıyı sürdürmede kritik bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Öte yandan, insan doğasının ayrılmaz bir parçası olan saldırganlık, bir bireye kasten psikolojik veya fiziksel zarar verme niyeti taşıyan sözlü ya da fiziksel davranışlar olarak kabul görmüş, bu karmaşık içgüdünün ifade edilme biçimleri bireyler arasında farklılık göstermektedir.

Kaynakça

- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). Human aggression. Springer Science & Business Media.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation. Psychological bulletin, 106(1), 59.
- Beşkat, M. (2016). Futbol seyircilerinin empatik eğilimleri ile sporda saldırganlık ve şiddet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği) [Yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. Cognitive behaviour therapy, 43(2), 133-144.
- Boxer, P., & Tisak, M. S. (2005). Children's beliefs about the continuity of aggression. Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 31(2), 172-188.
- Brehm SS, Kassin SM. (1990). Social psychology. Boston: Houghton Mifflin
- Britton, G. I., Neale, S. E., & Davey, G. C. (2019). The effect of worrying on intolerance of uncertainty and positive and negative beliefs about worry. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 62, 65-71.
- Budak S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. Behaviour Research and Therapy, 40(8), 931-945.

- Burton, R. W. (2005). Aggression and sport. *Clinics in Sports Medicine*, 24(4), 845-852.
- Carleton, R. N., Duranceau, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5), 463-470.
- Çakır, H. İ. (2014). Liseler arası müsabakalara katılan sporcu öğrencilerin saldırganlık durumlarının araştırılması [Yüksek lisans tezi]. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çarba Karakuzulu, E. (2018). Savunma ve dövüş sporları yapan sporcular ile diğer bireysel sporları yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çiloğlu, E. (2019). İzmir ilindeki profesyonel liglerde mücadele eden futbol, basketbol, voleybol ve hentbol branşlarındaki erkek sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dalbudak, İ. (2012). 13-15 yaş arası görme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Deveci Şirin, H., Şirin, E. F. ve Erdoğan, A. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumlu gelecek beklentisi arasında stresle başa çıkma tarzının aracı rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 122-134.
- Dodge, K. A. ve Crick, N. R. (1990). Social information-processing bases of aggressive behavior in children. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(1), 8-22.
- Dugas, M. J., Brillon, P., Savard, P., Turcotte, J., Gaudet, A., Ladouceur, R., et al. (2020). A randomized clinical trial of

- cognitive-behavioral therapy and applied relaxation for adults with generalized anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 41(1), 46-58.
- Dugas, M. J., Buhr, K. E., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593-606.
- Kavussanu, M., & Tenenbaum, G. (2014). Agression. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 26–27). Sage Publications.
- Ergenekon, B. (2020). Covid-19 pandemi (salgın) sürecinde farklı branş sporcularının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin motivasyonel kararlılık tutumlarıyla ilişki düzeyinin incelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, 15(6), 447-457.
- Fischerbauer, S. F., Talaei-Khoei, M., Vissers, F. L., Chen, N., & Vranceanu, A. M. (2018). Pain anxiety differentially mediates the association of pain intensity with function depending on level of intolerance of uncertainty. *Journal of Psychiatric Research*, 97, 30-37.
- Flores, A., López, F. J., Vervliet, B., & Cobos, P. L. (2018). Intolerance of uncertainty as a vulnerability factor for excessive and inflexible avoidance behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 104, 34-43.
- Fracalanza, K., Koerner, N., Deschênes, S. S., & Dugas, M. J. (2014). Intolerance of uncertainty mediates the relation between generalized anxiety disorder symptoms and anger. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(2), 122-132.

- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-756.
- Göç, E. (2017). Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi ile yaşam doyumunun araştırılması [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gormly, A. V., & Brodzinsky, D. M. (1993). *Life-span human development*. Orlando, FL.
- Gümüsoğlu, Ö. ve Aşçı, H. (2020). Yetişkin sporcularda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordanmasında mükemmelliyetçilik ve zihinsel dayanıklılığın rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 96-110.
- Gümüşgül, O. (2016). Futbol seyircilerinde saldırganlık, şiddet ve holiganizme yönelik davranışların önlenmesinde serbest zaman etkinliklerine katılım etkisinin incelenmesi [Doktora tezi]. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- İşleyen, H. M. (2021). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kabak, F. (2009). Ergenlerde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: the role of intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry*

and Its Psychological Disorders: Theory, Assessment and Treatment (pp. 201-216). Chichester: John Wiley and Sons, Ltd.

Özdemir, N. ve Abakay, U. (2017). Kadın voleybol ve futbolcularda iletişim becerileri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 41-52.

Özkatar Kaya, E. (2010). 18-25 yaş arası işitme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Parens H. The development of aggression in early childhood. New York: Aronson; 1979

Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Route Educational and Social Science Journal, 1(3), 148-157.

Şahinler, Y. (2021). Covid-19 sürecinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin incelenmesi. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8(1), 13-26.

Şanlı, S. (2014). Futbol müsabakalarında olaylarda yer alan seyircilerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tutkun, E., Çobanoğlu Güner, B., Ağaoğlu, S. A., & Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1(1), 23-29.

Taşdemir, D. (2020). Spor yapan ortaokul öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Tiryaki, Ş. (2006). Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama. Eylül Yayınları.
- Türkçapar, Ü. ve Eroğlu, H. (2023). Bireysel ve takım sporu yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. The Journal of International Civilization Studies, 8(2), 244-257.
- Yang, Z. (2013). Psychometric properties of the intolerance of uncertainty scale (IUS) in a Chinese-speaking population. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41(4), 500-504.
- Zanden, V., & Wilfred, J. (1993). Human development. McGraw-Hill.

BÖLÜM 3

SPORDA YAŞAM DOYUMU KAVRAMI ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN VOSVIEWER İLE BİBLİYOMETRİK ANALİZİ

1. EMRAH SEÇER¹

Giriş

Bireylerin yaşamlarına yönelik algıları, toplumsal ilişkiler, kültürel normlar, kişisel beklentiler ve çevresel koşulların karmaşık ve dinamik etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. İnsanların içinde yaşadıkları sosyal çevre ve kültürel bağlam, onların değer yargılarını, önceliklerini ve yaşamdan beklentilerini biçimlendirmede önemli bir rol oynar. Aynı zamanda bireysel deneyimler, yaşanan olaylar ve karşılaşılan zorluklar, yaşam algısının birey bazında farklılaşmasına neden olur. Bu çok katmanlı ve birbirine bağlı yapıların merkezinde ise, bireyin kendi hayatını ne ölçüde anlamlı, dengeli ve tatmin edici bulduğu sorusu yer almaktadır. İnsanlar yaşamlarının çeşitli alanlarında aile, iş, sosyal çevre, sağlık gibi farklı tatmin ve memnuniyet seviyeleri yaşayabilirler; ancak genel yaşam doyumu, bu farklılıkların bütünsel bir değerlendirmesi olarak ortaya çıkar. Tam da bu noktada, bireyin

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Orcid: 0000-0002-6638-680X

yaşam kalitesine yönelik öznel değerlendirmesini ifade eden yaşam doyumu kavramı devreye girmekte ve kişinin genel iyi oluşunu anlamada kritik bir gösterge olarak kabul edilmektedir.

Modern toplumlarda bireyin yaşamdan aldığı tatmin, yalnızca maddi kazanımlarla değil; fiziksel, psikolojik, sosyal ve kültürel ihtiyaçların bütünsel düzeyde karşılanmasıyla doğrudan ilişkilidir. Yaşam doyumu, bu bütünlük içinde bireylerin kendi yaşamlarına dair öznel değerlendirmelerini içeren ve günümüz sosyal bilimlerinde sıkça başvurulan çok boyutlu bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşam doyumu kavramını ilk kez sistematik biçimde tanımlayan Neugarten, Havighurst ve Tobin'e göre yaşam doyumu; "günlük hayattan alınan zevk, hayatın bir anlam taşıması, hayattaki hedeflere ulaşılmış olması, olumlu bir 'ben' imgesine sahip olma ve hayata karşı iyimser olma" gibi beş temel kriterle ölçülmektedir (Özer & Karabulut, 2003). Türk Dil Kurumu ise yaşam doyumunu, "halinden hoşnut olma durumu, yetinme ve kanaat etme hali" olarak tanımlamaktadır (TDK, 2025). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşam doyumunu, bireyin içinde bulunduğu toplumdaki konumunu, kendi kültürel ve değer sistemleri bağlamında planları, olanakları ve memnuniyetsizlik derecesiyle karşılaştırarak yaptığı öznel değerlendirme olarak tanımlamaktadır (WHO, 2025). Bu çerçevede yaşam doyumu, bireyin yaşamdan beklentileri ile elde ettikleri arasındaki farkı nasıl algıladığına ve bu farkı nasıl yorumladığına bağlı olarak şekillenen öznel bir değerlendirmeyi ifade eder (Kaba, Erol, & Güç, 2018). Literatürde yaşam doyumu, mutluluğun bilişsel bir bileşeni olarak ele alınmakta ve bireyin yaşamını kendi standartları doğrultusunda genel bir değerlendirmeye tabi tutması şeklinde açıklanmaktadır (Diener, 1984). Yaşam doyumu, bireyin kişisel beklentilerini mevcut yaşam koşullarıyla karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan öznel bir değerlendirme biçiminde tanımlanmaktadır (Haybron, 2004). Bireyin yaşamını kendi standartlarına göre olumlu bir biçimde

değerlendirmesini, mutluluğun temel bileşenlerinden biri olarak görmektedir (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) . Temel olarak yaşam doyumu, yaşam kalitesindeki genel iyileşmenin bir göstergesi olarak işlev görmektedir (Veenhoven, 1996). Bu yönüyle yaşam doyumu yalnızca bireyin ruhsal durumu ile sınırlı kalmamakta; fiziksel sağlık, sosyoekonomik düzey, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörleri de kapsayan çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir (Agyar, 2013).

Son yıllarda yaşam doyumu, bireylerin değişen toplumsal ve çevresel koşullara uyum sağlama gereksinimi çerçevesinde, insan merkezli sosyal politikaların geliştirilmesinde temel bir değişken olarak daha fazla önem (Andrieieva, ve diğerleri, 2019; Theofilou, 2013). Yaşam doyumu, hem bireylerin objektif ihtiyaç ve çıkarlarının karşılanma düzeyi hem de yaşam kalitesine yönelik öznel tatmin düzeyi açısından değerlendirilmektedir (Hakman, ve diğerleri, 2020; Barbosa, ve diğerleri, 2019). Bu noktada yaşam doyumunun, özellikle gençlik, eğitim ve spor bağlamında nasıl şekillendiği dikkatle incelenmelidir. Genç bireylerin yaşam doyumu düzeyi, akademik başarı, sosyal ilişki kalitesi ve öznel iyi oluşla doğrudan ilişkilidir. Nitekim yaşam doyumu düzeyi yüksek olan bireyler, daha olumlu sosyal ilişkilere sahiptir, daha fazla sosyal destek almakta ve genel anlamda daha yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyi sergilemektedir (Antaramian, 2017). Yaşam doyumunu etkileyen faktörler oldukça çeşitlidir. Schimmack vd. (2002), bu faktörler arasında kişilik özellikleri, toplumsal beklentiler, sosyoekonomik koşullar, sosyal ilişkiler (örneğin komşular, ebeveynler, çocuklar) (Schimmack, Diener, & Oishi, 2002), fiziksel ve psikolojik sağlık, barınma şartları, iş yaşamı ve otorite ilişkilerini sıralamaktadır (Argan, Argan, & Dursun, 2018).

Spor, bireyin yaşam doyumunu etkileyen önemli alanlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Spor aktiviteleri, sadece kas gücünün sergilenmesiyle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda teknik becerilerin

ustaca kullanımı, sınırdaki fiziksel ve zihinsel efor gibi unsurları da içermektedir (Campbell, Irving, Bailey, Dilworth, & Abel, 2018; Pope, Penney, & Smith, 2018). Bu durum, özellikle sporcuların sağlığı üzerinde özel gereksinimler ortaya çıkarmaktadır. Sağlık, sporcunun yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak yaşam doyumu ve genel refah düzeyini doğrudan etkilemektedir. Sporun yaşam doyumu üzerindeki etkisinin çift yönlü olabileceğini; düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini artırabileceğini ancak aşırı yüklenme ya da yaralanmaların olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtmektedir (Malm, Jakobsson, & Isaksson, 2019). Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile fiziksel aktivite alışkanlıkları arasında güçlü bir ilişki olduğunu gösteren kesitsel ve boylamsal araştırmalar mevcuttur. Daha aktif bir yaşam tarzı veya düzenli egzersiz gibi fiziksel aktivite türleri, bireylerde daha yüksek yaşam doyumu ve mutluluk düzeyi ile ilişkilidir (Biddle & Asare, 2011; Eime R. M., Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013). Bu durum özellikle genç bireyler için önemlidir çünkü bu yaş grubunda gelişen alışkanlıklar, ileriki yaşam dönemlerinde bireyin genel yaşam kalitesini ve doyumunu büyük ölçüde belirlemektedir. Yaşam doyumunun, gençlik dönemindeki bireylerin içsel, sosyal ve bilişsel işlevsellikleri üzerinde olumlu etkileri olduğunu vurgulanmaktadır (Suldo & Huebner, 2006). Bu çerçevede gençlerin spor yoluyla geliştirdikleri öz-yeterlik, sosyal aidiyet ve başarı duygusu gibi psikolojik kaynaklar, yaşam doyumlarını artırmada kritik rol oynamaktadır.

Bu bağlamda, spor alanında yaşam doyumu temalı bilimsel yayınların incelenmesi; alandaki bilgi birikiminin yoğunlaştığı temaları, hangi araştırmacı ve kurumlar tarafından üretildiğini, iş birliği ağlarını ve potansiyel araştırma boşluklarını ortaya koymak açısından önemlidir. Bilimsel literatürün bu tür yapısal analizinde bibliyometrik analiz yöntemi, hem nicel hem de nitel veriler sunarak literatürün evrimini anlamaya olanak tanır. Bibliyometrik analiz, araştırma alanının gelişim dinamiklerini görselleştirme, bilgi

kümelenmelerini tespit etme ve literatürde öne çıkan anahtar kavramları belirleme açısından önemli metodolojik avantajlar sunmaktadır. Bu çalışma, “spor” ve “yaşam doyumu” kavramlarının kesişiminde yer alan akademik yayınları Web of Science veri tabanından elde edilen veriler doğrultusunda bibliyometrik yöntemle incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, alandaki en üretken yazarlar, ülkeler, kurumlar, en çok atıf alan yayınlar, iş birlikleri, anahtar kelime analizleri ve konu eğilimleri detaylı biçimde analiz edilmiştir. Elde edilen bulguların, hem literatürdeki mevcut yapının sistematik olarak anlaşılmasına katkı sağlaması hem de gelecekte bu alanda yapılacak araştırmalara yön gösterici bir temel oluşturması beklenmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesi çerçevesinde, bibliyometrik analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Bibliyometrik analiz, bilimsel literatürün nicel değerlendirilmesi amacıyla matematiksel ve istatistiksel yöntemlerin sistematik biçimde uygulandığı bir disiplindir. Bu yöntem, belirli bir araştırma alanındaki yayın sayıları, atıf oranları, yazar, kurum ve ülke bazlı üretkenlik, anahtar kelime kullanımı ve iş birliği ağları gibi çeşitli göstergeleri analiz ederek, literatürün yapısal özelliklerini ve gelişimsel eğilimlerini ortaya koyar. Ayrıca, bilimsel bilginin zaman içindeki evrimini, araştırma alanlarının nasıl şekillendiğini ve disiplinler arası etkileşimleri anlamaya yönelik önemli ipuçları sunar (Aria & Cuccurullo, 2017; Ellegaard & Wallin, 2015). Bibliyometrik analiz, sadece bilimsel üretkenliği ortaya koymakla kalmaz; aynı zamanda gelecekteki araştırma fırsatlarını belirlemede, araştırma stratejilerinin geliştirilmesinde ve akademik politika yapımcılar için yönlendirici bilgi üretmede de önemli bir araç işlevi görür (Ninkov, Frank, & Maggio, 2021; Trager & Dusek, 2021). Bu yönüyle hem

nicel hem de nitel boyutları kapsayan bütüncül bir ön bilgi sunma kapasitesine sahiptir.

Verilerin Toplanması ve analizi

Bu çalışmada, bibliyometrik veri analizinde güncel ve gelişmiş özellikleri nedeniyle Eck ve Waltman tarafından geliştirilen VOSviewer yazılımının 1.6.20 sürümü tercih edilmiştir (Van Eck & Waltman, 2023). Literatürde çeşitli analiz yazılımları kullanılmakla birlikte, VOSviewer; kavramlar arası ilişkileri görselleştirme, bu ilişkiler üzerinden yeni araştırma temaları keşfetme ve literatürün yapısal dinamiklerini analiz etme açısından öne çıkan araçlardan biridir. Yazılım, çok boyutlu analiz kabiliyeti ve yüksek çözünürlüklü görsel haritalar üretme kapasitesi sayesinde bibliyometrik araştırmalarda kapsamlı ve derinlemesine analizlerin gerçekleştirilmesine olanak tanımaktadır (Dereli, 2024). VOSviewer özellikle geniş hacimli veri kümelerinin analizinde ve kompleks bibliyometrik ağ haritalarının oluşturulmasında yaygın biçimde kullanılmaktadır (Tay, 2022). Yazılım; atıf sayısı, yayınlar, bağlantı sıklığı ve toplam bağlantı gücü gibi metrikler temelinde ağ yapıları oluşturarak, literatürdeki bilgi akışını ve iş birliği yapılarını görünür kılmaktadır (Kara & Özsarı, 2024; Sinkovics, 2016; van Eck & Waltman, 2009). Sunulan üç temel görselleştirme modu —ağ haritaları, yoğunluk temelli görselleştirme ve zamansal dağılım analizleri— sayesinde, araştırma alanının yapısal ve zamansal dinamikleri ayrıntılı biçimde ortaya konabilmektedir (Gaberli & Yağmur, 2021). Örneğin; kavramların temsil edildiği dairelerin büyüklüğü, ilgili terimin literatürdeki ağırlığını yansıtırken; renkler farklı kümeleri temsil etmekte, daireler arası mesafeler ve bağlantı çizgileri ise kavramsal ilişkilerin yoğunluğunu ifade etmektedir (Perianes-Rodriguez, Waltman, & Van Eck, 2016). Veri kaynağı olarak Web of Science (WoS) veri tabanı tercih edilmiştir. WoS, sahip olduğu yüksek güvenilirlik düzeyi, geniş kapsamlı disiplinler arası veri içeriği ve gelişmiş arama olanaklarıyla, bibliyometrik

analizler için sağlam bir temel sunmaktadır (Mongeon & Paul-Hus, 2015). Bu platform, özellikle filtreleme seçenekleri ve ayrıntılı meta veri yapısı sayesinde araştırmacılara yapılandırılmış ve derinlemesine analiz imkânı tanımaktadır.

Araştırma kapsamında, 13 Haziran 2025 tarihinde “yaşam doyumu” anahtar kelimesi kullanılarak yalnızca “spor bilimleri” kategorisinde gerçekleştirilen tarama sonucunda Web of Science (WoS) veri tabanında toplam 1480 akademik yayına ulaşılmıştır. Bu yayınların 1341’i özgün araştırma makalesi, 69’u konferans bildirisi ve 40’i derleme makalesi olup; ayrıca kitap bölümleri, erken erişim yazıları ve diğer akademik metin türleri de veri setine dahil edilmiştir. İncelenen yayınların tarihsel dağılımı 1981 yılına kadar uzanmakta ve böylece alanın uzun dönemli akademik gelişimine ilişkin kapsamlı bir görünüm sunmaktadır.

Araştırmanın Etiği

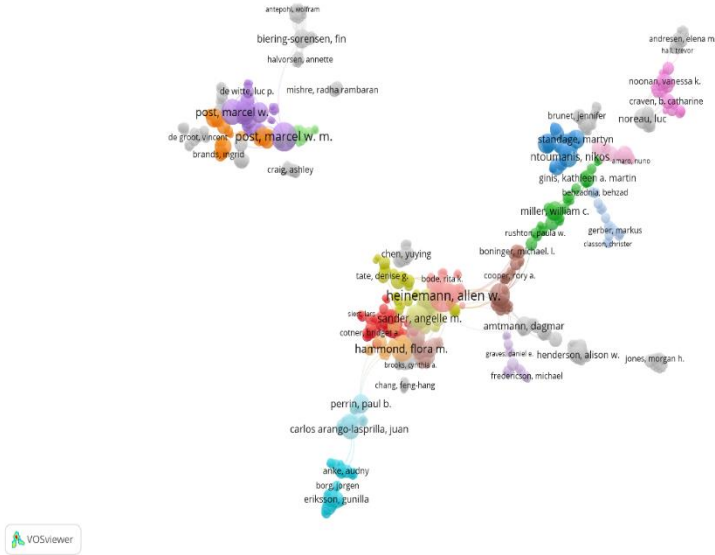
Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney ve görüşme gibi tekniklerle katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel veya nicel yaklaşımlarla yürütülen tüm araştırmalar; insan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanıldığı çalışmalar; insanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar; hayvanlar üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar ile kişisel verilerin korunması kanunu kapsamında yürütülen retrospektif çalışmalar için Etik Kurul izni alınması gerekmektedir.

BULGULAR

Ortak yazar analizi (Co-authorship of Authors)

Yazarların ortak yazarlık ilişkilerini ortaya koymak amacıyla, bibliyometrik veri seti üzerinde “en az bir yayın” ve “en az bir atıf” kriterlerine dayalı olarak bir ağ haritası oluşturulmuştur. Elde edilen bulgular, spor bilimleri alanında “yaşam doyumu” teması etrafında şekillenen akademik iş birliklerinin çok katmanlı ve geniş ölçekli bir

yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Oluşturulan ağ haritasında, 774 yazarın yer aldığı 33 farklı iş birliği kümesi ve bu yazarlar arasında toplam 3669 bağlantı tespit edilmiştir. Atıf sayıları açısından değerlendirildiğinde, en çok atıf alan yazarlar sırasıyla Nikos Ntoumanis (932 atıf), Martyn Standage (875 atıf) ve Francisco B. Ortega (762 atıf) olarak belirlenmiştir. Öte yandan, en yüksek bağlantı gücüne sahip yazarlar arasında Allen W. Heinemann (90 bağlantı gücü), Flora M. Hammond (81 bağlantı gücü) ve Marcel W. M. Post (72 bağlantı gücü) öne çıkmakta; bu durum söz konusu yazarların alandaki akademik iş birliklerinde merkezi rollere sahip olduğunu göstermektedir. Yayın sayıları bakımından ise en üretken yazarlar Stephanie M. Mazerolle (29 yayın), Cristianne M. Eason (25 yayın) ve Allen W. Heinemann (17 yayın) olarak öne çıkmaktadır. Türkiye’den toplam 26 yayının yer aldığı veri setinde, özellikle Duygu Harmandar Demirel, Mehmet Demirel, Fikret Soyer, Ziya Koruç, Sinan Yıldırım ve Emrah Serdar isimli araştırmacıların her biri iki yayın ile ulusal düzeyde dikkat çeken katkılar sunmuştur. Bu bulgu, Türkiye merkezli akademik üretimin bu alandaki uluslararası literatüre olan katkısının giderek arttığını göstermektedir.

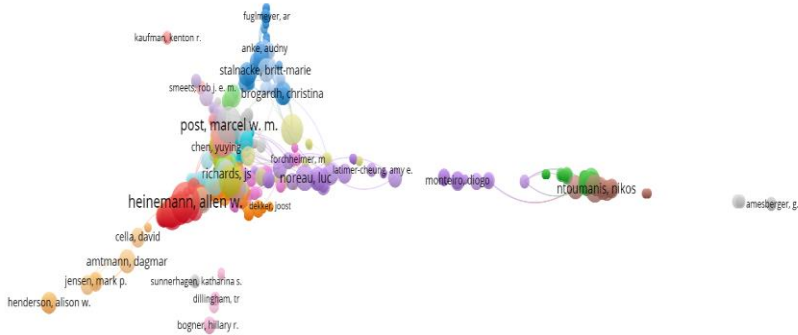


Şekil 1. Yazarlar Arası İşbirliğini Gösteren Ortak Yazar Bağları

Yazar atıf analizi (Citation of authors)

Spor bilimleri alanında “yaşam doyumu” kavramı üzerine çalışan yazarların atıf temelli akademik etkileşimlerini analiz etmek amacıyla, “en az bir yayın” ve “en az 10 atıf” ölçütlerine dayalı olarak bir atıf ağı haritası oluşturulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, birbiriyle bağlantılı 23 iş birliği kümesi içerisinde toplam 1122 yazarın yer aldığı; bu yazarlar arasında ise 13.252 bağlantı ve 17.253 toplam bağlantı gücü olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler, alanda etkili yazarlar arasında yoğun bir akademik etkileşim ve bilgi alışverişi olduğunu göstermektedir. Atıf sayısı bakımından en üst sırada yer alan yazarlar; 932 atıf ile Nikos Ntoumanis, 875 atıf ile Martyn Standage ve 762 atıf ile Francisco B. Ortega’dır. Öte yandan, toplam bağlantı gücü açısından değerlendirildiğinde; 1062 bağlantı gücü ile Stephanie M. Mazerolle, 766 bağlantı gücü ile Christianne M. Eason ve 584 bağlantı gücü ile Sonja de Groot en güçlü akademik etkileşim ağına sahip araştırmacılar olarak öne

çıkılmaktadır. Bu bulgular, hem üretkenlik hem de etki gücü açısından söz konusu yazarların literatürde merkezi bir konumda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

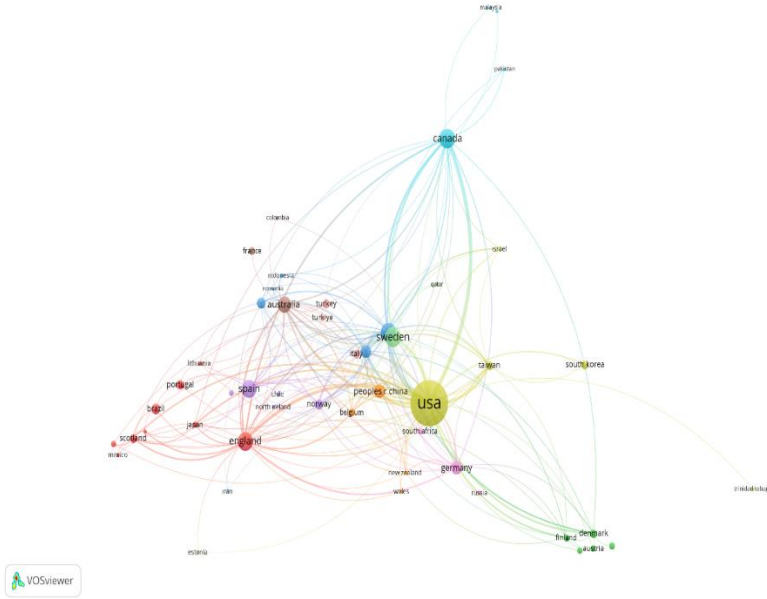


Şekil 2. Yazarların Atıf Bağları

Ülke atıf analizi (Citation of Countries)

Yayınların üretildiği ülkelere göre aldıkları atıfları incelemek amacıyla, “en az bir yayın” ve “en az bir atıf” ölçütleri temel alınarak bir ülke iş birliği ve atıf ağı haritası oluşturulmuştur. Yapılan analiz sonucunda, birbirleriyle etkileşim halinde bulunan 13 küme, 51 ülke, 215 bağlantı ve 899 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. Atıf sayıları açısından değerlendirildiğinde, Amerika Birleşik Devletleri 14.761 atıfla ilk sırada yer alırken, onu İsviçre 3.863 ve İngiltere 3.508 atıfla takip etmektedir. Toplam bağlantı gücü bakımından ise

Amerika Birleşik Devletleri, Hollanda ve Kanada en güçlü iş birliği yapısına sahip ülkeler olarak öne çıkmaktadır. Yayın üretkenliği açısından bakıldığında, Amerika Birleşik Devletleri 396 yayın ile ilk sırada yer alırken, İsviçre 75 yayın ve Kanada 71 yayın ile onu takip etmektedir. Türkiye ise analiz edilen veri setinde 25 yayın üretmiş ve toplamda 97 atıf alarak listede yer almıştır. Bu bulgular, yaşam doyumu temalı spor bilimi araştırmalarında uluslararası bilimsel üretimin coğrafi dağılımını ve ülke temelli etki düzeylerini ortaya koymaktadır.



Şekil 3. Ülkelerin Atıf Bağları

Kurum atıf analizi (Citation of Organizations)

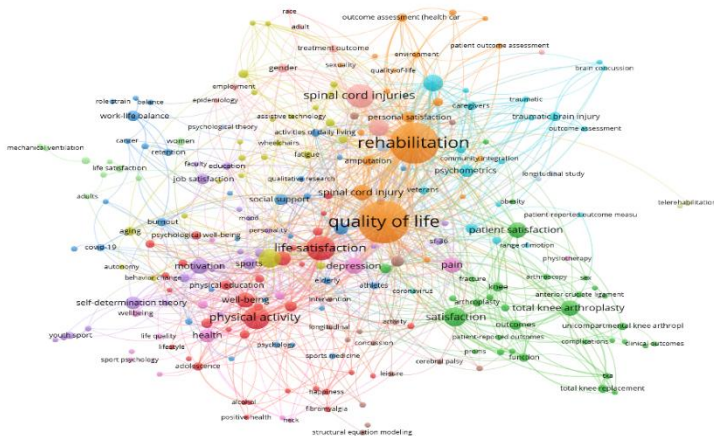
Kurumlar arası atıf ilişkilerini analiz etmek amacıyla, “en az bir yayın” ve “en az 10 atıf” kriterlerine dayalı olarak bir kurumsal atıf ağı haritası oluşturulmuştur. Bu kapsamda, ilişkili olduğu tespit edilen 920 gözlem birimi üzerinden yürütülen analiz sonucunda, 26 iş birliği kümesi, 635 kurum, 5786 bağlantı ve 9212 toplam bağlantı

gücü belirlenmiştir. Yayın üretkenliği açısından incelendiğinde, University of Connecticut 33 yayın ile ilk sırada yer alırken, onu Washington University 28 yayın ve Northwestern University 26 yayın ile takip etmiştir. Atıf sayıları bakımından ise University of Pittsburgh 1258 atıfla öne çıkarken, University of Bath 1192 atıf ve Karolinska Institute 1175 atıf ile en fazla atıf alan diğer kurumlar olmuştur. Toplam bağlantı gücü açısından değerlendirildiğinde, University of Connecticut 660 bağlantı gücü ile ilk sırada yer almakta ve bu kurumun uluslararası düzeyde güçlü bir bilimsel iş birliği ağına sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular, yaşam doyumunu temalı spor bilimleri araştırmalarında kurumsal katkıların hem nitelik hem de etkileşim gücü açısından nasıl yapılandığını göstermektedir.

Şekil 4. Kurumların Atıf Bağları

Anahtar sözcük analizi (Co-occurrence of All Keywords)

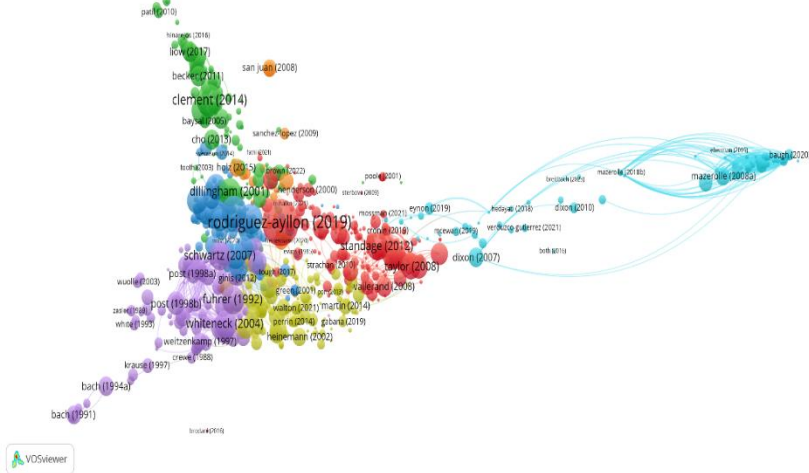
Anahtar sözcükler arasındaki kavramsal ilişkileri analiz etmek amacıyla oluşturulan ağ haritasında, birbirleriyle bağlantılı 13 kavramsal küme, 236 anahtar sözcük, 1472 bağlantı ve 2591 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. Bu bulgular, yaşam doyumu teması etrafında şekillenen literatürün çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. İncelenen yayınlarda en sık tekrar eden anahtar sözcükler arasında “quality of life” (yaşam kalitesi) 209 tekrar ile ilk sırada yer alırken, bunu “rehabilitation” (rehabilitasyon) 196 tekrar, “life satisfaction” (yaşam doyumu) 71 tekrar, “spinal cord injuries” (omurilik yaralanmaları) 68 tekrar ve “physical activity” (fiziksel aktivite) 59 tekrar ile takip etmiştir. Toplam bağlantı gücü açısından değerlendirildiğinde, yaşam kalitesi 872 bağlantı gücü ile en yüksek kavramsal merkezde konumlanırken, rehabilitasyon 783 ve yaşam doyumu 291 bağlantı gücü ile güçlü kavramsal ilişki düzeylerine sahip terimler olarak öne çıkmıştır. Bu veriler, yaşam doyumu konusunun özellikle sağlık, fiziksel aktivite ve rehabilitasyon alanlarıyla yoğun biçimde ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır.



Şekil 5. En Çok Kullanılan Anahtar Kelime Bağları

Metinlerin bibliyografik eşleşme analizi (Bibliographic Coupling of Documents)

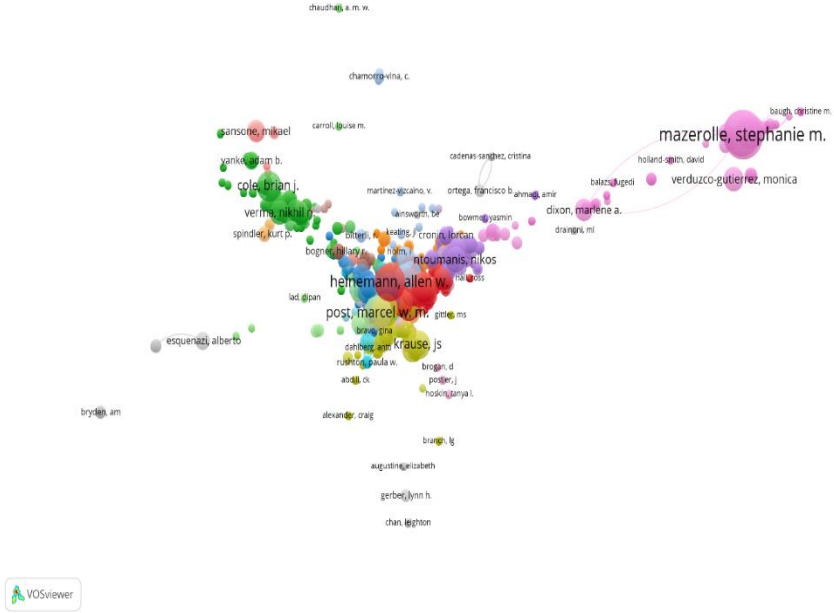
En az bir yayına sahip ve en az bir atıf almış eserlerin seçilerek aralarındaki bibliyometrik ilişkilerin incelenmesiyle oluşturulan analiz kapsamında, toplam 822 birim değerlendirmeye alınmıştır. Bu kapsamda gerçekleştirilen eşleştirme ve ilişki ağı çözümlemesi sonucunda, 9 kavramsal küme, 822 eşleşme, 31.727 bağlantı ve 49.662 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular, yaşam doyumu temalı literatürde yüksek düzeyde bibliyometrik etkileşim olduğunu göstermektedir. En fazla bibliyometrik eşleşmeye sahip yazarlar, 727 alıntı ile Ayllon Rodriguez, 345 alıntı ile Nick Clement ve 344 alıntı ile Fugl-Meyer olarak öne çıkmıştır. Öte yandan, toplam bağlantı gücü açısından değerlendirildiğinde, Narineh Hartoonian 647 bağlantı gücü ile ilk sırada yer alırken, onu John D. Putzke (624 bağlantı gücü) ve Yuying Chen (605 bağlantı gücü) takip etmiştir. Bu bulgular, söz konusu yazarların alandaki akademik bilgi akışında merkezi ve etkili bir konumda olduğunu göstermektedir.



Şekil 6. Yayınların Bibliyografik Eşleşme Bağları

Yazarların Bibliyografik Eşleşme Analizi (Bibliographic Coupling of Authors)

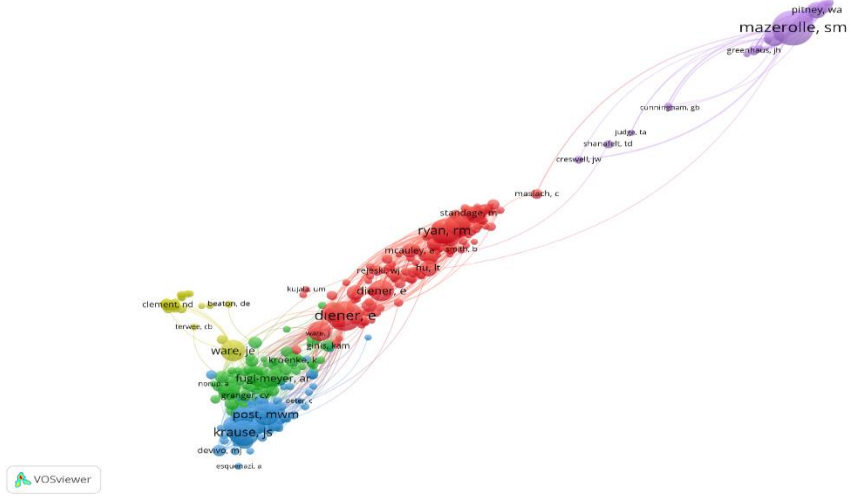
“En az bir yayın” ve “en az 10 atıf” kriterleri doğrultusunda belirlenen ve aralarında bibliyometrik ilişki bulunan 2244 birim üzerinden gerçekleştirilen analiz sonucunda, 2164 yazarın yer aldığı 24 küme, 299.906 bağlantı ve 1.131.738 toplam bağlantı gücü tespit edilmiştir. Bu veriler, yaşam doyumu temalı literatürde son derece yoğun ve yaygın bir akademik etkileşim ağı bulunduğunu ortaya koymaktadır. Atıf sayısı bakımından öne çıkan yazarlar arasında, Nikos Ntoumanis 932 atıf ile ilk sırada yer alırken, onu Martyn Standage 875 atıf ve Francisco B. Ortega 762 atıf ile takip etmiştir. Diğer yandan, toplam bağlantı gücü açısından değerlendirildiğinde, Stephanie M. Mazerolle 19.525 bağlantı gücü ile en yüksek etkileşim düzeyine sahip yazar olarak öne çıkarken, Cristianne M. Eason 17.082 ve Sonja de Groot 12.950 bağlantı gücü ile ilk üç sırada yer almıştır. Bu bulgular, söz konusu yazarların sadece üretkenlikleriyle değil, aynı zamanda akademik literatürdeki etkileşim ağlarındaki merkezi konumlarıyla da dikkat çektiklerini göstermektedir.



Şekil 7. Yazarların Bibliyografik Eşleşme Bağları

Yazarların Ortak Atıf Analizi (Co-citation of Cited-authors)

Bir araştırmada atıf yapılan farklı kaynaklar arasındaki ilişkilere odaklanan analizde, en az 10 atıf kriteriyle seçilen birimler üzerinde gerçekleştirilen değerlendirme sonucunda toplam 6 küme, 13.364 bağlantı ve 61.518 toplam bağlantı gücü elde edilmiştir. Ortak atıf sayısı açısından en yüksek değerleri alan yazarlar arasında Stephanie M. Mazerolle 291 atıf ile ilk sırada yer alırken, Diener 208 ve James Krause 153 atıfla onu takip etmiştir. Bu sonuçlar, söz konusu yazarların araştırma alanında referans gösterilme sıklığı ve akademik etkilerinin yüksek olduğunu göstermektedir.



Şekil 8. Ortak Atıf Yapılan Yazarlar Arası Bağlar

Tartışma

Bu çalışmada, spor bilimleri alanında “yaşam doyumu” temalı akademik literatürün bibliyometrik analiz yöntemleri kullanılarak yapısal ve dinamik özellikleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Elde edilen bulgular, söz konusu alandaki araştırma üretkenliğinin, yazarlar ve kurumlar arasındaki iş birliği ağlarının, anahtar kavramların ve akademik etkileşimlerin giderek daha karmaşık ve çok katmanlı bir yapıya evrildiğini ortaya koymaktadır. Bu kapsamlı analiz, yaşam doyumu temalı spor bilimleri araştırmalarının sadece niceliksel artışını değil, aynı zamanda niteliğinde ve disiplinlerarası etkileşimlerde de belirgin bir gelişme yaşandığını göstermektedir. Ortak yazarlık ve atıf ağlarının incelenmesi, “yaşam doyumu” konusunun sadece belirli araştırmacılar tarafından değil, geniş bir akademik çevre tarafından yoğun şekilde işlendiğini göstermektedir. Ntoumanis, Standage ve Ortega gibi yazarların hem üretkenlik hem de atıf sayıları açısından öne çıkmaları, bu isimlerin alanın bilgi üretiminde ve literatürün

şekillenmesinde merkezi roller üstlendiğini göstermektedir. Bu araştırmacılar, farklı kurumlar ve ülkelerden bilim insanları ile kurdukları iş birlikleri sayesinde, disiplinlerarası ve uluslararası bilgi ağlarının oluşumuna katkı sağlamaktadırlar. Benzer şekilde, kurumsal analizde University of Connecticut ve University of Pittsburgh gibi kurumların hem yayın sayısı hem de iş birliği gücü açısından lider konumda olmaları, bu alanın belli başlı akademik merkezler etrafında şekillendiğini ve araştırma destek kaynaklarının bu merkezlerde yoğunlaştığını göstermektedir. Bu durum, araştırma altyapısı ve finansmanı güçlü kurumların alanın gelişiminde itici güçler olarak işlev gördüğünü açıkça ortaya koymaktadır. Ülke düzeyinde yapılan analizler, ABD'nin hem yayın sayısı hem de atıf açısından alanın açık ara lideri olduğunu doğrulamaktadır. ABD'nin güçlü akademik yapısı, finansman olanakları ve uluslararası bilim insanları ile kurduğu iş birlikleri, bu üstünlüğün temel nedenleri olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte, İsviçre, İngiltere ve Hollanda gibi ülkelerin yüksek bağlantı gücü ile uluslararası iş birliği ağlarında önemli rol oynaması, yaşam doyumu temalı spor bilimleri araştırmalarının küresel bir etkileşim ağı içinde şekillendiğini göstermektedir. Türkiye'nin artan yayın ve atıf sayıları ile bu veri setinde yer alması, ülkemizde bu alana yönelik akademik ilginin yükseldiğini ve uluslararası literatüre katkı yapma potansiyelinin giderek arttığını göstermesi açısından önemlidir. Bu durum, ulusal bilim politikalarının ve akademik teşvik mekanizmalarının etkinliği ile ilişkilendirilebilir. Anahtar kelime analizleri ise yaşam doyumu araştırmalarının odak noktalarını net şekilde ortaya koymaktadır. “Yaşam kalitesi”, “rehabilitasyon” ve “fiziksel aktivite” gibi kavramların öne çıkması, bu alandaki çalışmaların büyük oranda sağlık ve fiziksel iyileşme süreçleriyle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Spor bilimleri alanında yaşam doyumu kavramı, özellikle klinik uygulamalar, rehabilitasyon programları ve egzersizin psikolojik ve fizyolojik etkileri bağlamında ele alınmaktadır. Ancak bu odaklanma, yaşam doyumu

kavramının daha geniş sosyal, psikolojik ve kültürel boyutlarının araştırılmasına yönelik fırsatları da beraberinde getirmektedir. Özellikle sosyo-ekonomik faktörler, kültürel değerler ve bireysel psikolojik değişkenlerin yaşam doyumuna etkileri, gelecekteki araştırmalar için önemli bir potansiyel alan olarak ortaya çıkmaktadır. Bibliyografik eşleşme ve ortak atıf analizleri, alan içi akademik etkileşimlerin sadece niceliksel üretkenlikle sınırlı kalmayıp, bilgi akışı ve kavramsal gelişim açısından da zengin ve dinamik olduğunu göstermektedir. Mazerolle gibi bazı yazarların literatürde merkezi konumda bulunması, alanın entelektüel liderlerinin kimler olduğunu ve hangi çalışmaların yaşam doyumu ve spor bilimleri kesişiminde temel referanslar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da, bilimsel bilgi birikiminin organize olduğu akademik yapıların anlaşılmasına ve literatürde hangi çalışmaların ve yazarların öncelikli olduğu konusunda yol gösterici olmaktadır. Çalışmanın sonuçları, yaşam doyumu ve spor bilimleri alanındaki literatürün güncel durumunu sistematik olarak haritalandırmakla kalmayıp, aynı zamanda araştırma boşluklarını ve iş birliği potansiyellerini de açığa çıkarmaktadır. Özellikle yaşam doyumunun sosyo-kültürel ve psikososyal belirleyicilerinin, farklı spor dalları ve yaş grupları bağlamında daha derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Ayrıca disiplinlerarası yaklaşımların artırılması ve farklı coğrafi bölgelerden karşılaştırmalı araştırmaların yapılması, literatürün hem çeşitliliğini hem de kavramsal derinliğini artıracaktır. Böylece, yaşam doyumu araştırmalarının çok boyutlu doğası daha iyi anlaşılabilir ve bireylerin yaşam kalitesine katkı sunacak uygulamalı stratejiler geliştirilebilecektir. Sonuç olarak, bu bibliyometrik çalışma, spor bilimleri alanında yaşam doyumu temalı araştırmaların hem niceliksel hem de niteliksel olarak gelişmekte olduğunu ortaya koymakta; akademik iş birliklerinin ve bilgi paylaşımının giderek güçlendiğini göstermektedir. Araştırma çıktıları, alanın akademik ve uygulamalı boyutlarını anlamak isteyen araştırmacılar, kurumlar ve politika yapıcılar için kapsamlı bir rehber

niteliği taşıtmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların, bu alanda yeni bilgi üretimini destekleyecek şekilde tasarlanması, bireylerin yaşam doyumunu artırmaya yönelik spor temelli müdahalelerin geliştirilmesi açısından büyük önem arz etmektedir.

Sonuç

Bu alışma, spor bilimleri alanında yaşam doyumunu temalı akademik üretimin yapısal özelliklerini ve gelişim dinamiklerini kapsamlı bir bibliyometrik analizle ortaya koymuştur. Analizler, bu alanda güçlü bir akademik iş birliği ağı ve yoğun etkileşim olduğunu göstermiş; ABD, University of Connecticut ve bazı öncü yazarların alanı şekillendirmede merkezi rol oynadığını vurgulamıştır. Yaşam doyumunu araştırmalarının özellikle yaşam kalitesi, rehabilitasyon ve fiziksel aktivite temaları etrafında yoğunlaştığı; ancak alanın daha geniş kavramsal çerçevelerle zenginleştirilmeye açık olduğu belirlenmiştir. Türkiye'nin alandaki bilimsel üretimini artırması, uluslararası literatüre katkı yapma potansiyelinin yükseldiğini göstermektedir. Sonuç olarak, bu bibliyometrik çalışma, yaşam doyumunu ve spor alanında mevcut literatürün kapsamlı bir haritasını sunarak, akademik araştırmacılar, kurumlar ve politika yapıcılar için değerli bir rehber niteliği taşıtmaktadır. Elde edilen bulgular, alanın gelişimi için stratejik iş birlikleri kurulmasına, araştırma önceliklerinin belirlenmesine ve disiplinlerarası çalışmaların teşvik edilmesine olanak sağlamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmaların, bu alanda bilgi birikimini derinleştirerek bireylerin yaşam kalitesine katkı sunacak yeni yaklaşımlar geliştirmesi beklenmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmada kullanılan verilerin yalnızca Web of Science Core Collection veri tabanında yer alan yayınlarla sınırlı olması, çalışmanın önemli bir kısıtlayıcı unsuru olarak değerlendirilmektedir. Gelecekte TÜBİTAK ULAKBİM, YÖK tez arşivi ile uluslararası düzeyde Scopus ve PubMed gibi farklı veri

tabanlarından elde edilecek verilerin de analiz edilmesi, konunun daha kapsamlı incelenmesini sağlayarak mevcut sınırlılıkların giderilmesine katkı sunacaktır.

Kaynakça

- Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.185>
- Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., & Istyniuk, I. (2019). Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 1308-1314. doi:10.7752/jpes.2019.s4190
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1). doi:<https://doi.org/10.1080/2331186X.2017.1307622>
- Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Aria, M., & Cuccurullo, C. (2017). Bibliometrix: An R-tool for comprehensive science mapping analysis. *Journal of Informetrics*, 11(4), 959-975. doi:<https://doi.org/10.1016/j.joi.2017.08.007>
- Barbosa, B. T., Silva, R. L., Meneses, A. B., Brindeiro-Neto, W., Bacurau, T. P., Rocha, A. I., & Brasileiro-Santos, M. D. (2019). Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 281-291. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.03>
- Biddle, S. J., & 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.
doi:<https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Campbell, E., Irving, R., Bailey, J., Dilworth, L., & Abel, W. (2018). Overview of psychophysiological stress and the implications for junior athletes. *Am. J. Sports Sci. Med*, 6(3), 72-78.
doi:<https://doi.org/10.12691/ajssm-6-3-2>.
- Dereli, A. B. (2024). VOSviewer ile bibliyometrik analiz. *Communicata*, 28, 1-7.
doi:<https://doi.org/10.32952/communicata.1517725>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(19), 71-75.
doi:https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eime, R. M., Young, J. A., & Harvey, J. T. (tarih yok).
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1-21.
doi:<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Ellegaard, O., & Wallin, J. A. (2015). The bibliometric analysis of scholarly production: How great is the impact? *Scientometrics*, 105(3), 1809-1831.
doi:<https://doi.org/10.1007/s11192-015-1645-z>

- Gaberli, Ü., & Yağmur, Y. (2021). A Review of global winter tourism research in the web of science (WoS) database between 1988-2020: A bibliometric and visualization analysis. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 248-265.
- Hakman, A., Andrieieva, O., Kashuba, V., Nakonechnyi, I., Cherednichenko, S., Khrypko, I., . . . F., F. (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20(1), 79-85. doi:10.7752/jpes.2020.01010
- Haybron, D. M. (2004). *Happiness and the importance of life satisfaction*. Arizona: University of Arizona.
- Kaba, İ., Erol, M., & Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14. doi:https://doi.org/10.18037/ausbd.550232
- Kara, M., & Özsarı, A. (2024). Sporda uyarılmışlık kavramı üzerine yapılan çalışmaların VOSviewer ile bibliyometrik analizi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 200-210. doi:https://doi.org/10.56639/jsar.1455655
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—Real health benefits: A review with Insight into the public health of sweden. *Sports*, 7(5). doi:https://doi.org/10.3390/SPORTS7050127
- Mongeon, P., & Paul-Hus, A. (2015). The journal coverage of Web of Science and Scopus: A comparative analysis. *Scientometrics*, 105(1), 1-17. doi:https://doi.org/10.1007/s11192-015-1765-5

- Ninkov, A., Frank, J. R., & Maggio, L. A. (2021). Bibliometrics: Methods for studying academic publishing. *Perspectives on Medical Education*, 10(3), 173-176. doi:<https://doi.org/10.1007/s40037-021-00695-4>
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Satisfaction of life in elderly individuals. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Perianes-Rodriguez, A., Waltman, L., & Van Eck, N. J. (2016). Constructing bibliometric networks: A comparison between full and fractional counting. *Journal of Informetrics*, 10(4), 1178-1195. doi:<https://doi.org/10.1016/j.joi.2016.10.006>
- Pope, C. C., Penney, D., & Smith, T. B. (2018). Overtraining and the complexities of coaches' decision-making: managing elite athletes on the training cusp. *Reflective Practice*, 19(2), 145-166. doi:<https://doi.org/10.1080/14623943.2017.1361923>
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384. doi:<https://doi.org/10.1111/1467-6494.05008>
- Sinkovics, N. (2016). Enhancing the foundations for theorising through bibliometric mapping. *International Marketing Review*, 33(3), 327-350.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203. doi:<https://doi.org/10.1007/s11205-005-8208-2>
- Tay, A. (2022). *Using vosviewer as a bibliometric mapping or analysis tool in business, management & accounting*. Singapore: Management University Library.

- TDK. (2025, 6 13). *Türk Dil Kurumu*. TDK: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı
- Theofilou, P. (2013). Quality of life: definition and measurement. *Europe's Journal of Psychology*, 9(1), 150-162. doi:<https://doi.org/10.5964/ejop.v9i1.337>
- Trager, R. J., & Dusek, J. A. (2021). Chiropractic case reports: a review and bibliometric analysis. *Chiropractic & Manual Therapies*, 29(1), 1-19. doi:<https://doi.org/10.1186/s12998-021-00374-5>
- van Eck, N. J., & Waltman, L. (2009). VOSviewer: A computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*, 84(2), 523-538. doi:<https://doi.org/10.1007/s11192-009-0146-3>
- Van Eck, N. J., & Waltman, L. (2023). *VOSviewer manual: Manual for VOSviewer version 1.6.20*. Leiden: Centre for Science and Technology Studies (CWTS) of Leiden University.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. W. E. Saris, A. C. Veenhove, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting içinde, *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (s. 11-48). Budapest: EÖtvös University Press.
- WHO. (2025). *WHO Regional Office for Europe*. <https://www.euro.who.int/en/home> adresinden alındı

BÖLÜM 4

SPORA BAĞLILIK VE YAŞAM DOYUMU İLİŞKİSİ

Halil UYSAL¹

Giriş

Günümüzde spor, insan yaşamı için her geçen gün daha çok anlam ifade etmektedir. Özellikle son dönemlerde yoğun hayat temposu, teknolojik aletlere olan bağımlılık, besinlere kolaylıkla ulaşma gibi durumların getirmiş olduğu yaşam tarzından dolayı sağlık problemleri giderek artmaktadır (Uğun & Özşarı, 2024). Sporun, bireylerin sosyalleşme süreçleri, mental sağlıkları ve kendini gerçekleştirme adına ciddi faydaları bulunmaktadır. Sportif etkinliklerin fiziksel ve mental gelişime doğrudan katkısının bilinmesi, spora erken yaşta başlanması ve sürdürülebilir bir beceri haline getirilmesinin de gerekliliğini ortaya koymaktadır (Özgün, Türkmen & Ayhan, 2021). Spor, insanlara olumsuz duyguların yerini olumlu duygulara bırakacağı bir ortam sağlamaktadır (Kara & ark., 2023). Sportif etkinliklere katılım sağlamada istikrarlı bir görüntü çizen gençlerin kaygı düzeylerinin akranlarına oranla daha düşük seviyelerde olduğu belirtilmektedir (Ashdown-Franks & ark., 2017). Ayrıca sportif etkinliklere devamlı katılımın, bireylerin öz benlikleri, sportmenlik ve mutluluk duyguları, mental iyi oluşları ve akademik

¹ PhD, Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Orcid: 0000-0001-6538-7312

başarı düzeyleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ortaya konmuştur (Gagliardi & ark., 2020; Özşarı & ark., 2023).

Sportif faaliyetler içerisinde yer alan bireyler sosyal olarak kendilerini güvende hissetmektedirler (Özşarı & Fişekçioğlu, 2023). Bireylerin ilgi duyduğu etkinliklere yönelik hissettikleri faktörlerin başında bağlılık duygusunun geldiği belirtilmektedir (Cihan, Ilgar, & Sırgancı, 2019). Bağlılık, güçlü istek duygusu, bazen kontrolsüz davranmak ve ısrarcı bir davranmak gibi üç önemli yönü bulunan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Shaffer, Hall, & Vander Bilt, 2000). Bağlılığın, kendini adama, zinde olma ve özümseme gibi pozitif düşüncelerle birlikte gün yüzüne çıkan olumlu bir durum olduğu vurgulanmaktadır (Schaufeli & ark., 2002). Bağlılık, sadık kalabilme ve bireyin bir kişi, bir düşünce veya bir kuruma karşı yerine getirmek mecburiyetinde olduğu sorumlulukları ifade etmektedir (Balay, 2014). Bağlılık, birçok etkinlikte olduğu gibi spora düzenli katılımın gerçekleşmesi noktasında pozitif etkiler yaratır (Wheatley & Bickerton, 2016). Sporda bağlılık, sporcuların hedeflerine ulaşmak adına göstereceği çaba ve bu uğurda zaman harcama arzusu olarak tanımlanmıştır (Lonsdale, Hodge, & Raedeke, 2007). Spora bağlılık, bir sporcunun sportif etkinliklere katılımı ile ilgili ısrarcı yaklaşımın doğrudan etki yarattığı mental bir durum olarak tarif edilmektedir (Scanlan & ark., 2013). Sporcu bağlılığı kavramı; sportif etkinliklerde çok yönlü kalıcı deneyimler yaşayabilmesi adına sporcunun özgüven, çaba ve zindelik gibi kendine has özellikleri kullanabilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Keleş & Göktürk, 2017). Sporcuların, spora katılımında devamlılık ve kalıcılığı üzerinde psikolojik bir faktör olarak bağlılık kavramının destekleyici etkilerini araştıran önemli çalışmalar bulunmaktadır (Casper, Gray, & Babkes Stellino, 2007; Kang, Lee, & Kwon, 2019; Scanlan & ark., 2013).

Yaşam doyumu, bireylerin ellerinde mevcut varlıkları ile istek ve beklentilerinin kıyaslanmasıyla ortaya çıkan durumdur. Bu

kıyaslama ile birlikte beliren yaşam doyumu belirli bir zaman dilimi veya belirli bir olaya bağılı kalmadan genel yaşantı ile ilgili doyumu ifade etmektedir (Özer & Karabulut, 2003). Bireyin yaşantısı ile ilgili bilişsel yargıların ve algıladığı memnuniyetin belirtisi olan yaşam doyumunun, yaşamda mutlu kalabilmek ve yaşama anlam katabilmek adına önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Yaşartürk, Akyüz, & Karataş, 2017). Sporcuların yaşantılarında mutlu olabilmeleri ve spor yaşantılarının bir anlam kazanabilmesi için ihtiyaç duydukları temel bir unsur da “yaşam doyumu” dur (Doğru, 2019). Spor, içinde barındırdığı antrenman, müsabaka, sosyal iletişim vb. faktörler ile sporcuların hayatlarında önemli bir yer tutar. Sportif etkinlikler sporcuların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra yaşam doyumu gibi bilişsel durumlar üzerinde de etkilere sahiptir (Han & Polat, 2022). Bu bağlamda sporcuların ilgilendikleri spor branşı özelinde mevcut bulundukları durum ile hedef ve beklentileri arasında meydana gelen uyum ya da uyumsuzluk sportif yaşam doyumları üzerinde belirleyici öneme sahip gözlenmektedir.

Günümüzde sporcuların başarıya ulaşmak ve elde edilen başarının devamlı olması olabilmesi adına rakipleriyle fiziksel ve mental anlamda çok yoğun bir mücadele içine girmekte ve bu yoğun mücadele durumu sporcuların çeşitli duygu durumlara sürekli maruz kalmasını gerekli kılmaktadır (Kelecek & Göktürk, 2017). Spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin sporcuların mental sağlıklarının iyileştirilmesi ve buna bağılı olarak performanslarının desteklenebileceğı değerlendirilmektedir (Han & Polat, 2022). Bu bağlamda araştırma kapsamında sporcuların spora bağılılık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma ilişkişel tarama modeli kullanılarak yürütölmüştür. İlişkişel tarama modelleri değışkenler arasındaki birlikte değışimin

varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2019). Araştırma modeli kapsamında oluşturulan hipotezler aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Grubu

Araştırmaya kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 289 kadın (% 45.4), 347 erkek (% 54.6) olmak üzere toplamda 636 sporcu gönüllü olarak katılım sağlamıştır.

Veri Toplama Araçları

Spora bağlılık Ölçeği: Türkçe uyarlaması Kayhan, Bardakçı & Caz (2020) tarafından yapılan ölçek, Guillen & Martinez-Alvarado (2014) tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçek 10 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları dinç olma ve odaklanmadır. Ölçek 7’li derecelendirme tipinde dizayn edilmiştir. Bu araştırma için ölçeğin Cronbach’s Alfa (α) değeri dinç olma boyutu .71; odaklanma boyutu .69 ve ölçek geneli .81 olarak tespit edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener & ark. (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dağlı & Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyut ve 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde dizayn edilmiştir. Bu araştırma için ölçeğin Cronbach’s Alfa (α) değeri .89 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikli olarak kayıp değerlere bakılmış, ardından uç değerler incelenmiştir. Araştırma ölçeklerine ilişkin güvenirlik analizleri için Cronbach’s Alfa (α) yapılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve normal dağılım varsayımının kanıtlandığını gözlenmiştir. Bu sonuçlar dikkate alınarak araştırma parametrik testler kullanılarak yürütülmüştür. Betimsel istatistiğin yanı sıra uygun istatistik programlarından yararlanılarak korelasyon ve regresyon analizlerine yer verilmiştir.

Bulgular

Araştırma kapsamında elde edilen verilen uygun istatistiksel programlar aracılığıyla yapılan analizi sonucunda ulaşılan istatistiki bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Ölçekleri Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Spora Bağlılık			Yaşam Doyumu Ölçeği	
	Skewness	Kurtosis	Skewness	Kurtosis
Dinç olma	-1,005	,886	-,561	-,046
Odaklanma	-1,042	,876		

Tablo 1 incelendiğinde skewness ve kurtosis değerleri kabul edilebilir değer olan +1 ile -1 aralığında olduğu görülmektedir. Normal dağılımın iki unsuru çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında olması gerektiği vurgulanmaktadır (Kline, 2011).

Tablo 2: Katılımcıların demografik bilgileri

		<i>N</i>	%
Cinsiyet	Erkek	347	54,6
	Kadın	289	45,4
	Toplam	636	100
Spor yılı	1-3 yıl	342	53,8
	4-6 yıl	153	24,1
	7 ve üzeri	141	22,2
	Toplam	636	100
Branş	Atletizm	103	16,2
	Basketbol	58	9,1
	Futbol	153	24,1
	Güres	33	5,2
	Kickboks	20	3,1
	Hokey	32	5,0
	Voleybol	104	16,4
	Su topu	28	4,4
	Masa Tenisi	36	5,7
	Okculuk	47	7,4
	Hentbol	22	3,5
	Toplam	636	100

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya 347 erkek (%54,6), 289 kadın (%45,4) olmak üzere toplam 636 sporcunun katıldığı görülmektedir. Araştırmaya katılan 342 (%53,8) sporcu 1-3 yıl arasında spor deneyimine, 153 (%24,1) sporcu 4-6 yıl spor deneyimine, 141 (%22,2) sporcu ise 7 ve üzeri yıl spor deneyimine sahiptir. Araştırmaya katılan sporcuların branş dağılımları dikkate alındığında atletizm 103 (% 16.2), basketbol 58 (% 9.1), futbol 153

(% 24.1), güreş 33 (% 5.2), kickboks 20 (% 3.1), hokey 32 (% 5.0), voleybol 104 (% 16.4), su topu 28 (% 4.4), masa tenisi 36 (% 5.7), okçuluk 47 (% 7.4), hentbol 22 (% 3.5) sporcu şeklinde dağılım göstermektedir.

Tablo 3 . Araştırma değişkenleri korelasyon analizi sonuçları

	1	2	3
1-Dinç olma	-		
2-Odaklanma	.668**	-	
3-Yaşam doyumu	.410**	.362**	-

** $p < 0.01$.

Tablo 3’ de gösterilen araştırmanın korelasyon analizi sonuçlarına göre; spora bağlılık ölçeği alt boyutu dinç olma ile yaşam doyumu arasında anlamlı, pozitif ve orta düzeyli ($r=.410$), Spora bağlılık ölçeğinin diğer bir alt boyutu olan odaklanma ile yaşam doyumu arasında anlamlı, pozitif ve orta düzeyli ($r=.362$) bir ilişki söz konusudur.

Tablo 4. Spora bağlılık-yaşam doyumu regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Error	Beta (β)	t	$F_{(2-633)} = 70.385$ $p = .000$ $D-W = 1.784$	$R = .427$ $R^2 = .182$ $Adj. R^2 = .179$
(Constant)	-.801	.398	-	-2.011		
Dinç olma	.520	.083	.303**	6.264		
Odaklanma	.189	.057	.160**	3.307		

** $p < 0.01$. Bağımlı değişken: Yaşam Doyumu

Tablo 4’de bağımsız değişken olan spora bağlılık ile bağımlı değişken olan yaşam doyumu, arasında yapılan regresyon analizi sunulmuştur. model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(2-633)} = 70.385$; $p < .001$). Modelin R^2 değeri .182, düzeltilmiş R^2 değeri .179 olarak

bulgulanmıştır. Bu sonuç spora bağlılık bağımsız değişkeninin, bağımlı değişken olan yaşam doyumu üzerindeki değişimlerin yaklaşık % 18'ini açıkladığını göstermektedir. Beta göstergeleri göz önüne alınarak bu ilişkideki bağımsız değişkenlerin, bağımlı değişkeni etkileme gücüne bakıldığında; ilk olarak anlamlı pozitif yordama spora bağlılık alt boyutu olan dinç olma ($\beta=.303$) boyutunda, ikinci olarak pozitif yordama odaklanma ($\beta=.160$) boyutundadır. Spora bağlılık arttıkça yaşam doyumunun artacağı ifade edilebilir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırma kapsamında sporcuların spora bağlılıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin varlığı araştırılmış ve elde edilen bulgular sunulmuştur. Elde edilen verilere uygulanan korelasyon analizi sonuçlarına göre spora bağlılık ve yaşam doyumu arasında pozitif ve orta düzeyli bir ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında yürütülen regresyon analizi sonuçlarına göre spora bağlılığın dinç olma ve odaklanma alt boyutlarının yaşam doyumu üzerinde pozitif yönde yordama gücüne sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma bulguları ışığında alan yazın tarandığında spora bağlılık ve yaşam doyumu kavramlarının birlikte kullanıldığı çalışmaların sınırlı olsa da varlığından söz edilmekle birlikte benzer çalışmalar ile araştırma sonuçları tartışılmıştır. İnan & Koç (2021) tarafından yürütülen çalışmada sporcuların yaşam doyumu ve spora bağlılıkları arasında pozitif ve orta düzeyli bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Benzer bir çalışmada fiziksel ve zihinsel faktörlerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu ve fiziksel aktivitelere katılım göstermenin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Payne, Mowen, & Montoro-Rodriguez, 2006). Han & Polat (2022) tarafından kış sporları ile ilgilenen sporcular üzerinde yapılan çalışmada spora bağlılığın

yaşam doyumu anlamlı ilişkisinin olduğu ve regresyon analizi sonuçlarına göre spora bağlılığın yaşam doyumu üzerinde pozitif doğrultuda yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Ekizoğlu (2023) tarafından açık yüzme sporcuları ile yürütülen çalışmada, katılımcıların spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkilerin varlığı tespit edilmiş ve spora bağlılığın yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı belirtilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerinde olumlu etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulgulayan çalışmalar mevcuttur (Olefir, Kuznetsov, & Plokhikh, 2019; Moreno-Murcia & ark., 2017; Zullig & White, 2011; Martin & ark., 2015; Wu & ark., 2023; Zhou & ark., 2023).

Sonuç olarak araştırma bulguları ve alan yazında mevcut çalışmalar ışığında özellikle sporcuların spora bağlılıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin olumlu yönde seyrettiği; ayrıca sporcuların spora bağlılıklarının yaşam doyumlarını pozitif yönde yordama gücüne sahip olduğu söylenebilmektedir. Diğer yandan sedanter bireylerin, öğrencilerin, yetişkinlerin de bireysel veya grup olarak fiziksel aktiviteye katılımlarının yaşam doyumları üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu gözlenebilmektedir. Spor ve fiziksel aktivite katılım oranının artırılması, ilgi duyulan spor branşına ve fiziksel aktiviteye olan bağlılığın güçlendirilmesinin bireylerin yaşam kalitesi ve algılarını pozitif yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Kaynakça

Ashdown-Franks, G., Sabiston, C., Solomon-Krakus, S., & O'Loughlin, J. (2017). Sport participation in high school and anxiety symptoms in young adulthood. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 19-24. Doi:10.1016/j.mhpa.2016.12.001

Balay, R. (2014). *Yönetici ve öğretmenlerde örgütsel bağlılık*. Ankara: Pegem Akademi.

Casper, J., Gray, D., & Babkes Stellino, M. (2007). A sport commitment model perspective on adult tennis player' participation frequency and purchase intention. *Sport Management Review*, 10(3), 253-278. Doi:10.1016/s1441-3523(07)70014-1

Cihan, B., Ilgar, E., & Sırgancı, G. (2019). "Spora bağlılık ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.

Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. Doi:10.17755/esosder.75955

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. Doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13

Doğru, Z. (2019). Voleybol milli takım gelişim kampına çağrılan 14-15 yaş grubu erkek sporcuların hedef yönelimleri ve yaşam doyum düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 67-83. Doi: 10.30655/besad.2019.17

Ekizoğlu, Ö. (2023). Açık su yüzme sporcularının spora bağlılıklarının yaşam doyumuna etkisi. *Spor Eğitimi Dergisi*, 7(1), 68-76. Doi:10.55238/seder.1260479

Gagliardi, A., Walker, G., Dahab, K., Seehusen, C., Provance, A., Albright, J., & Howell, D. (2020). Sports participation volume and psychosocial outcomes among healthy high school athletes. *Journal of Clinical and Translational Research*, 6(2), 54-60. Doi:10.18053/jctres.06.202002.003

Guillen, F., & Martinez-Alvarado, J. (2014). The sport engagement scale: An adaptation of the utrecht work engagement scale (UWES) for the sport environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 15-24. Doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-3.sesa

Han, M., & 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). Doi:10.33689/spormetre.1079970

İnan, H., & Koç, M. (2021). The relationship between life satisfaction of the school of physical education and sports student and their levels of sports engagement. *Journal of Educational Issues*, 7(2), 1-17. Doi:10.5296/jei.v7i2.18756

Kang, S., Lee, K., & Kwon, S. (2019). Basic psychological needs, exercise intention and sport commitment as predictors of recreational sport participation' exercise adherence. *Psychology & Health*, 35(8), 916-932. Doi:10.1080/08870446.2019.1699089

Kara, M., Özşarı, A., Kara, N., & Çetin, M. (2023). Sportmenlik ve affetme esnekliği: Genç karate sporcuları araştırması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 11(29), 56-68. Doi:10.52528/genclikarastirmalari.1210491

Karasar, N. (2019). *Bilimsel araştırma yöntemi* (34 b.). Ankara: Nobel.

Kayhan, R., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Adaptation of the sport engagement scale to Turkish. *Journal of The Human and*

Social Science Research, 9(3), 2905-2922. Doi: 10.15869/itobiad.676854

Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.

Kline, R. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th b.). New York: The Guilford Press.

Londsale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 451-470.

Martin, J., Byrd, B., Watts, M., & Dent, M. (2015). Gritty, hardy and resilient: Predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 345-359. Doi:10.1123/jcsp.2015-0015

Moreno-Murcia, J., Belando, N., Huéscar, E., & Torres, M. (2017). Social support physical exercise and life satisfaction in women. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49, 194-202. Doi:10.1016/j.rlp.2016.08.002

Olefir, V., Kuznetsov, M., & Plokhikh, V. (2019). Effect of physical exercise and perceived stress interaction on students' satisfaction with life. *Pedagogics Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 23(1), 30-35. Doi:10.15561/18189172.2019.0105

Özer, M., & Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.

Özgün, A., Türkmen, M., & Ayhan, B. (2021). Sorcuların covid-19' a yakalanma kaygısı ve spora bağlılık durumları arasındaki

ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 298-315.

Özsarı, A., & Fişekçioğlu, B. (2023). Spora yönelik tutum, sosyal güvende hissetme ve memnuniyet ilişkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 658-669. Doi: 10.38021asbid.1155801

Özsarı, A., Kara, M., Çetin, M., & Kara, N. (2023). The relationship between sportsmanship and happiness (A research on martial arts athletes). *GSI Journal Serie A: Advancement in Tourism, Recreation and Sports Science (ATRSS)*, 6(1), 248-258. Doi:10.53353/atrss.1134462

Payne, L., Mowen, A., & Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20-45. Doi:10.1080/00222216.2006.11950067

Scanlan, T., Russel, D., Scanlan, L., Klunchoo, T., & Chow, G. (2013). Project on elite athlete commitment (PEAK): IV. Identification of new candidate commitment source in the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 525-535. Doi:10.1123/jsep.35.5.525

Schaufeli, W., Salanova, M., Gpnzalez-Roma, V., & Bakker, A. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 3(1), 71-92. Doi:10.1023/A:1015630930326

Shaffer, H., Hall, M., & Vander Bilt, J. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168. Doi:10.1037/h0087741

Uğun, H., & Özsarı, A. (2024). Beden eğitim ve spor dersine yönelik tutumun bireysel ve sosyal sorumluluğa etkisi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 26-42.

Wheatley, D., & Bickerton, C. (2016). Subjective well-being and engagement in arts, culture and sport. *Journal of Cultural Economics*, 41(1), 23-45. Doi: 10.1007/s10824-016-9270-0

Wu, Q., Tan, Y., Sun, G., & Ding, Q. (2023). The relationship between self-concept clarity, athletic identity, athlete engagement and the mediating roles of quality of life and smartphone use in Chinese youth athletes. *Heliyon*, 9(10), 1-12. Doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e21197

Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.

Zhou, G., Yang, B., Li, H., Feng, Q., & Chen, W. (2023). The influence of physical exercise on college student' life satisfaction: The chain mediating role of self-control and psychological distress. *Frontiers in Psychology*, 14. Doi: 10.3389/fpsyg.2023.1071615

Zullig, K. J., & White, R. J. (2011). Physical activity, life satisfaction, and self-rated health of middle school students. *Applied research in Quality of Life*, 6(3), 277-289. Doi:10.1007/s11482-010-9129-z

SPOR PSİKOLOJİSİNDE GÜNCEL ARAŞTIRMALAR TEMEL PSİKOSOSYAL DEĞİŞKENLER

