

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Akademik Yaşam Doyumu ve Spora Bağlılık

Fatehi Nayyef Mohammed THAMER
Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU
Editör: Mustafa Nurullah KADI



Spor Bilimleri Öğrencilerinde Akademik Yaşam Doyumu ve Spora Bağlılık

Fatchi Nayyef Mohammed THAMER
Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU

Editör:
Mustafa Nurullah KADI



Published by
Özgür Yayın-Dağıtım Co. Ltd.
Certificate Number: 45503

📍 15 Temmuz Mah. 148136. Sk. No: 9 Şehitkamil/Gaziantep
☎ +90.850 260 09 97
📞 +90.532 289 82 15
🌐 www.ozguryayinlari.com
✉ info@ozguryayinlari.com

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Akademik Yaşam Doyumu ve Spora Bağlılık

Fatehi Nayyef Mohammed THAMER • Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU
Editör: Mustafa Nurullah KADI

Language: Turkish
Publication Date: 2025
Cover paint by Mehmet Çakır
Cover design and image licensed under CC BY-NC 4.0
Print and digital versions typeset by Ahmet Çevik

ISBN (PDF): 978-625-8562-20-0

DOI: - <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1053>



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. This license allows for copying any part of the work for personal use, not commercial use, providing author attribution is clearly stated.

Suggested citation:

Thamer, F. N. M., Kayışoğlu, N. B., Kadi, M. N. (ed) (2025). *Spor Bilimleri Öğrencilerinde Akademik Yaşam Doyumu ve Spora Bağlılık*. Özgür Publications. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub1053>. License: CC-BY-NC 4.0

Bu çalışma Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU danışmanlığında Haziran 2025 tarihinde tamamlanan "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Bağlılık ile Akademik Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi esas alınarak hazırlanmıştır. (Yüksek Lisans, Karabük Üniversitesi, Karabük, Türkiye).

The full text of this book has been peer-reviewed to ensure high academic standards. For full review policies, see <https://www.ozguryayinlari.com/>



Önsöz

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Karabük Üniversitesi'nden 321 öğrenci (126 kadın, 196 erkek) ile ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) ve Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ) kullanılmıştır. Veriler SPSS ile Pearson korelasyon, regresyon ve ANOVA analizleri ile değerlendirilmiş, gruplar arası farklar için Tukey Post Hoc testi uygulanmıştır. Ölçeklerin faktör yapıları AMOS 24 ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir.

Bulgular, öğrencilerin spora bağlılık (özellikle adanma) ile akademik yaşam doyumu ve akademik ortamdan doyum düzeylerinin; bölüm, yerleşim yeri ve lisanslı spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Lisanslı spor yapan öğrencilerin tüm alt boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Spor yapma süresi, spora bağlılık alt boyutlarıyla ilişkili bulunmazken, akademik yaşam doyumu ve kişisel doyumla pozitif ilişkiler göstermiştir. Spor yapma sıklığı, akademik ortamdan doyumunu etkilemezken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar oluşturmuştur.

Sonuç olarak, spora bağlılık ile akademik yaşam doyumu ve alt boyutları arasında güçlü ve anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuş, bu değişkenlerin paralel olarak arttığı görülmüştür.

İçindekiler

Önsöz	iii
1. Giriş	1
Araştırmanın amacı	2
Araştırmanın önemi	2
Araştırmanın varsayımları	3
Problem durumu	3
Araştırmanın sınırlılıkları	3
Araştırma hipotezleri	3
2. Kuramsal Çerçeve	5
Spor	5
Spor Kavramı	5
Sporun Tanımı	7
Sporun Önemi	8
Spora Bağlılık	11
Bağlılık	11
Spora Bağlılık Kavramı	12
Spora Bağlılık Modelleri	14
Spora Bağlılığın Unsurları	17
Eğitim	19
Spor ve Eğitim	20
Akademik Yaşam	21
Yaşam Doyumu	22
Yaşam Doyumu	22
Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	24
Yaşam Doyumu Etkileyen Unsurlar	26
Yaşam Doyumu ve Spor	27
Akademik Yaşam Doyumu	28

3. Yöntem	31
Araştırma Modeli	31
Veri Toplama Yöntemleri	32
Katılımcı Kişisel Bilgi Formu	32
Spora Bağlılık Ölçeği	32
Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)	32
Verilerin Analizi	33
Araştırmanın Etik Boyutu	33
4. Bulgular	35
Örneklem Grubu	35
Geçerlik ve Güvenirlik	36
Spora Bağlılık Ölçeği	36
Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği	37
5. Tartışma	53
Akademik Yaşam Doyumu Boyutu Tartışma	56
6. Sonuç	59
7. Öneriler	63
8. Ekler	79

Giriş

Üniversite öğrencilerinin; akademik çevreye, öğrenme sürecine, akademik başarıya ve üniversite yaşamına ilişkin algı ve değerlendirmelerinin bütüncül bir göstergesi olarak akademik yaşam doyumu kavramı ele alınmaktadır (Elliott & Shin, 2002).

Akademik motivasyon, psikolojik iyi oluş ,öğrenme sürecine katılım ve akademik başarı gibi değişkenlerle yakından ilişkili olan akademik yaşam doyumu öğrencilerin sonraki öğrenim süreçleri için oldukça önemlidir (Dicner vd., 1985).

Bu bakımdan incelendiğinde akademik yaşam doyumu öğretim kurumlarında sunulan eğitimlerin niteliğinin değerlendirilmesinde önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir.

Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenimine devam eden öğrenciler, akademik sorumlulukların yanı sıra yoğun fiziksel aktiviteler, antrenman süreçleri ve sportif performansa yönelik beklentilerle çok yönlü bir eğitim süreci içerisinde bulunmaktadır. Bu durum dolayısıyla, spor bilimleri öğrencilerinin akademik yaşam doyumlarının, diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla farklı değişkenlerden etkilenmesine neden olabilmektedir.

Özellikle spor ile fazlaca etkileşimi olan öğrencinin hem sportif hem de akademik yaşantılarını etkileyen önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Alan yazında spora bağlılık ise kişinin spora yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal bağlılığını belirten çok yönlü bir kavram olduğu ve sporu sürdürme isteği, adanmışlık ve spordan elde edilen haz gibi boyutları içermekte olduğu ifade edilmiştir (Guillén & Martínez-Alvarado, 2014).

Spora bağlılık düzeyi yüksek olan bireylerde, Spor hayatlarının önemli bir parçası haline getirdikleri ve spor etkinliklerine düzenli olarak katılım gösterdikleri belirtilmektedir.

Bu bilgiler ışığında spora bağlılık, öğrencilerin zaman yönetimi, öz disiplin ve stresle başa çıkma gibi bazı becerileri üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceği aynı zamanda dolaylı olarakta akademik yaşama da yansiyebileceği belirtilmektedir (Scanlan et al., 2016).

Son olarak literatür incelendiğinde, spora bağlılık kavramı ile akademik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Literatürde mevcut olan araştırmaların çoğunlukla motivasyon ,akademik başarı veya performans gibi değişkenlere yönelik olduğu; akademik yaşam doyumunun spor bilimleri öğrencileri bağlamında yeterince incelenmediği belirlenmiştir (Odacı vd., 2021).

Akademik yaşam doyumu, öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarını ve eğitim sürecine yönelik genel memnuniyetlerini yansıtan önemli bir değişken olmasından dolayı, spora bağlılıkla birlikte bütüncül bir bakış açısı ile incelenecek olması çalışmaya ve alan yazına değer kazandıracaktır.

Bu bağlamda, alan yazındaki sınırlı çalışmaların genişletilmesi ve spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin akademik yaşantılarının daha iyi anlaşılabilmesi bakımından bu çalışma önem taşımaktadır. Mevcut çalışmadan elde edilecek olan bulgular spor bilimleri eğitim programlarının geliştirilmesine, öğrenci odaklı akademik destek uygulamalarının planlanmasına ve gelecekte yapılacak olan diğer çalışmalara katkıda bulunulacağı düşünülmektedir.

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal ve metodolojik çerçevesini oluşturan temel unsurlara yer verilmiştir. Bunlar; Araştırmanın amacı, araştırmanın konusu, araştırmanın önemi, problem durumu, araştırma varsayımları, araştırma sınırlıkları ve hipotezlere ayrı başlıklar altında detaylı olarak ifade edilmiştir.

1.2. Araştırmanın amacı

Bu araştırmanın başlıca amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada, iki değişken arasındaki bağlantının anlamlı olup olmadığını belirlemek hedeflenmiştir.

1.3. Araştırmanın önemi

Mevcut çalışma, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele alması ve evren-örneklem kapsamı bakımından benzer araştırmalardan ayrılması yönüyle dikkat çekmektedir. Konuya ilişkin

sınırlı sayıda çalışma bulunması, araştırmanın alan yazına katkı sunmasının yanı sıra gelecekte yapılacak çalışmalara da yol gösterici nitelik taşımasını sağlamaktadır.

1.4. Araştırmanın varsayımları

Mevcut araştırmaya katılmış olan öğrencilerin, spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu ölçeğine içtenlikli ve gerçeği yansıtan yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Problem durumu

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumu düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? olarak belirlenmiştir.

1.6. Araştırmanın sınırlılıkları

Mevcut araştırmanın sınırlılıkları 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden ve bu öğrencilerden elde edilen bulgularla sınırlıdır.

1.7. Araştırma hipotezleri

- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri; cinsiyet, aylık aile gelir düzeyi, bölüm, sınıf, yetişilen yerleşim birimi, lisanslı spor yapma durumu, spor türü, spor yılı ve lisanslı/lisanssız spor yapma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik yaşam doyumu düzeyleri; cinsiyet, aylık aile gelir düzeyi, bölüm, sınıf, yetişilen yerleşim birimi, lisanslı spor yapma durumu, spor türü, spor yılı ve lisanslı/lisanssız spor yapma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
- Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Kuramsal Çerçeve

2.1. Spor

2.1.1. Spor Kavramı

Tarihsel süreç içerisinde spor kavramı, insan yaşamının ayrılmaz bir parçası olmuş ve zamanla farklı anlamlar ve işlevler kazanmıştır. İlk dönemlerde spor, temel olarak insanın vücut hareketliliğine dayanan bir etkinlik olarak görülmüştür. Özellikle bedensel hareketlilik, hayatta kalma çabasında verilen mücadeleler içerisinde gücün ve dayanıklılığın bir göstergesi olarak kabul görmüştür. İnsanın kendini savunması, av ihtiyaçları doğrultusunda yapılan hareketler ve fiziksel beceri gerektiren faaliyetler sporun ilkel biçimlerini oluşturmuştur. Bu faaliyetler ve etkinlikler zamanla geliştirilerek düzenli ve kurallı yapılar hâline gelmiştir (Öntürk & Ekici, 2018). Bu doğrultuda spor başlangıçta sadece fiziksel bir gereklilik olarak görülürken ; zamanla ve bazı gelişmeleri takiben bireyin zihinsel, sosyal ve kültürel gelişimini destekleyen çok boyutlu bir olguya dönüşmüştür.

Spor zaman içerisinde, sadece vücut hareketleriyle sınırlı kalmayarak bireyin sosyal ilişkilerini güçlendiren, düşünsel olarak destekleyen ve zihinsel-bilişsel gelişimine katkıda bulunan önemli bir alan hâline dönüşmüştür. Üçkardeş (2020) yapmış olduğu çalışmada sporu, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel olarak belirli bir dengeye ulaşmasına destek olan; eğitim bilimi, fizyoloji ve sosyal bilimler ile iç içe geçmiş geniş kapsamlı bir yapı olduğunu vurgulamıştır.

Bu yönleriyle değerlendirildiğinde spor yaşam kalitesini artıran ve toplumsal yapının oluşmasına destek sağlayan önemli bir araç olarak ifade edilebilir.

Sporu insanlık tarihi boyunca ele aldığımızda önemli bir yeri olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Bu nedenle araştırmacılar spor kavramını tanımlarken farklı şekillerde ifade etmektedir.

Ayrıca farklı kaynaklarda ve disiplinlerde çeşitli şekillerde tanımlanmıştır

Spor kavramının hem fiziksel hem de psikolojik boyutunu ön plana çıkaran bir tanım Zorba (2015) tarafından şu şekilde yapılmıştır. Spor; fiziksel çaba gerektiren, bireye haz veren, rekabet ortamında gerçekleştirilen ve belirli kurallar dâhilinde yapılan aktiviteler bütünü olarak vurgulanmıştır.

Cambridge Dictionary (2021), sporun hem eğlence hemde profesyonel yönüne vurgu yaparak sporu “Kurallara göre, eğlence için ve / veya bir iş olarak oynanan veya yapılan fiziksel çaba ve beceri gerektiren bir oyun, yarışma veya aktivite olarak tanımamıştır.

Kavramın kökeni incelendiğinde, Eski Fransızcada desport veya disport sözcüklerinden türetilen spor kavramı, en basit sözlük tanımıyla “oyun, oyalanma, eğlenme ve işten uzaklaşma” anlamına gelmektedir.

Ayrıca ilk spor faaliyetlerinin, Eski Mısır ve Babil’ insanlığın tarihindeki ilk devletleri bundan 5-6 bin yıl önce, bir tür “beceri yarıştırmaya” oyunu olarak ortaya çıktıkları görülmektedir (Fişek, 1985).

Antik Yunan dönemine bakıldığında ise spor sistematik bir yapıya kavuşmuştur. Düzenlenen yarışmalar ve olimpiyat oyunları aracılığıyla kurumsal bir kimlik kazanmıştır. Bu dönem, sporun bireysel bir etkinlik olmaktan çıkıp toplumsal bir olguya dönüşmesinde önemli bir zaman dilimi olmuştur (Tekin & Tekin, 2014).

Spor, bireylerin psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik açıdan sağlıklı bir yaşam sürmelerini destekleyen önemli bir araçtır (Şahinler & Ersoy, 2019). Ayrıca modern toplumlara bakıldığında spor, kültürel gelişmişlik ve refah düzeyinin bir göstergesi olarak kabul edilmekle birlikte sosyal yaşamın birçok alanını doğrudan veya dolaylı olarak etkilediği belirtilmiştir (İmamoğlu, 1992).

Günümüze gelindiğinde ise spor; bireyin ruh ve beden sağlığını geliştirmeyi, kişilik ve karakter oluşumunu desteklemeyi, bilgi, beceri ve yetenek kazandırmayı amaçlayan, bunun yanında mücadele, rekabet, heyecan ve kazanma duygusunu içeren faaliyetler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Yetim, 2000).

Modern anlamda ve bilimsel tanımıyla spor kavramı, belirli kurallar ve standartlar çerçevesinde organize edilen fiziksel aktiviteleri kapsamaktadır. Bu aktiviteler, bireylerin veya takımların rekabet ortamı içerisinde mücadele ettiği, yeteneklerini sergilediği ve genellikle bir kazananın belirlendiği geniş bir faaliyet alanını içermektedir. Futbol, voleybol, basketbol, tenis, yüzme

ve bisiklet gibi birçok spor branşı, bu kapsamda belirli kurallar dâhilinde gerçekleştirilmektedir (Coakley, 2019).

Sonuç olarak spor kavramını özetleyecek olursak, bedensel beceri ve performansa dayalı, belirli kuralları bulunan, bireysel ya da takım hâlinde uygulanabilen ve davranışların organize bir şekilde sergilendiği etkinlikler bütünü olarak değerlendirilmektedir. Sporun tarihsel gelişimi, onun yalnızca fiziksel bir etkinlik değil; aynı zamanda sosyal, kültürel ve eğitsel bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır (Tekin vd., 2017).

2.1.2. Sporun Tanımı

Spor kavramı, farklı bilim dallarında farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu durum sporun çok boyutlu bir yapıda olduğunu göstermektedir.

Psikologlara göre spor, bireylerin toplumsal yaşama uyum sağlamalarını kolaylaştıran, bunun yansıra ruhsal ve bedensel açıdan sağlıklı bir gelişim göstermelerine destekleyen önemli bir araç olarak tanımlanmıştır (Kara, 1991).

Fizyolojik bakış açısına göre ele alındığında spor; yetenekli bireylerin seçilmesi, sistemli ve yoğun fiziksel eğitim süreçleriyle geliştirilmesi ve bu sürecin başarıya ulaşacak şekilde en üst düzeyde sürdürülmesini amaçlayan bir faaliyet alanı olarak tanımlanmaktadır (Özmen, 1999).

Erkal (1978) e göre tarihsel süreç içerisinde spor, insanların topluluklar hâlinde yaşamaya başladıkları andan itibaren varlığını sürdürmüştü; özellikle de savaşların beden gücüne dayandığı dönemlerde, fiziksel hazırlık ve dayanıklılığın artırılmasına yönelik bir araç olarak sıkça kullanılmıştır. Bu bilgilerden yola çıkarak spor, tarihsel perspektiften bakıldığında yarışma ve rekabet temelli, savaşçı gücü geliştiren ve disiplinli bir kolektif oyun biçimi olarak ifade edilmektedir.

Karakuş (2005) ise sporu, adil ve düzenli koşullar altında insanın mücadele etme ve başarma arzusunun yarışma ortamına dönüştürülmesi olarak ifade etmektedir.

Spor zaman içerisinde, toplumsal ve kültürel bir olgu olarak gelişen ve değişen toplumlarla birlikte anlam ve işlev değişikliğine uğramıştır.

Güven (1992), sporu toplumsal yaşamın ve kültürün ayrılmaz bir parçası olarak ifade ederken; insanın doğayı dönüştürmesi gibi, spor yoluyla da bedenini bilinçli biçimde geliştirip denetim altına aldığını belirtmektedir.

Bu bilgiler ışığında spor, yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda bireyin kendini geliştirmesine hizmet eden bir süreç olarak tanımlanabilir.

Sonuç olarak spor kavramına bakıldığında; haz unsurunun ön planda olduğu, performans ilkesine dayanan, bilinçli biçimde zorluklar oluşturularak bunların aşılmasını hedefleyen ve farklı amaçlar ile değerler doğrultusunda şekillenen bedensel faaliyetler bütünü olarak ifade edilmektedir (Amman, 2000).

Bu tanımlar doğrultusunda spor, fiziksel efor ve beceri gerektiren, belirli kurallar çerçevesinde bireysel ya da grup hâlinde yürütülen organize faaliyetler bütünü olarak değerlendirilmektedir (Tekin vd., 2017).

2.1.3. Sporun Önemi

Spor, bireysel, toplumsal ve ekonomik yönleriyle günlük yaşamda önemli kazanımlar sağlamaktadır. Spor aracılığıyla elde edilen bu kazanımlar bireylerin yaşamına doğrudan etki etmektedir. Düzenli olarak yapılan sportif etkinlikler, bireylerin fiziksel sağlığını geliştirmesinin yanı sıra ruhsal ve sosyal açıdan da olumlu katkılar sağlamaktadır. Spor, bireylerin fiziksel görünümlerini olumlu yönde etkileyerek sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerine yardımcı olmakla birlikte hastalıklara karşı direnç kazanılmasını sağlayarak daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürmelerine olanak tanımaktadır.

Sporun bireysel boyutunda olduğu kadar toplumsal boyutunda önemli kazanımları bulunmaktadır. Spor faaliyetleri, bireyin kendini tanımasına, potansiyelinin farkına varmasına ve disiplinli bir yaşam tarzı geliştirmesine olanak tanımaktadır.

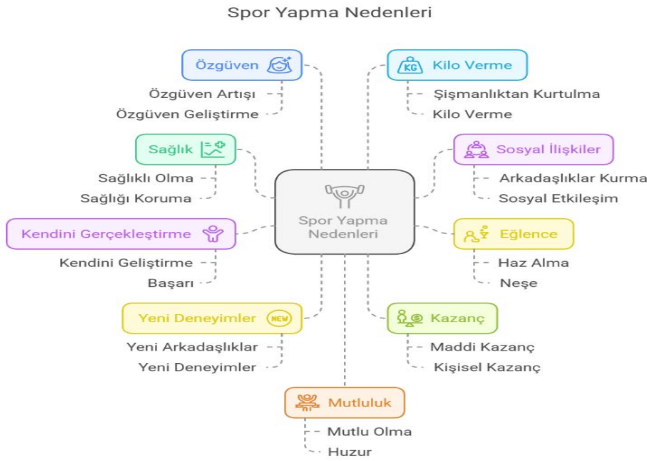
Bununla birlikte spor, dayanışma, takım çalışması, özverili olma ve topluma hizmet etme bilinci kazandıran önemli bir sosyal araç olarak ifade edilmektedir (İnal, 2000). Bu yönüyle spor, bireylerin sosyal becerilerini geliştiren ve toplumsal uyumlarını pekiştiren bir unsur olarak ele alınmaktadır. Günümüzde ise spor, bireylerin sosyal uyumunu geliştiren, ruhsal iyi oluşlarını destekleyen ve bireyin kendini tanımasına olanak tanıyan önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Spor, bireylerin kişisel yeteneklerinin gelişimine doğrudan katkı sunmakta birlikte zihinsel ve fiziksel gelişimi destekleyen bir uygulama alanı olarak ön plana çıkmaktadır. Bu nedenle sporun erken yaşlarda başlanarak düzenli biçimde sürdürülmesi sağlıklı bir yaşam tarzı için önerilmektedir (Çetinkaya, 2015).

Sporla ilgilenen bireylerin temel amaçları arasında sağlıklı bir ruh ve beden sağlığı, özgüven ve üst düzey performansa ulaşmak yer almaktadır (Bilge, 2000).

Alan yazın incelendiğinde, bireyleri spor yapmaya yönlendiren nedenlerin farklı başlıklar altında değerlendirildiği ve bu nedenlerin kişisel, sosyal ve

psikolojik faktörlerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda spor, bireyin çok yönlü gelişimini destekleyen önemli bir yaşam alanı olarak değerlendirilmektedir. Aşağıda spor yapma nedenleri listelenmiştir.

1. Sağlığı koruma ve Sağlıklı olma
2. Stresten kurtulma ve direnç kazanma
3. Sosyal ilişki, arkadaşlar kurma ve sosyal etkileşim
4. Eğlence, haz alma ve neşe
5. Maddi kazanç ve kişisel kazanç
6. Özguven artışı ve özgüven kazanma
7. Şişmanlıktan kurtulma ve kilo verme
8. Mutluluk, Mutlu olma ve huzur
9. Kendini gerçekleştirme, kendini geliştirmek ve başarı
10. Yeni deneyimler ve yeni arkadaşlar
11. Gençlik ve güzellik devamlılığı olarak sıralanmıştır. (İnal, 2003)



Şekil 2.1. Spor yapma nedenleri (İnal, 2003).

Spor yapmanın birçok yönden faydaları bulunmaktadır örneğin, stres düzeyinin azalması, bilişsel işlevsellik düzeyinin artması, özgüvenin artması ve mutluluk hormonu olarak ifade edilen serotonin hormonunun salgılanması üzerinde olumlu etkisi olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (Biddle,

2016). Spor yalnızca bireysel açıdan değil aynı zamanda toplumsal açıdan da sporun birçok faydası bulunmaktadır.

Bunlara ek olarak Sporun, yalnızca kişisel ve toplumsal düzeyde değil aynı zamanda ekonomik sistemler üzerinde de bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu etki günümüzde oldukça geniş ölçüde büyümüşür (İnal, 2000). Bu nedenle hayatımızın her alanında spor oldukça önemli bir role evrilmiştir.

Spor bireylere bir gruba ait olmanın duygusunu yaşatarak yalnızlık hissini ve duygusunu azaltmaya yardımcı olmaktadır. Desteklediği takımın başarı veya başarısızlığıyla bütünleşip yine tutmuş olduğu takımın başarısını kendine yansıtan taraftar spor sayesinde duygularını aktarmış olur . Bireyler tek başlarına coşkulu olmakta zorlanırken grupla birlikteyken coşkusunu daha rahat yaşayıp, yansıtabilmektedir. Bu bağlamda spor psikiyatri hekimlerini tarafından bir tür tedavi aracı olarak görülmektedir. Bunun nedeni olarak psikiyatri doktorlarına göre spor alanları, bireylerin biriken enerjilerini ve bastırılmış duygularını atmaya yardımcı olduğu için tedavi aracı olarak görülmüştür (Yılmaz, 2017).

Spor alanı, sürekli bir evrim içinde bulunmaktadır ve teknoloji alanındaki hızlı gelişmelere ve ilerlemelere ayak uydurarak sporun kendisi de değişmektedir. Aynı zamanda ekonomik açıdan da büyük bir değer taşımakla birlikte büyük bir endüstri haline gelmiştir.

Bu bilgilerden yola çıkarak spor sadece bir rekabet ve eğlence alanı olmanın ötesine geçmiştir, teknolojik yeniliklere entegre olması ve ekonomiye katkı sağlayan önemli bir unsur haline dönüşmüştür (Yıldız, 2016;Çetinkaya, 2015).

Sportif faaliyetlerin sadece bireysel olarak incelenmesi, sporun toplumsal etkilerinin anlaşılması açısından yeterli olmayacaktır. Toplum sağlığı bağlamında değerlendirildiğinde, sporla ilgilenen birey sayısının artması yaşam kalitesinin yükselmesine, ortalama yaşam süresinin uzamasına ve devletlerin sağlık giderlerinin azalmasına katkı sağlamaktadır. Ek olarak sağlıklı bireylerin üretime daha fazla katılım göstermesi, toplumun refah ve üretkenlik düzeyinin artmasına olanak tanıyacaktır (Yıldız, 2015).

Spor, bireylerin zihinsel ve fiziksel gelişimini destekleyerek eğlence, rekabet ve meslek boyutlarını bir arada barındıran çok yönlü bir olgu olarakta alan yazında yer almaktadır. Sporun öncelikle bireysel gelişim ve sağlık amacıyla yapılmasının daha kalıcı ve olumlu sonuçlar doğurduğu ifade edilmektedir. Aynı zamanda spor, farklı rekabet unsurlarını barındıran ve geniş kitleleri etkileyen kompleks bir yapıya sahiptir (Karaca, 2012).

Gelişmiş ülkelerde spor etkinliklerinin birincil amacı, sağlıklı nesiller yetiştirmek olup; sporun uluslararası düzeyde gelişmesi ile ülkeler için kültürel tanıtım aracı olarak kullanılmasını sağlamaktır (Sunay, 2002).

Düzenli ve sistemli olarak yapılan spor egzersizlerinin kas kuvvetini artırdığı; kas kuvvetindeki gelişimin ise sürat ve çabukluk gibi temel motor özelliklere olumlu yönde katkı sağladığı belirtilmektedir (Türksoy, 2019). Ayrıca spor, yalnızca sporcular için değil, izleyiciler açısından da önemli bir sosyal etkileşim ve iletişim alanı oluşturmaktadır (Küçük & Koç, 2004).

2.2. Spora Bağlılık

2.2.1. Bağlılık

Spor alanında istenilen başarının kazanılması, büyük ölçüde bireylerin spora yönelik bağlılık düzeyleriyle ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Spora bağlılık düzeyi yüksek olan bireylerin sportif performanslarının arttığı ve başarıya ulaşma olasılıklarının yükseldiği alan yazındaki çalışmalarda belirtilmektedir. Dolayısıyla etkili ve başarılı antrenörlerin sporcularına spora bağlılık bilincini kazandırmaları önemli bir konu olarak görülmektedir. Spora bağlılık kavramının kuramsal temeli, Thibaut ve Kelley (1959) tarafından geliştirilen sosyal değişim teorisine dayanmaktadır (Thibaut & Kelley, 1959).

Bağlılık kavramı, bireyin gerçekleştirdiği etkinliklerin önemli bir yer tutmakta olup, spora düzenli katılım sağlandığında olumlu yönde bireyi etkilemektedir. Kayhan, Bardakçı ve Caz'a (2020) göre bağlılık kavramını, bireyin yaptığı işi sahiplenmesi, görevini gurur duyarak yerine getirmesi ve sorumluluk bilinciyle hareket etmesi anlamına gelmektedir.

Bu yönüyle bağlılık, bireyin yalnızca kişisel doyumunu değil, bunun yanında performans düzeyini de doğrudan etkileyen önemli bir faktör olarak ifade edilmektedir.

Mercan (2006) tarafından Bağlılık kavramı, bireyin bir kişi, düşünce, kurum ya da kendisinden daha büyük gördüğü bir olguya karşı hissettiği yakınlık ve sorumluluk duygusu olarak ifade edilmiştir.

Türk Dil Kurumu'na (2019) göre ise bağlılık kavramı; sevgi, saygı ve sadakat duygularını içeren bir kavram olarak tanımlanmıştır.

Bu tanımlar, bağlılığın sadece duygusal bir durum olmadığını göstererek, aynı zamanda bireyin bilinçli bir şekilde geliştirdiği sadakat ve süreklilik davranışlarını da içerdiğini göstermektedir. Schaufeli (2002) bağlılığı;

bireyin kendini enerjik hissettiği, yaptığı işi benimsediğini ve ait olma duygusu yaşadığı pozitif bir psikolojik durum olarak ifade etmektedir.

Spor bağlamında bağlılık ise , bireylerin sportif faaliyetlere düzenli katılım göstermeleri, performanslarını geliştirmeye yönelik çaba sarf etmeleri ve spordan haz almalarıyla bağdaştırılmaktadır. Lonsdale ve arkadaşlarının (2007) Sporcuların spora bağlılık düzeyleri sayesinde ; özgüven, kararlılık, çaba ve aktif katılım gibi unsurları daha iyi sergiledikleri ve bu özelliklerin sportif başarı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını belirtmiştir.

Mercan'a (2006) göre de bağlılık, bireyin kendisinden daha büyük bir amaç doğrultusunda sorumluluk üstlenmesini ifade eden güçlü bir duygusal durum olarak tanımlanmıştır.

Sonuç olarak spora bağlılık kavramını özetleyecek olursak , bireyin psikolojik ve fizyolojik iyi oluşunu destekleyen, sportif performansı yükselten, motivasyonu artıran ve tükenmişlik riskini azaltan ve engelleyen önemli bir kavram olarak tanımlanabilir. Bu yönüyle spora bağlılık, spor psikolojisi alanında hem kuramsal hem de uygulamalı açıdan önemini koruyan temel araştırma konularından biri olmaya devam etmektedir.

2.2.2. Spora Bağlılık Kavramı

Spora bağlılık kavramı, bir sporcunun genel durumuna bakıldığında pozitif bilişsel durumlar ve duygusal durumlar üzerine oluşturulmuş sporla ilgili faaliyetler arasında bir bağ olarak anlaşılmakta ve buda sporla ilgili faaliyetlere bağlılık oluşturmaya olanak tanıdığını düşündürmektedir (Martínez-Alvarado, Guillén García ve Feltz, 2016).

Spora bağlılık, bireyin disiplin geliştirmesi ve hedeflerine odaklanma becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Spora düzenli katılım, bireyin belirlediği hedeflere ulaşabilmesi için öz motivasyon, süreklilik ve sorumluluk bilinci gerektirmekte olduğu ifade edilmektedir.

Bu durum, bireyin sadece sportif yaşamında değil, aynı zamanda akademik ve sosyal yaşamında da daha disiplinli ve başarılı olmasına zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda spora bağlılık, sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi ve sürdürülebilmesi için gerekli motivasyon ve disiplinin oluşturulmasında önemli bir unsur olarak belirtilmektedir. Düzenli spor yapma alışkanlığının sürdürülmesi, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından oldukça önemlidir (Kayhan, Bardakçı & Caz, 2020).

Alan yazında, bireylerin spora bağlılık düzeylerini artırmaya yönelik stres yönetimi ve kişilerarası iletişim becerilerini geliştiren eğitim programları ve

uygulamaların etkili olduğu ifade edilmektedir. Merdan ve Çağlar (2022) tarafından yapılan araştırmada, bu tür uygulamaların sporcuların spora bağlılık düzeylerini arttırdığı belirtilmiştir. Sportif başarıya ulaşmada spora bağlılık önemli bir belirleyici olup, bağlılık düzeyi yüksek olan sporcuların performanslarının daha üst düzeyde olduğu vurgulanmıştır. Dolayısıyla, alanında uzman antrenörlerin sporculara spora bağlılık bilincini kazandırmaları ve bu kavramı içselleştirmelerini sağlamaları büyük bir önem taşımaktadır (Polat & Kaynak, 2022).

Günümüze gelindiğinde sporcu yetiştirilmesi ve sporun devamlılığının sağlanması açısından spora bağlılığın sürdürülebilirliği kritik bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Yetenek seçimi çalışmalarında ise fiziksel ve yapısal özellikler ön plana çıksa da sportif başarının sürekliliği açısından spora bağlılığın gelişimi önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır (Süçüllü, 2019).

Shaffer ve arkadaşları (2019) Bağlılık duygusunu; bireyin yaptığı işe yönelik tutum ve davranışlarını etkileyen bir yapı olduğunu ve bir şeyi güçlü biçimde isteme ve bağlı olunan unsura karşı direnç geliştirme gibi özellikler gösterebildiğini vurgulamıştır (Shaffer et al., 2000).

Ayrıca spora bağlılık coşku, dinamizm, güven ve adanmışlık gibi çok yönlü bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Álvarez et al., 2009).

Spora bağlılık; bunlara ek olarak sporcunun özgüveni, fedakârlığı ile bilişsel ve duyuşsal deneyimlerini kapsayan bir süreç olarak ifade edilmiştir (Keleş & Kuru, 2018). Fakat üniversite dönemindeki öğrencilerin, akademik yük, sosyal yaşam ve farklı kariyer hedefleri gibi nedenlerle spor yaşantılarını sürdürmekte zorluk yaşadıkları belirtilmektedir. Bu durum, özellikle gençlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde spora bağlılığın anlaşılmasını ve desteklenmesini gerekli kılmaktadır (Kennedy & Dimick, 1987).

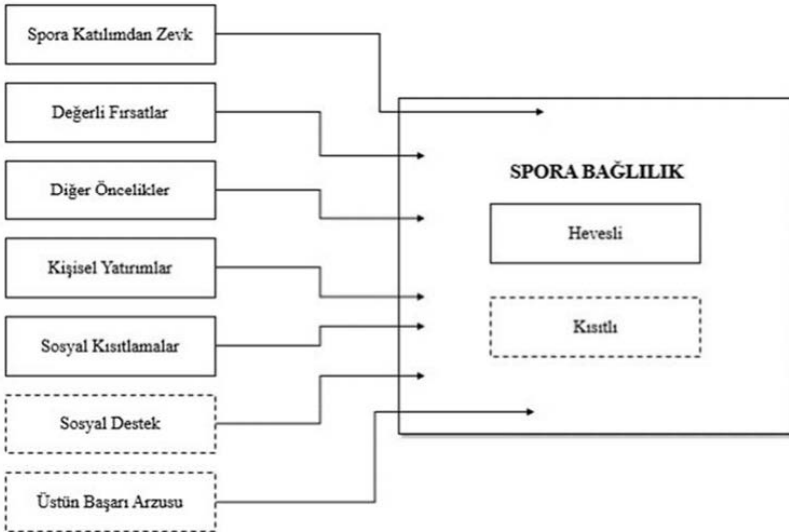
Bu bağlamda spora bağlılığın artması ile sporcu tükenmişliğinin azalması arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Sporda tükenmişlik, sporcuların branşlarına uzun vadede devam edememeleri ve sporun çekiciliğini yitirmesi durumunu olarak tanımlanmaktadır. Çeliker'e (2021) göre tükenmişlik, sporcuların motivasyonlarını düşüren ve performanslarını olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktördür olarak tanımlanmıştır. Tükenmişliğin önlenmesi amacıyla, sporcuların branşlarına olan bağlılıklarını artıracak destekleyici ve eğlenceli uygulamaların gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu sayede spora bağlılık düzeyi artacak ve sportif verimlilik artarak sürdürülebilir hâle gelecektir.

2.2.3. Spora Bağlılık Modelleri

Spora Bağlılık Modeli Scanlan vd. (1993) tarafından formüle edilmiş olup, üç temel özellik ile ifade edilmiştir:

1. Spora bağlılık, bireyin spora zihinsel ve duygusal olarak ne kadar bağlandığını ifade etmektedir. Bu bağlılık sadece davranışsal bir katılım değildir; hem bilişsel hemde duygusal bileşenleri içeren bir kombinasyonun ürünüdür.
2. Bu model ile benzer düzeyde sportif katılım gösteren kişileri etkileyen farklı yordayıcı değişkenleri ayırt edebilme yeteneğine sahiptir. Aynı zamanda model, bireylerin katıldıkları spor etkinliklerine yönelik geliştirdikleri bağlılığın oluşum ve süreklilik sürecine odaklanarak, spora bağlılığın ardındaki psikolojik dinamikleri açıklamayı amaçlamaktadır.
3. Spora bağlılık; bu modelde, bireylerin spora katılımından zevk alma, bireysel kaynaklara yatırım yapma, sporda değerli fırsatlar görmeye inanma, spora diğerlerinin önemli ölçüde desteği ile ortaya çıkan psikolojik bir yapıda olduğu ve modelde bu faktörlerin etkisi altında bireylerin spora bağlılık düzeylerinin belirlendiği ifade edilmektedir (Scanlan vd., 2013).

Spora Bağlılık Modeli

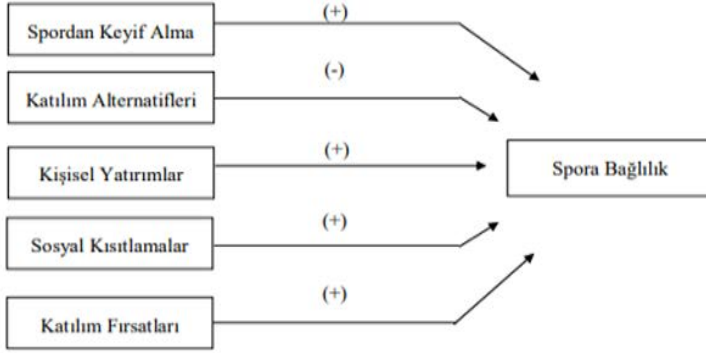


Şekil 2.2. Spora bağlılık modeli (Scanlan vd., 2013)



Şekil 2.3. Spora bağlılığı modelinin bileşenleri (Scanlan vd., 2013).

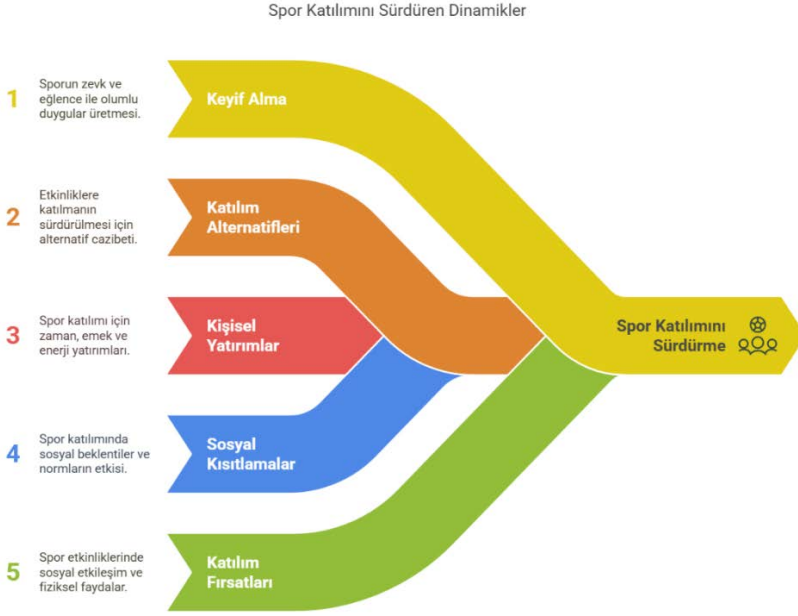
Spora bağlılık modeli Casper ve Andrew’ın (2008), gerçekleştirmiş oldukları çalışmaları kapsamında geliştirilmiştir. Bu çalışmadan yola çıkarak sporcu bağlılığının artırıldığı veya azaltıldığı birtakım unsurların bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu unsurlardan olumlu yönde olanlarını “spordan keyif alma”, “kişisel yatırımlar”, “sosyal kısıtlamalar” ve “katılım fırsatları” şeklinde sıralamak doğru olacağı belirtilmiştir. Diğer bir bakıma spora bağlılık düzeyini azaltan unsur olarak “katılım alternatifleri” sınıflandırması yapılmıştır. Tüm bu unsurlar sonucunda az önce de bahsedildiği üzere “Spora Bağlılık Modeli” geliştirilmiştir.



Şekil 2.4. Spora bağlılık modeli (Casper ve Andrew, 2008)

Spordan Keyif Alma: Bu madde ile genel olarak sporun zevk ve eğlence gibi haz merkezini harekete geçirmesini ve spor deneyiminin ardından olumlu duygular üretilmesini ifade etmektedir.

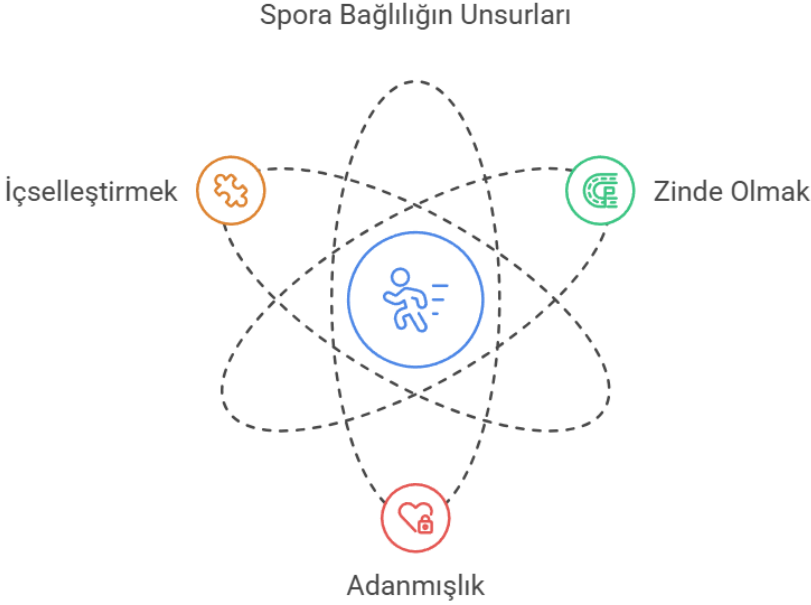
- **Katılım Alternatifleri:** Mevcut etkinliklere katılmanın devam etmesi adına en sık tercih edilen alternatiflerin cazibiyeti şeklinde ifade edilmektedir.
- **Kişisel Yatırımlar:** Genel olarak bu madde kişisel kaynakları açıklar ve kişinin spora olan katılımını devam ettirebilmesi adına harcanan zamanı, emeği ve enerjiyi temsil etmektedir.
- **Sosyal Kısıtlamalar:** Sportif faaliyetlere katılma süresi içinde meydana gelen sosyal beklentiler ve de sosyal normlar şeklinde ifade edilmektedir.
- **Katılım Fırsatları:** Sürdürülen sportif etkinliklerin kapsamında gerçekleşen sosyal etkileşimi, kurulan ikili ilişkileri ve fiziksel koşullandırma gibi devamlılıkları kapsayan olumlu etkileri şekilde açıklanmaktadır.



Şekil 2.5. Spor katılımını sürdüren dinamikler

2.2.4. Spora Bağlılığın Unsurları

- Zinde Olmak
- Adanmışlık
- İçselleştirmek



Şekil 2.6. Spora bağlılığın unsurları (Guillén ve Martínez-Alvarado, 2014).

Zinde Olmak

Zinde olmak, Spora bağlılığın unsurları arasında ilk sırada yer almaktadır. Genel manada üst düzey performansın sergilenmesi bakımından, zor durumlar karşısında bireyin sergileyebileceği en doğru davranışı seçip göstermesi şeklinde ifade edilmektedir. Dolayısıyla sporcu bağlılığı hususunda kişinin zinde olması üst düzey performans sergileyebilmesi adına fazlasıyla önemli bir unsur olarak ifade edilmektedir (Guillén ve Martínez-Alvarado, 2014).

Adanmışlık

Spora bağlılığı meydana getiren ikinci bir unsur ise “adanmışlık” olarak belirtilmektedir. Adanmışlık unsuru genel manada kişinin spor yaptığı zaman diliminde o işe kendini adanması olarak açıklanmaktadır. Diğer bir ifadeyle yaptığı işe yönelik heyecan duyma, ilham alma, meydan okuma, ilgilendiği spor branşıyla gurur duyma ve ona anlam atfetme, ait hissetme şeklinde de ifade edilmiştir (Guillén ve Alvarado, 2014).

İçselleştirmek

İçselleştirme spora bağlılığı oluşturan son unsur olarak alan yazında belirtilmiştir. İçselleştirmek, bir sporcunun gerçekleştirdiği performansa

yoğunlaşması, sporun tüm yönlerini özümsemesi ve o spora katılımında kendisini özümsemesi şeklinde ifade edilmektedir. Kişinin kendisini tam anlamıyla odaklaması ve yoğunlaşması ile gerçekleşen içselleştirme, sporcuların yaptıkları spordan zevk almaları ve mutlu olmaları gibi özelliklerle de açıklanmaktadır. Bunun nedeni, yapmış olduğu spor branşına kendini kaptıran birisinin keyifli ve eğlenceli zaman geçiriyor olması olarak ifade edilmiştir. Bireyler yapmış oldukları sporu içselleştirebiliyorlarsa ve spor yaparken yoğunlaşıp daha iyi odaklanabiliyorlarsa bunu yaptıkları süre boyunca mutluluk duyacakları da belirtilmektedir (Guillén ve Alvarado, 2014).

Spora bağlılıkta iki farklı bağlanma türü öne çıkmaktadır: hevesli bağlılık, bir spora istekle ve kararlılıkla devam etmeyi ifade ederken, kısıtlı bağlılık ise görev yükümlülüğü ve etkinlikte kalma zorunluluğunu içermektedir (Peke, 2020). Hevesli bağlılık tercihe dayalı olup, birincil amacı haz almaktır. Bu nedenle, hevesli bağlılıkta spor yapmaktan daha fazla keyif alınmaktadır. Ancak kısıtlı bağlanmada zorunlu durumlar söz konusu olmaktadır. Bu tür zorunluluklar, sporcunun motivasyonunu azaltabilir ve sonuç olarak spor performansını düşürebilir (Çeliker, 2021).

2.3. Eğitim

Tüm insanlara eğitim, temel bir hak olarak kabul edilmiştir ve bu hak çeşitli uluslararası anlaşmalar ve anayasal düzenlemelerle güvence altına alınmıştır. İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nin 26. Maddesinde ifade edildiği üzere; “herkes eğitim hakkına sahiptir”. Eğitim, en azından ilk ve temel eğitim aşamasında parasızdır. Dolayısıyla eğitim bireyin kişiliğini tam geliştirmeye ve insan haklarıyla temel özgürlüklere saygıyı güçlendirmeye yönelik olmalıdır”. Dolayısıyla eğitim, sadece kişinin kendi gelişimini değil bunun yanı sıra sosyal boyutta da ilerlemeyi ve gelişmeyi amaçlayan evrensel bir süreç olarak değerlendirilmelidir (İnsan ve İnsan 2015).

Batı toplumlarında kullanılan “eğitim” sözcüğü köken bakımından incelendiğinde Latinceye dayanmaktadır. Varış (2005) çalışmasında eğitim kavramının, anlam açısından birbirine yakın iki Latince sözcükten esinlenerek türetildiğini belirtmiştir. Bu iki kelime birincisi desteklemek anlamındaki educare, diğeri ise bireyin potansiyelini ortaya çıkarmak anlamında olan educere'dir.

Eğitim kavramı, Türk Dil Kurumu'nun(TDK) tanımına göre çocukların ve gençlerin toplumda yer alabilmeleri için ihtiyaç duyulan bilgi, yetenek ve anlayış geliştirmelerine yönelik olarak kişiliklerini geliştirmelerine okul içinde veya dışında, doğrudan ya da dolaylı biçimde yardımcı olma boyutuyla ifade edilmektedir (TDK, 2011).

Eğitim, en basit anlamıyla “bir bilim, sanat veya spor dalında kendini yetiştirme ve geliştirme işi” olarak tanımlanabilir (Çalcalı, 2019). Dolayısıyla eğitim, öğrencilerin okuma, matematik ve diğer alanlardaki becerilerini geliştirmeyi amaçladığı bir süreç olarak ifade edilebilir (Entwisle ve Hayduk, 1982). Öğretim, öğrenmenin gerçekleşmesini sağlamak ve bu süreci daha kolaylaştırmak amacıyla gerçekleştirilen planlı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Başar, 1998). Bu yönüyle öğretim, eğitimin daha sistematik ve düzenli bir biçimde uygulamaya geçirilmiş hâli olarak değerlendirilmektedir.

Helliwell (2003), eğitim düzeyinin bireylerin yaşam doyumu üzerinde; ekonomik gelir, fiziksel ve psikolojik sağlık, algılanan güvenlik ve sosyal katılım gibi değişkenler aracılığıyla dolaylı bir etkiye sahip olduğunu yaptığı çalışmada belirtmiştir. Özmen’e (2005) göre ise eğitim, öğretimin temel amaçları arasında yer almakta olup topluma faydalı, sorumluluk bilinci gelişmiş ve değişime uyum sağlayabilen bireyler yetiştirmeyi hedefleyen bir süreç olarak ifade edilmiştir.

Bu bilgilerden yola çıkarak eğitimin bir süreç olduğu ifade edilebilir: Harmandar’a (2004) göre Eğitim dinamik bir yapıdadır. Belirli hedefler doğrultusunda yürütülen ve bu hedeflere ulaşma sürecinde sürekli değişim ve gelişimin olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bireyin doğumuyla başlayan eğitim süreci, yaşam boyu devam etmektedir. Eğitimde süreklilik arz eden bu değişim, bireyin eksik olduğu alanlarda gelişim göstermesine olanak tanımaktadır. Dolayısıyla eğitimin birincil amacı, bireylerin davranışlarında değişim oluşturmaktır. Bu bağlamda eğitim süreci, ancak bireyin davranışlarında gözlemlenebilir bir değişim meydana geldiğinde gerçekleşmiş sayılmaktadır.

2.4. Spor ve Eğitim

Spor, eğitim-öğretim süreci içerisinde bireylerin kişisel ve sosyal gelişimlerine çok yönlü olarak katkılar sunan önemli bir kavramdır (Özkan, 2020). Sporun sağlamış olduğu bu katkılar sadece bireysel düzeyle sınırlı kalmayıp toplumsal yapının güçlenmesinde de oldukça büyük bir rolü vardır. Bu yönüyle spor, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde temel bir eğitim aracı olarak belirtilmektedir. Bireyin refah düzeyi, beden ve ruh sağlığının bir bütün olarak korunması ve sürekliliği ile yakından ilişkilidir. İnsan hayatının sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi ve fiziksel-ruhsal gelişimin desteklenmesinde spor kritik bir öneme sahiptir. Bunlara ek olarak spor, bireylerin gerek kendi toplumları içinde gerekse farklı toplumlarla kurdukları ilişkileri dostane bir biçimde devam ettirmelerine katkıda bulunan bir araçtır (Somuncuoğlu, 1975). Bu bağlamda, çalışmalar sporun yalnızca fiziksel

gelişimi destekleyen bir etkinlik değil, aynı zamanda çok boyutlu bir eğitim aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Okullar, sporun geniş kitlelere ulaştırılmasında önemli bir ortam olarak değerlendirilmektedir.

Okullarda öğrenim gören milyonlarca öğrenciye beden eğitimi ve spor derslerindeki uygulanan sportif etkinlikler aracılığıyla sistemli ve etkili biçimde erişilmektedir. Günümüz eğitim sisteminde Beden Eğitimi ve Spor derslerinin birincil amacı; çocukların fiziksel, duygusal ve zihinsel gelişimlerini destekleyerek üretken, nitelikli ve sağlıklı bireylerden oluşan bir toplumun oluşmasına katkı sağlamaktır. Dalkıran ve arkadaşları yaptıkları çalışmada çocukluk ve gençlik dönemlerinde bireylerin, okul içi ve okul dışı sportif etkinlikler sayesinde enerjilerini olumlu yönde kullanma fırsatı bulduklarını belirtmişlerdir.

2.5. Akademik Yaşam

Günümüzde, araştırma projeleri, uluslararası değişim programları ve bilimsel iş birlikleri, başarılı bir akademik kariyer için temel unsurlar arasında kabul edilmektedir (Larsen & Tascon, 2020). Bu doğrultuda bireylerin akademik dünyada sürdürülebilir bir yer elde edebilmeleri ve nitelikli bilimsel üretim gerçekleştirebilmeleri, sadece bireysel çabalarla değil; buna ek olarak küresel etkileşim ağları ve kurumsal destek mekanizmalarıyla da yakından ilişkili hâle gelmiştir.

Herhangi bir ülkenin sosyal refahının ve ekonomik gelişiminin sağlanmasında, teknolojik yeniliklere yönelik olarak ortaya konulan vizyon oldukça önemlidir. Bu yenilikçi yaklaşımların gerçekleştirilebilmesi ise ancak sağlıklı ve üretken bir akademik ortamın mevcut olması ile mümkündür (Akçığit & Özcan-Tok, 2020).

Solomon & Rothblum'un (1984), ifade ettiğine göre üniversite öğrencileri, eğitim süreçleri boyunca ödev ve projelerin hazırlanması, sınavlara yönelik çalışmalar gibi farklı birçok akademik sorumluluklarla karşı karşıya kalmakta ve bu yükümlülüklerin yerine getirilebilmesi için zamanın planlı ve etkili bir biçimde kullanılması gerekmekte olduğunu, fakat bu sürecin önündeki önemli engellerden biri akademik erteleme eğiliminin davranışının yer aldığını belirtmiştir. Akademik erteleme kavramı; öğrencilerin ödev, araştırma ve sınav gibi akademik sorumluluklarını planlanan zamandan daha ileri bir tarihe bırakma eğilimi olarak alan yazında belirtilmiştir.

Akademik erteleme davranışı öğrencilerin akademik performanslarını olumsuz yönde etkilemenin yanı sıra genel yaşam doyumları üzerinde de olumsuz sonuçlar oluşturabilmektedir.

Günümüzde, yükseköğretimin yaygınlaşmasıyla birlikte mevcut üniversiteler, toplumsal tabakalaşma süreçleri üzerinde giderek daha etkili bir rol üstlenmeye başlamıştır. Ayrıca üniversiteler, daha barışçıl ve küresel bir toplum oluşturma yönünde ortak bir fikir paylaşımları da hizmet sundukları öğrenci profiline bağlı olarak bu misyona farklı biçimlerde yaklaşabilmektedir (Friedman, 2018). Barnett (2008) yapmış olduğu çalışmada akademik yaşamı; bireyselliğin, deneyimin ve karşılıklı etkileşimin ön planda olduğu, henüz duygusal yönü baskın hâle gelmemiş bir alan olarak belirtmektedir. Bu yüzden üniversitelerde öğretim elemanlarının performansının sağlıklı biçimde değerlendirilmesi oldukça karmaşık bir süreç olarak ifade edilebilir. Mevcut üniversiteler performans ve değerlendirme süreçlerini etkileyen farklı yapılanma ve disiplinlerden meydana gelmektedir (Clark, 1998). Bu durum, akademik kurumların bilginin üretilmesi, paylaşılması ve yaygınlaştırılması yönündeki faaliyetlerini çeşitlendirmelerini gerekli kılmaktadır (Brennan, 2018). Bu nedenle akademik performans incelemelerinde sadece nicel çıktılara değil, bunlara ek olarak akademik etkileşimlerin niteliğine ve destekleyici akademik kültürün varlığına da göz önünde bulundurulmalıdır.

Boyacı & Öz (2019) yapmış oldukları çalışmada, güvenli ve huzurlu bir üniversite ortamının oluşturulabilmesi ve bu ortamın sürekliliği için kampüs ve şehir bazında uygun eğitim ve yaşam koşullarının sağlanması aynı zamanda öğrencilere akademik ve sosyal açıdan zengin etkinlikler sunulması, üniversitelerin başta öğrenciler olmak üzere tüm paydaşlara yönelik temel sorumlulukları arasında yer almakta olduğunu belirtmiştir.

Bu tür destekleyici faktörler ile öğrencilerin akademik başarılarını ve üniversite yaşamına yönelik memnuniyet düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Sonuç olarak öğrenme ortamında sunulan koşullar ile öğretim elemanları ve öğrenciler arasında kurulan etkileşim, öğrencilerin akademik performansları ve motivasyonları üzerinde belirleyici bir role sahiptir.

2.6. Yaşam Doyumu

2.6.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu veya diğer bir anlamıyla yaşamdan alınan memnuniyet olarak bilinen bu kavram, yüzyıllardır insanlığın ilgi odağında yer alan önemli kavramlardan biri olarak günümüze kadar gelmiştir. Bu kavram, ilk kez Neugarten (1961) tarafından kuramsal bir çerçevede ele alınmıştır. Neugarten, Havighurst ve Tobin'e göre yaşam doyumu, bireylerin yaşamdan beklentileri ile elde ettikleri kazanımların karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkan genel bir değerlendirmeyi tanımlamaktadır (Şahin, 2018). Yani yaşam doyumu, bireyin beklentileri ile mevcut durumları arasındaki uyum

düzeyinin bir sonucu olarak ifade edilebilir. Bu kavram, bireyin sadece belirli bir yaşam alanına ilişkin doyumunu değil, yaşamının bütünü ve bu bütün içerisindeki farklı yönleri de içermektedir. Alan yazında Özer ve Karabulut (2003), yaşam doyumunun belirli bir olaya ilişkin geçici bir memnuniyetten daha çok, bireyin tüm yaşamına yönelik genel bir değerlendirme olarak ele alınması gerektiğini ifade etmektedir.

Literatür incelendiğinde, yaşam doyum kavramının genellikle iki temel yaklaşımla ifade edildiği dikkat çekmektedir. Bunlardan ilki, iyi bir yaşam için gerekli koşullara sahip olma durumu; diğeri ise iyi bir yaşamı oluşturan etkinliklerin gerçekleştirilmesi olarak ele alınmaktadır (Saris, Veenhoven, Scherpenzeel & Bunting, 1996). Pavot ve Diener'e (2008) göre yapmış oldukları çalışmada yaşam doyumunu, bireyin yaşamına ilişkin genel memnuniyet düzeyini yansıtan bilişsel bir değerlendirme süreci olduğunu ifade etmiştir. Aynı zamanda bireyin içinde yaşadığı kültür de yaşam doyumunu etkileyen önemli etkenlerden biri olarak alan yazında kabul görmüştür (Dorahy vd., 2000).

Yaşam doyumunun değerlendirilmesinde alan yazındaki bazı çalışmalarda bireyin çevresi tarafından yapılan değerlendirmeleri dikkate almış olsa da içinde bulunduğumuz dönemde yaşam doyum daha çok bireyin öznel değerlendirmesi çerçevesinde ele alınmaktadır (Theofilou, 2013). Dolayısıyla yaşam doyum, bireyin yaşantısına yönelik kişisel algıları ve duyguları ile doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Anand, 2016; De Vos, 2019).

Yaşam doyum; bireyin yaşamdan beklentileri ile bu beklentilerin gerçekleştirilme ihtimali sonucunda oluşan memnuniyet durumu olarak birçok çalışmada ifade edilmiştir. Vara'ya(1999) göre iyi bir yaşam; aile, eğitim kurumu ve sosyal çevre gibi yaşam alanlarını bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmesiyle şekillenmekte olduğunu belirtmiştir. Bu yönüyle ele alındığında yaşam doyum; moral, mutluluk ve genel iyilik hâli gibi kavramlarla ilişkili olduğu söylenebilir. Yaşam doyum, bireyin yaşamının farklı alanlarının yorumlanmasıyla ortaya çıkan çok yönlü bir süreç özelliği taşımaktadır. Alan yazında bu kavramın öznel iyi oluş ve öznel esenlik gibi kavramlarla da ilişkilendirildiği sıkça görülmektedir. Yılmaz, Keser & Yorgun (2010) yapmış oldukları çalışmada yaşam doyum kavramı için bireyin yaşamına ilişkin mutluluk, moral ve memnuniyet gibi çok sayıda boyutu içeren kapsamlı bir değerlendirme yorumunu getirmişlerdir.

Charu (2012), yaşam doyumunun bireyin deneyimlediği mutluluk ve iyi olma hali ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda yaşam doyum, bireyin kendi belirlediği kriterler çerçevesinde yaşamını olumlu bir biçimde değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Özdevecioğlu (2003) ise

yaşam doyumunu, bireyin iş dışındaki yaşamına ilişkin duygusal tepkileri ve genel tutumu üzerinden açıklamaktadır.

Serin ve Özbek (2006) ise yapmış olduğu çalışmada , yaşam doyumunu üç temel unsur bazında incelemiştir. Buna göre “psikolojik iyi oluş”, bireyin yaşamını dışsal ölçütlerle değerlendirmesini; “duygu”, bu değerlendirme sonucunda ortaya çıkan hissi durumu; “hoşnuttuk” ise gündelik yaşam ilişkilerinde hissedilen memnuniyet olarak belirtilmiştir.

Yine alan yazındaki benzer çalışmalardan biri Telman ve Ünsal (2004) tarafından yapılmış ve yaşam doyumunu bireyin kendi yaşamından duyduğu genel hoşnuttuk olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumunu kavramını Aysan ve Bozkurt (2004) ise bireyin elde ettikleri ile beklentilerini karşılaştırması sonucunda ortaya çıkan bir değerlendirme sürecinin ürünü olarak tanımlamıştır.

Doğan (2006) tarafından yapılan araştırmada ise, üniversite öğrencilerinin iyi oluş halleriyle ilişkili faktörler ele alınmıştır; ailesinden ve arkadaşlarından sosyal destek alan öğrenciler, düzenli fiziksel aktiviteye katılan ve geleceğe yönelik olumlu düşünceye sahip öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yüksek düzeyde olumlu yaşam doyumuna ulaşmış öğrencilerin düşük yaşam doyumuna sahip öğrencilere göre akademik başarılarının daha yüksek, okula devamlarının daha düzenli ve okula yönelik tutumlarının daha olumlu olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda, yaşam doyumunu; cinsiyet, çalışma yaşamı, ırk, eğitim düzeyi, aile yapısı ve kişilik özellikleri gibi demografik ve psikososyal değişkenlerle ilişkili bir kavram olarak çalışmalarda ifade edilmektedir (Avşaroğlu & Güleş, 2019; Suldo & Shaffer, 2008).

2.6.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Cinsiyet

Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında, yaşam doyumunu araştırmalarında cinsiyet faktörü dikkat çeken değişkenlerden biri olarak görülmüştür. Literatürde yer alan bazı çalışma sonuçlarına göre, kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumunu bakımından anlamlı farklılıklar olabileceği vurgulamaktadır. Başer-Şeker'e (2009) göre kadınlar, erkeklere oranla daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine rağmen, genel olarak bakıldığında yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak Yetim'in (1991) yapmış olduğu çalışma bulgularına göre, cinsiyet değişkenine bağlı olarak yaşam doyumunu ya da mutluluk düzeyleri arasında belirgin bir farklılık bulunmadığını belirtilmiştir.

Yaş

Alan yazındaki ilk çalışmalar, genç bireylerin yaşlılara kıyasla daha mutlu olduklarını ortaya koyan çalışmalar olmuştur; bazı araştırmalar, yaştan ilerlemesiyle birlikte yaşam doyumunun azaldığını gösteren bulgular olduğunu bildirmiştir. Ayrıca yaşlı bireylerin ekonomik yeterliliklerinin ve fiziksel iyi oluş düzeylerinin olumlu algılanmasının, yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir faktör olduğu belirtilmektedir (Mamur, 2014). Her ne kadar genç bireylerin mutluluk düzeylerinin yaşlı bireylere kıyasla daha yüksek olduğu vurgulansa da , son dönem araştırmaları mutluluk ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır. Yaşlanma süreciyle birlikte bireylerin duygusal deneyimlerinde farklılıklar yaşanmakta; yaşlılıkla ilişkili olarak heyecan ve uyarılma düzeylerinde bir azalma görülmesine rağmen, olumlu duygulanımda bir düşüş yaşanmadığı ve bunun yerine daha “olgun” bir haz ve doyum deneyiminin oluştuğu belirtilmektedir (Yetim, 2001).

Eğitim

Eğitim, bireylerin yaşam doyumu üzerinde belirli bir etkiye sahiptir, Fakat bu etkinin büyüklüğü gelir ve diğer sosyoekonomik faktörler gibi değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde daha net ortaya çıkmaktadır (Yetim, 1991). Araştırmalar, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin bilgi, beceri ve ekonomik fırsatlarının arttığını ve bunun sonucunda yaşam doyumlarının yükseldiğini göstermektedir. Bunun yanı sıra, eğitim bireylerin beklentilerini ve farklı yaşam tarzlarına yönelme eğilimlerini artırmakta, sosyal ilişkilerini geliştirmelerine ve özgüven kazanmalarına katkıda bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda ise özellikle kadınlar açısından eğitimin yaşam doyumuna olan olumlu etkisinin daha belirgin olduğu bildirilmektedir (Yetim, 1991).

Medeni Durum

Yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biri de medeni durumdur ve bu konu alan yazında sıklıkla ele alınmıştır. Önceki çalışmalar, medeni durum ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin çoğunlukla olumlu yönde olduğunu rapor etmiştir. Koçak’a (2016) göre evli bireylerin yaşam doyumu düzeyleri, bekar, boşanmış, dul ya da ayrı yaşayan bireylere göre daha yüksektir. Bu bağlamda yapılan değerlendirmeler, evlilik birlikteliğinin bireylerin yaşam doyumunu artıran önemli bir faktör olduğunu kanıtlamaktadır (Koçak, 2016).

Gelir Düzeyi

Literatür incelendiğinde gelir düzeyi, bireylerin yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden biri olarak ifade edilmiştir. Gelir düzeyinde meydana gelen artışların, yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır. Yaşam doyumunu ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, sadece ulusal düzeyde değil, uluslararası alanda da geniş bir ilgi görmektedir (Koçak, 2016). Özgür ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen çalışmada, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin yaşam doyumlarının olumsuz yönde etkilendiği ve dolayısıyla yaşam memnuniyetlerinin daha düşük olduğu sonucu ulaşılmıştır.

2.6.3. Yaşam Doyumu Etkileyen Unsurlar

- Günlük mutluluk, günlük yaşam etkinliklerinden duyulan memnuniyet ve mutluluk
- Bireyin yaşamına yüklediği değer ve anlam düzeyi.
- Kişinin beden sağlığını ve fiziksel durumunu olumlu olarak algılaması.
- Ekonomik olarak rahat hissetmek
- Hedeflere ulaşım konusunda uyum sağlamak
- Pozitif kimlik, Kişinin kendini değerli, yeterli ve olumlu bir birey olarak algılaması.
- Kaliteli sosyal ilişkiler geliştirme (Baykoçak 2002).



Şekil 2.7. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler (Baykoçak 2002).

2.7. Yaşam Doyumu ve Spor

Kişinin fiziksel sağlığın iyi bir durumda olması, bireyin enerji seviyesini artırarak günlük yaşam aktivitelerini daha etkili biçimde katılmasına ve gerçekleştirmesine olanak tanımaktadır. Bunun yanısıra ağrı ve fiziksel rahatsızlıkların azalmasına katkı sağlayan bu durum, bireyin yaşam doyumunu olumlu yönde şekillendirmektedir. Bunun yanısıra sağlıklı bir beden, bireyin sosyal ilişkilerini geliştirmesine, yaşamın getirdiği zorluklarla daha güçlü bir biçimde başa çıkmasına ve genel yaşam kalitesinin artmasına olumlu yönde katkı sunmaktadır. Bunun yanı sıra düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip birey, ruh hâlini iyileştirerek stresle başa çıkmayı öğrenmekte ve duygusal dengeyi sağlayabilmektedir. Sonuç olarak fiziksel sağlık ile yaşam doyumunu arasındaki karşılıklı etkileşim, bireylerin genel refah düzeyinin belirlenmesinde önemli bir aracı rol oynamaktadır (Eşki & Öztürk, 2022).

Spor ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran Lippke ve arkadaşları (2015), 17–79 yaş aralığında yer alan 396 katılımcı üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin stres düzeylerinin oldukça düşük, motivasyon düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Alan yazındaki benzer benzer bir çalışmada Tekin ve arkadaşları (2009) tarafından yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre katılımcılar iki farklı gruba (kontrol ve egzersiz) ayrılmıştır; kontrol grubundaki katılımcılar 8 hafta süresince normal yaşamlarına devam ederken, egzersiz grubundaki bireyler haftada 3 gün düzenli fiziksel aktiviteye katılmıştır. Her iki grup incelendiğinde düzenli egzersizin bireylerin psikolojik ve fiziksel iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler yarattığı sonucu rapor edilmiştir.

Sportif yaşam doyumunu, spor alanına özgü bir boyut olarak incelenmektedir. Bu çerçevede sportif yaşam doyumunu, bireyin sporla ilişkili tüm deneyimlerini olumlu biçimde değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir. Spordan alınan keyif, mutluluk ve memnuniyet duyguları; bireyin kendi belirlediği ölçütler doğrultusunda sportif yaşam koşullarını, beklentilerini, ihtiyaçlarını ve isteklerini algılamasıyla oluşmaktadır (Somoğlu & Cihan, 2022). Fakat sporun yaşam doyumunu üzerindeki etkileri her zaman olumlu sonuçlanmayabilir. Spor yaralanmaları, bireylerin sağlıkla ilişkili yaşam süreçlerini olumsuz etkileyebilmekte ve uzun vadede fiziksel ve psikolojik sonuçlara neden olabilmektedir. Özellikle spora bağlı beyin sarsıntılarının, eski sporcularda azalmış sağlıkla ilişkili yaşam doyumunu ve depresyon ile ilişkili olduğu yapılan çalışmalarda rapor edilmiştir. (Didehbani vd., 2013).

Sonuç olarak bu bilgiler ışığında, mutluluk, yaşam kalitesi ve yaşam doyumunu kavramları, literatürde zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılan

ve birbiriyle yakından ilişkili kavramlar olarak ifade edilmiştir. Literatürde, bireyin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin, yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyi üzerinde de önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Güngör, 2011).

2.8. Akademik Yaşam Doyumu

Modern çağda üniversiteler, toplumların kültürel, teknolojik, ekonomik, sosyal, bilimsel, etik ve entelektüel gelişim süreçlerinde oldukça önemli temel bir görev üstlenmektedir. Küresel ölçekte hızla büyüyen ve dönüşen yükseköğretim kurumları, bireylerin farklılaşan gereksinimlerine yanıt verebilmek amacıyla içinde bulunduğu çağın gereklilikleriyle uyumlu, yenilikçi ve sürdürülebilir yaklaşımlar geliştirmek zorundadır (Gökcyer, 2012). Bu bağlamda üniversitelerin öğrencilere sunduğu akademik, kültürel ve sosyal imkânların niteliği, öğrencilerin hem üniversite yaşamına ilişkin deneyimlerini hem de genel yaşam doyumlarını büyük ölçüde etkilemektedir.

Öğrenme süreci sadece derslik ortamında gerçekleştirilen akademik etkinliklerle sınırlı değildir; öğrenci-öğretim elemanı etkileşimleri, akademik danışmanlık, müfredatın yapısı ve rehberlik hizmetleri gibi daha birçok bileşeni de içermektedir. Dolayısıyla öğrencilerin eğitim süreçlerine yönelik algılarının, söz konusu tüm unsurları içeren bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesi önemlidir (Dolmans ve ark., 2003). Eğitim ortamının bu çok yönlü yapısı, öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

Akademik yaşam doyumunu, öğrencilerin akademik sorumluluklarını yerine getirirken eğitim ortamının sunduğu koşullardan duydukları memnuniyet ve mutluluk düzeyi olarak alan yazındaki çalışmalarda belirtilmektedir (Kumar, 2006). Bu kavram, üniversite ortamına uyum düzeylerini, öğrencilerin akademik yaşantıları boyunca edindikleri deneyimleri ve eğitim sürecine ilişkin genel anlayışlarını yansıtan önemli bir belirleyici olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra akademik yaşam doyumunu, öğrencilerin eğitim-öğretim sürecinde geliştirdikleri olumlu ya da olumsuz duygu, tutum ve davranışları da içeren geniş bir yapıya sahiptir (Nogueira, Antunes & Sequeira, 2019).

Akademik yaşam doyumunu kavramı, uluslararası literatür incelendiğinde ilk kez 2019 yılında ele alınmış; Türkçe literatüre ise 2021 yılında uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu yönüyle akademik yaşam doyumunun literatürde görece yeni bir kavram olduğu ifade edilebilir. Türkçe literatürde bu alana ilişkin çalışmaların sınırlı sayıda olması, akademik yaşam doyumunun araştırılmasını gerekli kılmakta ve yapılacak çalışmaların alan yazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.



Şekil 2.8. Akademik yaşam doyumu

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde yönteme ilişkin ayrıntılı bilgilere yer verilmiştir. Bu kapsamda çalışmada kullanılan araştırma modeli, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci, araştırmanın evreni ve örnekleme, istatistiksel analiz yöntemleri ile araştırmanın etik ilkeleri ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada yöntem olarak nicel araştırma yaklaşımlarından tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca çalışma, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesini amaçlayan ilişkisel tarama modeline uygun biçimde planlanmış ve uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve bu değişimin yönünü veya derecesini ortaya koymayı amaçlayan araştırma modeli olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2023). Bu doğrultuda mevcut araştırmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumları arasındaki ilişkiler incelenmiş; değişkenlerin birbirleriyle olan etkileşimleri nicel veriler aracılığıyla analiz edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklemi

Mevcut araştırmanın evrenini Karabük Üniversitesinin Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim-öğretimine (2024-2025 yılı) devam eden lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu araştırmada örneklem grubunu belirlemek için erişilebilir olması nedeniyle kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmaya katılanların gönüllü olarak katılması ve kolayca erişilebilmesi esasına dayalı yöntem olarak tanımlanmaktadır (Erkuş, 2013). Söz konusu yöntem kapsamında, araştırma evrenini temsil etme yeterliliğine sahip olduğu kabul edilen toplam 321 (126 kadın 196 erkek) katılımcıdan oluşan bir örneklem grubu belirlenmiş ve araştırma bu örneklem üzerinden yapılması uygun görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Yöntemleri

Mevcut araştırmada, veri toplama araçları olarak kullanılan formlar ve ölçekler ayrı başlıklar altında detaylı olarak anlatılmıştır.

3.3.1. Katılımcı Kişisel Bilgi Formu

Mevcut çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirleyebilmek amacıyla araştırmacı tarafından bir kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Hazırlanan formda; öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, öğrenim gördüğü bölüm ve sınıf, gelir düzeyi, yaşadığı yerleşim yeri, spor branşı, sporla ilgilenme süresi ve spor yapma sıklığına ilişkin bazı bilgiler yer almakta olup form toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Bu form aracılığıyla öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler elde edilmiştir.

3.3.2. Spora Bağlılık Ölçeği

Bu çalışmada öğrencilerin spora bağlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Spora Bağlılık Ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Ölçek, Schaufeli ve Bakker (2004) tarafından geliştirilen Utrecht Work Engagement Scale (UWES)'in İspanyolca formunun, Guillén ve Martínez-Alvarado (2014) tarafından sporculara uyarlanması ile oluşturulan Sport Engagement Scale (SES) baz alınarak geliştirilmiştir.

Spora bağlılık ölçeği, sporcuların spora yönelik bağlılık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan ve toplam 15 maddeden oluşmakta ve zinde olma (vigor), adanma (dedication) ve içselleştirme (absorption) olmak üzere üç alt boyutu içermektedir. Ölçekteki maddeler 5'li Likert tipi derecelendirme üzerinden oluşturulmuştur. Söz konusu ölçek Sırgancı ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları da yapılmıştır.

3.3.3. Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ)

Bu çalışmada öğrencilerin akademik yaşam doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği (AYDÖ) tercih edilmiştir. Söz konusu ölçek, öğrencilerin akademik yaşamlarına ilişkin öznel değerlendirmelerini ve eğitim süreçlerinden duydukları genel memnuniyet düzeylerini ölçmek amacıyla ilk olarak Nogueira, Antunes ve Sequeira (2019) tarafından geliştirilmiştir.

Odacı, Kaya ve Kınık (2021) tarafından Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması, tamamlanmıştır. Yapılan uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları, ölçeğin faktör

yapısının kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğunu göstermiştir (Odacı vd., 2021). Söz konusu ölçek 8 maddeden oluşmakta olup, öğrencilerin akademik yaşam doyumlarını ölçmeye yönelik hazırlanmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirme şeklindedir. Öleekten elde edilen yüksek puanlar, öğrencilerin akademik yaşamlarına yönelik doyum düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Geçerlik ve güvenilirlik analizleri kapsamında, ölçeğin iç tutarlılık katsayısının (Cronbach's α) yeterli düzeyde olduğu ve ölçme sonuçlarının güvenilirliğini desteklediği belirtilmiştir (Odacı vd., 2021).

3.4. Verilerin Analizi

Söz konusu araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılmış ve örneklem kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Çalışmaya toplam 321 öğrenci (126 kadın, 196 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Analizler SPSS 24 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Anket formları önceden kontrol edilerek eksik veya hatalı doldurulanlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş ve -2 ile $+2$ aralığında oldukları tespit edilerek normal dağılım varsayımı sağlanmıştır (Şencan, 2002). Öleeklerin güvenilirliği, Cronbach's Alfa (α) ile hem toplam puanlar hem de alt boyutlar için ayrı ayrı hesaplanmış, genel güvenilirlik 0,90 olarak belirlenmiştir (Tezbaşaran, 1997). Öleeklerin faktör yapıları AMOS 24 programı ile doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılarak test edilmiştir. Çoklu gruplar arasındaki farkları incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) uygulanmış ve anlamlı farklılıkların kaynağı LSD çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumu arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi ile incelenmiştir.

3.5. Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışmanın veri toplama sürecine başlamadan önce, Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 31/10/2024 tarihli etik onay alınmıştır. Araştırma sürecinin tüm aşamalarında etik ilkelere uygun hareket edilmiş; kullanılan ölçme araçlarına ilişkin olarak öleekleri geliştiren araştırmacılardan gerekli izinler e-posta yoluyla temin edilmiştir. Resmî izinlerin tamamlanmasının ardından araştırmacı tarafından anket formu oluşturulmuştur.

Veri toplama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı hakkında detaylı bilgilendirme yapılmış ve araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak

gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar ile elde edilen veriler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılmış, gizlilik ilkesi doğrultusunda saklanmış ve üçüncü kişilerle hiçbir şekilde paylaşılmamıştır.

Bulgular

Örneklem Grubu

Çizelge 4.1. Örneklem Grubu Dağılımı			
		n	%
Cinsiyet	Erkek	195	60.7
	Kadın	126	39.3
Aylık Gelir	0- 17.000	52	16.2
	17.001- 34.000	117	36.4
	34.001- 51.000	79	24.6
	51.001 ve üzeri	73	22.7
Bölüm Öğretmenlik (Ö) Antrenörlük (A) Yöneticilik (Y)	Ö	77	24.0
	A	140	43.6
	Y	104	32.4
Sınıf düzeyi (S)	1.	75	23.4
	2.	79	24.6
	3.	88	27.4
	4.	79	24.6
Yerleşim yeri	Köy	25	7.8
	Kasaba	10	3.1
	İlçe	107	3.3
	İl	68	21.2
	Büyükşehir	111	34.6

Lisanslı Spor Yapma	Evet	274	85.4
	Hayır	47	14.6
Spor Türü	Bireysel	131	40.8
	Takım	143	44.5
Spor Yapma Süresi	321	8.26	4.06
Spor Yapma Sıklığı	Hiçbir Zaman	39	12.1
	Haftada 1- 2 Kez	93	29.0
	Haftada 3- 4 Kez	120	37.4
	Haftada 5 veya Daha Fazla	69	21.5
Toplam		321	100.00

Mevcut araştırmada toplam 321 (126 kadın, 196 erkek) katılımcının demografik ve sportif özellikleri incelenmiştir. Katılımcıların demografik ve sportif özellikleri incelendiğinde öğrencilerin; öğretmenlik, antrenörlük ve yöneticilik bölümlerinde öğrenim gördükleri, sınıf düzeylerinin ise 1. sınıftan 4. sınıfa dengeli bir şekilde dağılım gösterdiği saptanmıştır. Katılımcıların büyük bir kısmının il, ilçe ve büyükşehirlerde yaşadığı; köy ve kasabada yaşayanların ise daha az olduğu belirlenmiştir.

Lisanslı spor yapma durumu incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun lisanslı sporcu olduğu saptanmıştır. Spor türü açısından bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilerin sayılarının birbirine yakın olduğu belirlenmiştir. Bunun yanısıra katılımcıların ortalama spor yapma süresi yaklaşık 8 yıl olarak hesaplanmış; spor yapma sıklığına bakıldığında ise öğrencilerin çoğunun haftada en az 1 gün ile 4 gün arası spor yaptığı tespit edilmiştir.

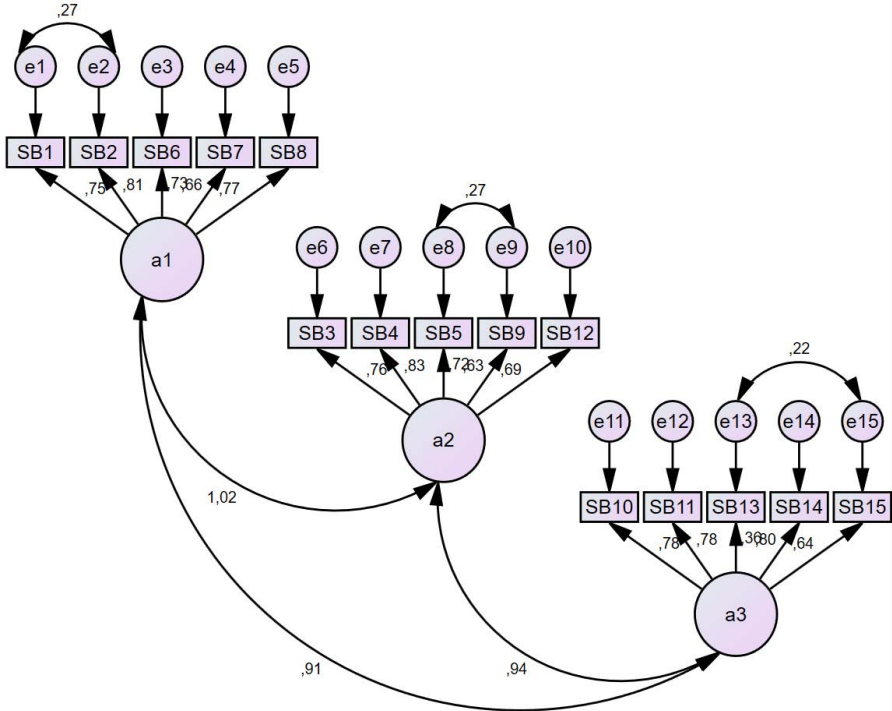
Geçerlik ve Güvenirlik

Mevcut çalışmada AMOS 24 programı aracılığıyla ölçeklerin faktör yapıları, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir.

Spora Bağlılık Ölçeği

Spora Bağlılık Ölçeği'nin 3 alt boyut ve 15 maddeden oluşmaktadır. AMOS 24 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle en çok olabilirlik tercih edilmiştir.

Elde edilen uyum iyiliği değerleri ($N = 321$; $\chi^2/df = 2.81$; $GFI = .90$; $CFI = .94$; $RMSEA = .07$; $SRMR = .04$), üç faktörlü modelin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ölçeğin İçselleştirme Zinde Olma ve Adanma alt boyutlarından oluşan yapısının doğrulandığını kanıtlamaktadır (Byrne, 2016).

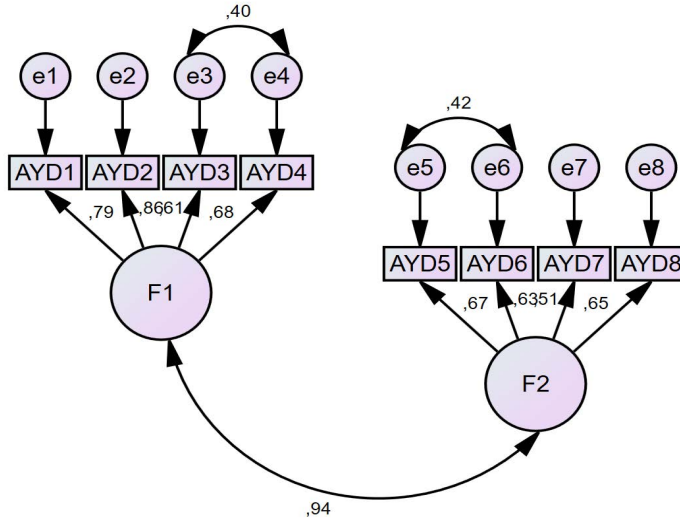


Şekil 4. 1 . Spora bağlılık ölçeği DEA sonuçları

Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği

Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği'nin 2 alt boyut ve 8 maddeden oluşan yapısı, AMOS 24 programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle en çok olabilirlik yöntemi kullanılmıştır.

Elde edilen uyum iyiliği değerleri ($N = 321$; $\chi^2/df = 3.32$; $GFI = .97$; $CFI = .98$; $RMSEA = .06$; $SRMR = .03$), iki faktörlü modelin veriyle uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgular, ölçeğin Akademik Ortamdan Doyum ve Kişisel Doyum alt boyutlarından oluşan yapısının doğrulandığını kanıtlamaktadır (Byrne, 2016).



Şekil 4.2. Akademik yaşam doyumu ölçeği DEA sonuçları

Mevcut araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenirliğini belirlemek amacıyla iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplanmış, elde edilen sonuçlar Çizelge 4’te gösterilmiştir.

Çizelge 4.2. Kullanılan ölçek güvenirlik kat sayıları.		
	Cronbach’s Alpha	Madde Sayısı
Spora Bağlılık	.93	15
Zinde Olma	.86	5
Adanma	.85	5
İçselleştirme	.79	5
Akademik Yaşam Doyumu	.87	8
Akademik Ortamdan Doyum	.84	4
Kişisel Doyum	.75	4

George ve Mallery’ye (2010) göre Cronbach Alfa katsayısının 0,50’nin altında olması kabul edilmezken; 0,50–0,60 arası zayıf, 0,60–0,70 kabul edilebilir, 0,70–0,90 iyi ve 0,90 üzeri mükemmel güvenirlik düzeyini ifade etmektedir. Çizelge 2’de yer alan bulgulardan yola çıkarak, mevcut çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirliğinin iyi ve mükemmel düzeyde olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.3. Değişkenlere ait tanımlayıcı analizler.

Değişkenler	$\bar{x}$	Ss.	Skewness	Kurtosis
Spora Bağlılık	60.71	10.33	-.864	1.255
Zinde Olma	19.07	3.94	-.625	.377
Adanma	20.86	3.61	-1.083	1.805
İçselleştirme	20.13	3.61	-.739	.727
Akademik Yaşam Doyumu	28.86	5.98	-.243	.029
Akademik Ortamdan Doyum	13.67	3.56	-.226	-.160
Kişisel Doyum	15.19	2.93	-.476	.334

Spora Bağlılık Ölçeği'ne ilişkin bulgular ele alındığında, toplam puan ortalamasının 60,71 ($Ss = 10,33$) olduğu ve spora bağlılık düzeyinin genel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık (-0,864) ve basıklık (1,255) değerleri dağılımın normal sınırlarda işaret etmektedir. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde ise; Zinde Olma ($\bar{X} = 19,07$), Adanma ($\bar{X} = 20,86$) ve İçselleştirme ($\bar{X} = 20,13$) boyutlarında ortalamaların yüksek olduğu ve dağılım değerlerinin kabul edilebilir aralıkta yer aldığı bulunmuştur.

Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği'nin toplam puan ortalaması 28,86 ($Ss = 5,98$) olup, akademik yaşam doyumunun yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde ise, Akademik Ortamdan Doyum ($\bar{X} = 13,67$) ve Kişisel Doyum ($\bar{X} = 15,19$) puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir.

Normallik analizinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında yer aldığı belirlenmiş, bu durum verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermiştir (George ve Mallery, 2010). Bu doğrultuda çalışmada analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir.

Çizelge 4.4. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde cinsiyetler arası farklılıklar (t-testi)						
Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Spora Bağlılık	Erkek	195	61.05	10.75	.746	.456
	Kadın	126	60.17	9.67		
Zinde Olma	Erkek	195	19.84	4.16	.785	.433
	Kadın	126	19.49	3.57		
Adanma	Erkek	195	21.08	3.78	1.334	.183
	Kadın	126	20.53	3.32		
İçselleştirme	Erkek	195	20.12	3.69	-.055	.957
	Kadın	126	20.15	3.51		
Akademik Yaşam Doyumu	Erkek	195	28.85	5.96	-.024	.981
	Kadın	126	28.87	6.03		
Akademik Ortamdan Doyum	Erkek	195	13.55	3.57	-.744	.457
	Kadın	126	13.85	3.54		
Kişisel Doyum	Erkek	195	15.30	2.90	.853	.394
	Kadın	126	15.01	2.99		

Çizelge 4'e göre cinsiyet değişkeninin spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu üzerindeki etkisi bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; spora bağlılık toplam puanı ile Zinde Olma, Adanma ve İçselleştirme alt boyutlarında erkek ve kadın katılımcılar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Yine benzer şekilde akademik yaşam doyumu toplam puanı ile Akademik Ortamdan Doyum ve Kişisel Doyum alt boyutlarında da cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Bu doğrultuda hem spora bağlılık hem de akademik yaşam doyumu ve alt boyutları açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Çizelge 4.5. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde aylık gelirler arası farklılıklar (anova).							
Değişkenler	Aylık Gelir	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
Spora Bağlılık	0- 17.000	52	59.90	11.20	1.661	.175	...
	17.001- 34.000	117	59.82	10.77			
	34.001- 51.000	79	60.39	9.16			
	51.001 ve üzeri	73	63.04	10.02			
Zinde Olma	0- 17.000	52	19.13	4.42	1.636	.181	...
	17.001- 34.000	117	19.55	3.97			
	34.001- 51.000	79	19.51	3.44			
	51.001 ve üzeri	73	20.56	3.97			
Adanma	0- 17.000	52	20.32	4.19	1.273	.080	...
	17.001- 34.000	117	20.58	3.80			
	34.001- 51.000	79	20.78	3.15			
	51.001 ve üzeri	73	21.79	3.21			
İçselleştirme	0- 17.000	52	20.44	3.59	1.278	.282	...
	17.001- 34.000	117	19.69	3.82			
	34.001- 51.000	79	20.08	3.23			
	51.001 ve üzeri	73	20.68	3.65			
Akademik Yaşam Doyumu	0- 17.000	52	28.82	5.80	.562	.641	...
	17.001- 34.000	117	28.82	5.80			
	34.001- 51.000	79	29.50	5.90			
	51.001 ve üzeri	73	28.24	6.51			
Akademik Ortamdan Doyum	0- 17.000	52	13.51	3.21	1.148	.330	...
	17.001- 34.000	117	13.72	3.50			
	34.001- 51.000	79	14.18	3.56			
	51.001 ve üzeri	73	13.13	3.86			
Kişisel Doyum	0- 17.000	52	15.30	3.16	.128	.943	...
	17.001- 34.000	117	15.10	2.89			
	34.001- 51.000	79	15.31	2.71			
	51.001 ve üzeri	73	15.10	3.13			

Çizelge 5'teki analiz sonuçları incelendiğinde spora bağlılık toplam puanı ile Zinde Olma, Adanma ve İçselleştirme alt boyutlarında gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Benzer şekilde akademik yaşam doyumu toplam puanı ile Akademik Ortamdan Doyum ve Kişisel Doyum alt boyutları açısından da aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Bu doğrultuda, katılımcıların aylık gelir düzeylerinin ne spora bağlılık ne de akademik yaşam doyumu ve alt boyutları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Çizelge 4.6. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde fakülte bölümleri arası farklılıklar (anova)							
Değişkenler	Bölümler Öğretmenlik(Ö) Antrenörlük (A) Yöneticilik (Y)	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
Spora Bağlılık	Ö	77	61.03	11.25	1.875	.155	...
	A	140	61.69	8.70			
	Y	104	59.14	11.50			
Zinde Olma	Ö	77	19.93	4.48	.454	.635	...
	A	140	19.80	3.49			
	Y	104	19.41	4.10			
Adanma	Ö	77	20.97	3.91	3.281	.031	2>3
	A	140	21.33	2.83			
	Y	104	20.15	4.19			
İçselleştirme	Ö	77	20,12	3.75	2.205	.112	...
	A	140	20.55	3.20			
	Y	104	19.57	3.98			
Akademik Yaşam Doyumu	Ö	77	27.07	6.04	6.874	.001	2>1
	A	140	30.10	5.69			
	Y	104	28.50	5.99			
Akademik Ortamdan Doyum	Ö	77	12.44	3.58	9.338	.001	2>1,3
	A	140	14.52	3.33			
	Y	104	13.43	3.57			

Kişisel Doyum	Ö	77	14.63	3.18	2.694	.069	...
	A	140	15.57	2.79			
	Y	104	15.07	2.89			

Çizelge 6’da katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu düzeyleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Analiz sonuçları incelendiğinde spora bağlılık toplam puanı ile Zinde Olma ve İçselleştirme alt boyutlarında bölümler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Fakat Adanma alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiş ve antrenörlük bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, yöneticilik bölümündeki öğrencilere kıyasla daha yüksek adanma düzeyine sahip olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Akademik yaşam doyumu açısından incelendiğinde, antrenörlük bölümündeki öğrencilerin öğretmenlik bölümündeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek akademik yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Benzer şekilde Akademik Ortamdan Doyum alt boyutunda da antrenörlük bölümü öğrencilerinin, diğer bölümlere göre daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kişisel Doyum alt boyutunda ise bölümler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Bu bağlamda, akademik ortamdan doyum, adanma ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde bölüm değişkenine bağlı anlamlı farklılıklar görülürken; spora bağlılık, zinde olma, içselleştirme ve kişisel doyum açısından bölümler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Çizelge 4.7. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde sınıf düzeyleri arası farklılıklar (anova)							
Değişkenler	Sınıflar (S)	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
Spora Bağlılık.	1. S	75	62.08	10.14	1.211	.306	...
	2. S	79	60.70	10.07			
	3. S	88	59.10	11.48			
	4. S	79	61.20	9.34			
Zinde Olma	1. S	75	20.37	3.86	2.260	.081	...
	2. S	79	19.55	3.81			
	3. S	88	18.90	4.39			
	4. S	79	20.11	3.48			
Adanma	1. S	75	21.64	3.19	1.706	.166	...
	2. S	79	20.81	3.76			
	3. S	88	20.39	4.01			
	4. S	79	20.70	3.30			
İçselleştirme	1. S	75	20.06	3.87	.471	.703	...
	2. S	79	20.34	3.52			
	3. S	88	19.79	3.76			
	4. S	79	20.37	3.31			
Akademik Yaşam Doyumu	1. S	75	29.90	4.91	1.970	.118	...
	2. S	79	27.62	5.95			
	3. S	88	28.84	6.26			
	4. S	79	29.13	6.49			
Akademik Ortamdan Doyum	1. S	75	14.25	3.04	1.837	.140	...
	2. S	79	12.93	3.54			
	3. S	88	13.77	3.44			
	4. S	79	13.74	4.06			
Kişisel Doyum	1. S	75	15.65	2.38	1.587	.193	...
	2. S	79	14.68	3.07			
	3. S	88	15.06	3.28			
	4. S	79	15.39	2.83			

Çizelge 4.7’de katılımcıların sınıf düzeylerine göre spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu ile ilişkili değişkenler tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Analiz sonuçlarına göre spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme değişkenlerinde sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Benzer şekilde akademik yaşam doyumu, akademik ortamdan doyum ve kişisel doyum düzeylerinin de sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p > 0,05$).

Sonuç olarak, araştırmada ele alınan tüm değişkenler açısından sınıf düzeyine bağlı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Çizelge 4.8. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde yerleşkeler arası farklılıklar (anova)							
Değişkenler	Yerleşke	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
Spora Bağlılık	Köy ¹	25	56.6000	15.25	2.601	.028	4>1
	Kasaba ²	10	58.5000	12.80			
	İlçe ³	107	60.3738	10.33			
	İl ⁴	68	63.6618	8.09			
	Büyükşehir ⁵	111	60.3514	9.68			
Zinde Olma	Köy ¹	25	18.4000	5.13	2.522	.058	...
	Kasaba ²	10	18.40	4.78			
	İlçe ³	107	19.57	3.91			
	İl ⁴	68	20.85	3.33			
	Büyükşehir ⁵	111	19.54	3.82			
Adanma	Köy ¹	25	19.16	5.62	2.539	.017	4>1
	Kasaba ²	10	20.60	4.59			
	İlçe ³	107	2085	3.51			
	İl ⁴	68	21.76	2.62			
	Büyükşehir ⁵	111	20.73	3.48			

İçselleştirme	Köy ¹	25	19.04	4.97	1.823	.124	...
	Kasaba ²	10	19.50	3.80			
	İlçe ³	107	19.94	3.74			
	İl ⁴	68	21.04	2.97			
	Büyükşehir ⁵	111	20.07	3.43			
Akademik Yaşam Doyumu	Köy ¹	25	26.08	5.84	2.007	.041	4>1
	Kasaba ²	10	28.50	4.69			
	İlçe ³	107	28.91	6.01			
	İl ⁴	68	30.00	6.12			
	Büyükşehir ⁵	111	28.77	5.89			
Akademik Ortamdan Doyum	Köy ¹	25	12.68	3.32	1.167	.325	...
	Kasaba ²	10	13.50	3.02			
	İlçe ³	107	13.72	3.53			
	İl ⁴	68	14.32	3.72			
	Büyükşehir ⁵	111	13.45	3.56			
Kişisel Doyum	Köy ¹	25	13.40	3.48	2.912	.047 .008	3>1 4>1
	Kasaba ²	10	15.00	2.10			
	İlçe ³	107	15.18	2.96			
	İl ⁴	68	15.67	2.86			
	Büyükşehir ⁵	111	15.31	2.78			

Çizelge 8'e göre, katılımcıların yerleşim yerlerine göre bazı değişkenlerde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

ANOVA sonuçlarına göre spora bağlılık, adanma, akademik yaşam doyumu ve kişisel doyum değişkenlerinde yerleşim yerine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı farklar vardır ($p < 0,05$). Post-hoc analizler, ilde yaşayanların köyde yaşayanlara göre spora bağlılık, adanma ve akademik yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir ($4 > 1$). Ayrıca ilçe ve ilde yaşayanların kişisel doyum düzeyleri, köyde yaşayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksektir ($3 > 1$, $4 > 1$).

Buna karşılık zinde olma, içselleştirme ve akademik ortamdan doyum değişkenlerinde yerleşim yerlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.9. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde lisanslı spor yapma durumları arası farklılıklar (t-testi).						
Değişkenler	Lisanslı Spor Yapma	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Spora Bağlılık	Evet	274	61.64	9.84	3.601	.001
	Hayır	47	55.23	11.51		
Zinde Olma	Evet	274	19.99	3.78	2.832	.006
	Hayır	47	18.04	4.45		
Adanma	Evet	274	21.21	3.37	3.692	.001
	Hayır	47	18.80	4.25		
İçselleştirme	Evet	274	20.43	3.54	3.622	.001
	Hayır	47	18.38	3.60		
Akademik Yaşam Doyumu	Evet	274	29.43	5.79	4.108	.001
	Hayır	47	25.53	6.05		
Akademik Ortamdan Doyum	Evet	274	13.99	3.43	3.742	.001
	Hayır	47	11.80	3.73		
Kişisel Doyum	Evet	274	15.44	2.83	3.528	.001
	Hayır	47	13.72	3.12		

Çizelge 9' incelendiğinde, lisanslı spor yapma durumuna göre tüm değişkenlerde anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Lisanslı spor yapan bireylerin spora bağlılık, akademik yaşam doyumu, adanma, akademik ortamdan doyum ,zinde olma, içselleştirme, ve kişisel doyum düzeylerinin, spor yapmayanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0,01$).

Bu bağlamda, özellikle spora bağlılık, akademik yaşam doyumu ve akademik ortamdan doyum değişkenlerinde belirgin farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, lisanslı spor yapmanın bireylerin fiziksel, akademik ve psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığını kanıtlamaktadır.

Çizelge 4.10. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde spor türleri arası farklılıklar (t-testi).						
Değişkenler	Spor Türü	n	$\bar{x}$	Ss.	t	p
Spora Bağlılık	Bireysel	131	62.24	9.32	.957	.339
	Takım	143	61.10	10.29		
Zinde Olma	Bireysel	131	20.20	3.69	.893	.373
	Takım	143	19.79	3.86		
Adanma	Bireysel	131	21.38	3.22	.789	.425
	Takım	143	21.06	3.52		
İçselleştirme	Bireysel	131	20.64	3.34	.943	.346
	Takım	143	20.24	3.71		
Akademik Yaşam Doyumu	Bireysel	131	29.57	5.95	.377	.706
	Takım	143	29.30	5.66		
Akademik Ortamdan Doyum	Bireysel	131	14.00	3.51	.069	.945
	Takım	143	13.97	3.37		
Kişisel Doyum	Bireysel	131	15.56	2.89	.688	.492
	Takım	143	15.32	2.78		

Çizelge 10 incelendiğinde, bireysel ve takım sporları yapanlar arasında değişkenler açısından anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Bireysel spor yapanların spora bağlılık, adanma, zinde olma, akademik ortamdan doyum ,içselleştirme, akademik yaşam doyumu ve kişisel doyum ortalamaları takım sporları yapanlara göre daha yüksek görünse de bu farkların hiçbiri istatistiksel olarak bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Bu bulgulardan yola çıkarak, bireysel ve takım sporları yapan bireyler arasında incelenen tüm değişkenler açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çizelge 4.11. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenleri ile spor yapma süreleri arası ilişki (pearson korelasyon)								
		Spora Bağlılık	Zinde Olma	Adanma	İçselleştirme	Akademik Yaşam Doyumu	Akademik Ortamdan Doyum	Kişisel Doyum
Spor Yapma Süresi (Yıl)	r	.039	.023	.051	.037	.160**	.092	.214**
	p	.516	.708	.403	.546	.008	.127	.000
	n	274	274	274	274	274	274	274

Çizelge 11 incelendiğinde spor yapma süresi ile değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyonu ile incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda, spor yapma süresi ile spora bağlılık, zinde olma, adanma, içselleştirme ve akademik ortamdan doyum arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir ($p > 0,05$). Buna karşılık spor yapma süresi ile akademik yaşam doyumu ($r = 0,160$, $p < 0,01$) ve kişisel doyum ($r = 0,214$, $p < 0,01$) arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Çizelge 4.12. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde spor yapma sıklıkları arası farklılıklar (t-testi)							
Değişkenler	Spor Yapma Sıklığı	n	$\bar{x}$	Ss.	f	p	Fark
Spora Bağlılık	Hiçbir Zaman ¹	39	53.15	12.51	23.827	.001 .001	3>1,2 4>1,2,3
	Haftada 1- 2 Kez ²	93	57.33	9.70			
	Haftada 3- 4 Kez ³	120	62.15	9.31			
	Haftada 5 veya Daha Fazla ⁴	69	67.02	6.58			
Zinde Olma	Hiçbir Zaman ¹	39	16.79	4.68	25.058	.001 .001	3>1,2 4>1,2,3
	Haftada 1- 2 Kez ²	93	18.40	3.66			
	Haftada 3- 4 Kez ³	120	20.21	3.52			
	Haftada 5 veya Daha Fazla ⁴	69	22.21	2.65			
Adanma	Hiçbir Zaman ¹	39	18.00	4.74	23.374	.024 .001 .001	2>1 3>1,2 4>1,2,3
	Haftada 1- 2 Kez ²	93	19.78	3.30			
	Haftada 3- 4 Kez ³	120	21.46	3.16			
	Haftada 5 veya Daha Fazla ⁴	69	22.89	2.35			
İçselleştirme	Hiçbir Zaman ¹	39	18.35	4.39	12.596	.005 .001	3>1,2 4>1,2,3
	Haftada 1- 2 Kez ²	93	19.13	3.58			
	Haftada 3- 4 Kez ³	120	20.46	3.44			
	Haftada 5 veya Daha Fazla ⁴	69	21.91	2.47			
Akademik Yaşam Doyumu	Hiçbir Zaman ¹	39	26.35	6.27	4.126	.006	3>1
	Haftada 1- 2 Kez ²	93	28.23	5.70			
	Haftada 3- 4 Kez ³	120	29.94	5.82			
	Haftada 5 veya Daha Fazla ⁴	69	29.24	6.06			
Akademik Ortamdan Doyum	Hiçbir Zaman ¹	39	12.51	3.83	2.053	.071	...
	Haftada 1- 2 Kez ²	93	13.53	3.32			
	Haftada 3- 4 Kez ³	120	14.10	3.52			
	Haftada 5 veya Daha Fazla ⁴	69	13.75	3.69			
Kişisel Doyum	Hiçbir Zaman ¹	39	13.84	3.14	5.011	.001	3>1,4
	Haftada 1- 2 Kez ²	93	14.69	2.82			
	Haftada 3- 4 Kez ³	120	15.83	2.85			
	Haftada 5 veya Daha Fazla ⁴	69	15.49	2.81			

Çizelge 12 incelendiğinde , spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde spor yapma sıklıkları arasındaki farklılıkları belirlemek için t-testi tercih edilmiştir.

Spor yapma sıklığına göre yapılan analizler sonucunda, spora bağlılık, zinde olma, adanma, içselleştirme, akademik yaşam doyumu ve kişisel doyum değişkenlerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir ($p < 0,05$). Haftada 5 ve üzeri ile haftada 3–4 kez spor yapan bireylerin puanları, özellikle hiç spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Spor yapma sıklığı arttıkça bu değişkenlere ilişkin düzeylerin de yükseldiği görülmektedir. Ancak akademik ortamdaki doyum açısından spor yapma sıklığına göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Çizelge 4.13. Spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki (pearson korelasyon)				
		Akademik Yaşam Doyumu	Akademik Ortamdan Doyum	Kişisel Doyum
Spora Bağlılık	r	.403**	.282**	.479**
	p	.000	.000	.000
	n	321	321	321
Zinde Olma	r	.392**	.276**	.465**
	p	.000	.000	.000
	n	321	321	321
Adanma	r	.387**	.255**	.479**
	p	.000	.000	.000
	n	321	321	321
İçselleştirme	r	.339**	.251**	.385**
	p	.000	.000	.000
	n	321	321	321

Çizelge 13'e göre yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, spora bağlılık, zinde olma, adanma ve içselleştirme ile akademik yaşam doyumu, kişisel doyum arasında ve akademik ortamdan doyum anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir ($p < 0,001$).

Spora bağlılık; akademik yaşam doyumu ($r = 0,403$) ve akademik ortamdaki doyum ile orta düzeyde ($r = 0,282$), kişisel doyum ile güçlü düzeyde ($r = 0,479$) pozitif ilişkilidir. Benzer şekilde zinde olma; akademik yaşam doyumu ($r = 0,392$) ve akademik ortamdaki doyum ile orta, kişisel doyum ile güçlü düzeyde pozitif ilişki göstermektedir ($r = 0,465$).

Adanma değişkeni de akademik yaşam doyumu ($r = 0,387$) ve akademik ortamdaki doyum ile orta, kişisel doyum ile güçlü pozitif ilişkilere sahiptir ($r = 0,479$). İçselleştirme ise akademik yaşam doyumu ($r = 0,339$), akademik ortamdaki doyum ($r = 0,251$) ve kişisel doyum ($r = 0,385$) ile orta düzeyde pozitif ilişki göstermektedir.

Bu sonuçlardan yola çıkarak, zinde olma, spora bağlılık, adanma ve içselleştirme arttıkça akademik yaşam doyumu, akademik ortamdaki doyum ve kişisel doyumun da arttığı; değişkenler arasında anlamlı ve olumlu ilişkiler bulunduğu ifade edilebilir.

Tartışma

Mevcut çalışma ile ilgili olarak bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular yorumlanmış ve sonuçlar literatürde yer alan benzer çalışmalarla karşılaştırılarak irdelenmiştir. Mevcut çalışmanın temel amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu doğrultuda, söz konusu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı elde edilen veriler ışığında değerlendirilmiştir.

Mevcut araştırma bulgularına göre Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerinin, spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumları arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunduğunu ortaya konmuştur. Bu sonuç doğrultusunda spora bağlılığın bireylerin akademik ve genel yaşam doyumunu destekleyici bir unsur olduğunu ifade edilebilir. Bu bulgular alan yazındaki diğer çalışmalar ile benzer sonuçlar göstermektedir.

Ekizoğlu'nun (2023) yüzme sporcuları ile alakalı olarak yapmış olduğu çalışmada sporcuların, spora bağlılık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yine benzer bir çalışmada Han ve Polat (2022) tarafından kış sporlarıyla ilgilenen sporcular üzerinde yapılan bir araştırmada, spora bağlılığın yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve spor bağlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar mevcut çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Zerman ve Turan (2025) tarafından spor bilimleri öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen ve akademik öz disiplin, kariyer yetkinlikleri ile akademik yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada ise ; kariyer yetkinlikleri, akademik öz disiplin ve akademik yaşam doyumu ölçek toplam puanları arasında orta düzeyde, alt boyutlar arasında ise düşük ile orta düzey arasında değişen pozitif yönlü ilişkiler rapor edilmiştir. Bu bulgular,

akademik yaşam doyumunun bireysel ve psikososyal değişkenlerle ilişkili bir yapı olduğunu belirtmekte ve mevcut araştırmanın bulgularını dolaylı yünden desteklemektedir.

5.1. Spora Bağlılık Boyutu Tartışma

Mevcut çalışma bulgularına göre Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenimine devam eden öğrencilerin spora bağlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmadaki bu sonuç, alan yazında yer alan birçok çalışma ile paralellik göstermektedir.

Literatür incelendiğinde spora bağlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı birçok çalışmada rapor edilmiştir (Siyahtaş vd., 2020; Eski & Yılmaz, 2024; Uluç & Akçakoyun 2021). Bununla birlikte bazı araştırmalarda erkekler (Albay vd., 2022; Zorba, 2024; Živković vd., 2013) ya da kadınlar lehine (Sivrikaya & Biricik, 2019; Sücüllü, 2019; Ermisket, 2022) anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıkların örneklem yapısı, branş özellikleri ve kültürel faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmadaki bulgular doğrultusunda, Öğrencilerin spora bağlılık düzeyleri ile aylık gelir düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, Yamaner vd. (2019), Ekicioğlu (2023), Özgür vd. (2021) ve Uzgur (2020) tarafından elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Başka bir çalışmada ise Siyahtaş vd. (2020), gelir düzeyine göre spora bağlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklar rapor etmiş ve bu yönüyle çalışmamızdan farklı sonuçlar belirtmiştir.

Araştırmada öğrenim görülen bölüm değişkenine göre spora bağlılık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı, özellikle adanma alt boyutunda belirgin farklar olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular alan yazındaki , Zorba (2024), Köroğlu vd. (2024), Toktaş vd. (2022) ve Aykora (2022) tarafından yapılan çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiştir. Özellikle antrenörlük bölümü öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin diğer bölümde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bu bulgulara karşın sınıf düzeyi değişkenine göre spora bağlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç alan yazındaki, Albay vd. (2022), Köroğlu vd. (2024) ve Acun (2024) tarafından elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Fakat bazı çalışmalarda sınıf düzeyine göre anlamlı farklılıkların rapor edilmesi (Uğur vd., 2024; Zorba, 2024), bu konuda literatürde tam bir görüş birliği olmadığını göstermektedir.

Mevcut araştırmadaki bulgular doğrultusunda yerleşim birimi değişkeninin spora bağlılık ve adanma alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Büyükschirde yetişen öğrencilerin spora bağlılık

düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüş; bu sonuç Polat ve Kaynak (2022), Okdan ve Güler (2021) ile Türkay (2021) tarafından yapılan çalışmalarla benzer sonuçlar göstermiştir. Buna karşılık Mesut vd. (2021) ve Baş (2008) yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir.

Bulgular incelendiğinde, lisanslı spor yapma durumuna göre spora bağlılık düzeylerinin lisanslı sporcular lehine anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu Aykora (2022) ve Sarıkaya ve Bilir (2019) tarafından yapılan çalışmalarla örtüşmektedir. Ancak bazı araştırmalarda lisanslı spor yapma durumunun spora bağlılık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bildirilmiştir (Güler, 2025; Uzgur, 2021).

Araştırmada anlamlı farklılık bulunamayan değişkenlerden biride spor türü değişkenine göre spora bağlılık düzeyleridir. Çalışmadaki bu sonuç doğrultusunda alan yazın incelendiğinde Kaplan ve Andre (2021) ile Kavak (2023) tarafından yapılan çalışmalarla sonuçlar paralellik göstermektedir. Buna karşın bireysel veya takım sporları arasında farklılık tespit eden araştırmalar da bulunmaktadır (Siyahtaş vd., 2020; Sivrikaya & Biricik, 2019; Zorba, 2024).

Yine benzer şekilde spor yılı değişkeni ile spora bağlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Güler (2025) ve Yiğit (2019) bu bulguyu desteklerken; Somoğlu vd. (2023), Bolat (2023) ve Çeliker (2021) spor yılı arttıkça spora bağlılığın yükseldiğini çalışma bulgularıyla ortaya konulmuştur.

Son olarak haftalık spor yapma sıklığına göre spora bağlılık düzeylerinin anlamlı biçimde arttığı tespit edilmiştir. Bu bulgu Caz ve Bardakçı (2023), Somoğlu vd. (2023), Uzgur (2020, 2021) ve Köroğlu vd. (2024) tarafından elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Haftalık antrenman sıklığının artmasının spora bağlılık üzerinde belirleyici bir faktör olduğu bu sonuçlar doğrultusunda söylenebilir.

Bu bölümü bulgular doğrultusunda kısaca özetleyecek olursak spora bağlılık düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi, aylık gelir, spor türü ve spor yılı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, alan yazında yer alan birçok çalışma ile paralel sonuçlar göstermekte olup spora bağlılığın bu değişkenlerden bağımsız olarakta gelişebildiğini ortaya koymuştur.

Bulgular, öğrencilerin spora bağlılık düzeylerinin bölüm değişkenine göre özellikle adanma alt boyutunda, yaşanan yerleşim birimine göre ölçek toplam puanı ve adanma alt boyutunda, lisanslı spor yapma durumu

ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenlerine göre ise anlamlı biçimde farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Özellikle lisanslı spor yapan ve haftalık spor yapma sıklığı yüksek olan öğrencilerin spora bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak, düzenli ve yapılandırılmış sportif etkinliklere katılımın spora bağlılığı artıran önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

Genel olarak sonuçlara baktığımızda, spora bağlılığın bireysel demografik özelliklerden daha çok sportif deneyim, katılım sıklığı ve çevresel koşullar ile daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yönüyle çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde spora bağlılığı etkileyen değişkenlerin anlaşılmasına katkı sunmakta ve alan yazındaki bulgularla büyük ölçüde paralellik göstermektedir.

5.2. Akademik Yaşam Doyumu Boyutu Tartışma

Mevcut araştırmada, elde edilen bulgular doğrultusunda akademik yaşam doyumunun **cinsiyet** değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonuç, spor bilimleri öğrencileri üzerinde yapılan ve cinsiyetin akademik yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olmadığını ortaya koyan çalışmalarla örtüşmektedir (Zerman & Turan, 2025; Ekizoğlu, 2023). Ayrıca literatürde kadın öğrenciler lehine ya da erkek öğrenciler aleyhine farklılık tespit eden çalışmalarda bulunmaktadır (Somoğlu, 2021; Köylü, 2022).

Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin aylık aile gelir düzeyi ile akademik yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, gelir düzeyinin akademik yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkili olmadığını söylenebilir. Bu sonuç alan yazındaki bazı çalışmalar ile örtüşmektedir (Zerman & Turan, 2025; Soba vd., 2017). Buna karşın literatürde gelir düzeyinin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Özkara vd., 2015; Gökoğlu, 2024; Yıldırım, 2023).

Çalışma sonucu, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre akademik yaşam doyumların da anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, antrenörlük ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalarla paralel sonuçlar göstermektedir (Zerman & Turan, 2025). Buna karşın, bazı araştırmalarda bölüm değişkeninin akademik yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bildirilmiştir (Cibali, 2024; Yıldırım, 2023).

Mevcut çalışma sonucuna göre sınıf düzeyi değişkeni ile akademik yaşam doyumunu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu bulgu ile , sınıf

düzeyinin akademik yaşam doyumu üzerinde belirleyici olmadığını ifade eden bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Fakat alan yazında alt sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Zerman & Turan, 2025; Altınok, 2021).

Öğrencilerin yetiştiği yerleşim birimi değişkenine göre akademik yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin sosyo-kültürel çevrelerinin akademik yaşama ilişkin algılarını etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ancak bu bulgu, yerleşim yeri değişkeni açısından anlamlı fark bulunmadığını belirten bazı çalışmalarla örtüşmemektedir (Zerman & Turan, 2025).

Araştırma sonuçlarına göre, lisanslı spor yapma durumu ve spor yapma sıklığı değişkenlerinin akademik yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkileri bulunmuştur. Lisanslı spor yapan ve düzenli spor etkinliklerine katılan öğrencilerin akademik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, fiziksel aktivite düzeyinin ve sportif katılımın yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisini ortaya koyan alan yazındaki çalışma sonuçları ile örtüşmektedir (Aydoğan, 2023; Korkmaz & Yıldırım, 2025; Uçurmaz vd., 2025).

Son olarak, öğrencilerin spor yapma yılı ile akademik yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Fakat alan yazında bu değişkenin akademik ya da yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığını bildiren çalışmalar da yer almaktadır (Somoğlu vd., 2024; Yaşartürk, 2016).

Bu bölümü kısaca özetleyecek olursak, araştırma sonuçlarından yola çıkarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet ve gelir değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır.

Araştırma bulgularında, öğrenim görülen bölüm ve lisanslı spor yapma durumu değişkenlerine göre akademik yaşam doyumunun anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Özellikle antrenörlük bölümü öğrencileri ve lisanslı spor yapan bireylerin akademik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu alan yazındaki çalışmalarda belirtilmiştir. (Zerman & Turan, 2025; Aydoğan, 2023). Bu sonuçlara ek olarak spor yapma sıklığı arttıkça akademik yaşam doyumunun da yükseldiği, spor yılı ile ise anlamlı bir ilişkinin saptanmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular Somoğlu vd. (2024) ve Ekizoğlu (2023) ile kısmen paralellik göstermektedir.

Sonuç

Mevcut araştırma bulgularına göre, öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile akademik yaşam doyumu, spora bağlılık, içselleştirme, zinde olma, akademik ortamdan doyum, adanma ve kişisel doyum düzeyleri arasında t-testi sonuçları açısından anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına bakıldığında , öğrencilerin aylık gelir gruplarına göre tüm değişkenlerde anlamlı farklılık göstermediğini bulunmuştur.

Öğrenim görülen bölüm değişkeni ile yapılan ANOVA analizine incelendiğinde, adanma, akademik ortamdan doyum ve akademik yaşam doyumu değişkenlerinde bölümler arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Antrenörlük bölümündeki öğrenciler, diğer bölüm öğrencilerine göre genellikle daha yüksek puanlar almıştır. Diğer değişkenlerde ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Bireysel ve takım sporları yapan öğrenciler arasında ise tüm değişkenler açısından anlamlı bir fark saptanamamıştır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin sınıf düzeyi ile spora bağlılık, zinde olma, akademik yaşam doyumu, içselleştirme, akademik ortamdan doyum, adanma ve kişisel doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin yerleşim yerine bağlı olarak spora bağlılık, adanma kişisel doyum değişkenlerinde ve akademik yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Araştırma bulgularına göre, ilde yaşayan öğrencilerin, köyde yaşayanlara kıyasla spora bağlılık, adanma ve akademik yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ilçede ve ilde yaşayan öğrencilerin kişisel doyum düzeylerinin, köyde yaşayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öte yandan zinde olma, içselleştirme ve akademik ortamdan doyum değişkenlerinde yerleşim yerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Öte yandan lisanslı spor yapma durumuna göre yapılan karşılaştırmalarda, öğrencilerin spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu başta olmak üzere tüm değişkenlerde anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin, spor yapmayanlara kıyasla tüm boyutlarda daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür. Özellikle spora bağlılık, akademik yaşam doyumu ve akademik ortamdaki doyum düzeylerinde belirgin farklar ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar, sporun öğrencilerin fiziksel, akademik ve psikolojik iyilik hâline olumlu katkılar sağladığını göstermektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, öğrencilerin spor türlerine göre spora bağlılık ve akademik yaşam doyumu ile alt boyutları t-testi sonuçlarında, bireysel ve takım sporları yapanlar arasında tüm değişkenlerde anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, öğrencilerin spor yapma süreleri ile spora bağlılık, içselleştirme düzeyleri adanma ve zinde olma arasında anlamlı bir ilişki gözlenmezken; akademik yaşam doyumu ve kişisel doyum ile spor yapma süreleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

Bunun yanı sıra yapılan T-test sonuçlarına göre spor yapma sıklığı arttıkça spora bağlılık, zinde olma, içselleştirme, adanma, akademik yaşam doyumu ve kişisel doyum düzeylerinin yükseldiğini görülmüştür. Fakat akademik ortamdaki doyum açısından spor yapma sıklığı ile anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Çalışmanın ana hipotezi çerçevesinde, öğrencilerin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonuçları, spora bağlılık ile zinde olma, adanma ve içselleştirme düzeylerinin akademik yaşam doyumu, akademik ortamdaki doyum ve kişisel doyum üzerinde güçlü ve anlamlı pozitif ilişkiler sergilediğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, spora bağlılığın öğrencilerin akademik yaşam doyumu, akademik ortamdaki doyum ve kişisel doyum düzeylerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, zinde olma ve adanma değişkenlerinin de ilgili doyum alanları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, içselleştirme alt boyutunun öğrencilerin akademik yaşam doyumu, akademik ortamdaki doyum ve kişisel doyum ile anlamlı ve pozitif ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, bu bulgular, söz konusu değişkenler arasında güçlü bir ilişki olduğunu ve bireylerin bu özelliklerinin birbirini paralel olarak desteklediğini ortaya koymaktadır.

Tüm bu bulgular doğrultusunda, akademik yaşam doyumu kavramının özellikle Türkçe alan yazında sınırlı ölçüde ele alındığı görülmektedir. Elde

edilen sonuçların, bu alanda çalışmak isteyen araştırmacılar için önemli katkılar sağlayacağı ve akademik başarının incelenmesinde akademik yaşam doyumunun dikkate alınması gereken önemli bir faktör olduğu değerlendirilmektedir.

Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ile akademik yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılabilmesi amacıyla birtakım öneriler sunulmuştur.

Öğrencilerin spora bağlılık düzeylerinin artırılabilmesi amacıyla spor merkezlerinin sayısının artırılması, üniversite bünyesinde spor kulüplerinin yaygınlaştırılması aynı zamanda çeşitli spor etkinliklerinin planlanarak daha fazla uygulanması önerilmektedir.

Akademik yaşam doyumunun yükseltilmesi için üniversitelerde fiziksel ve sosyal olanakların geliştirilmesi; kültürel etkinlikler ve öğrenci katılımını artırılması için organizasyonların yaygınlaştırılması önemli görülmektedir.

Araştırma bulgularının genellenebilirliğini artırmak amacıyla, farklı üniversitelerden ve daha geniş örneklem gruplarından oluşan çalışmaların planlanması tavsiye edilmektedir.

Gelecek araştırmalarda elit düzeyde sporcuların da örnekleme dâhil edilmesi, spor düzeyi ile akademik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin daha kapsamlı biçimde incelenmesine katkı sağlayacaktır.

Öğrencilerin akademik yaşam doyumlarını artırmak amacıyla kampüs içinde teknolojiye erişimin kolaylaştırılması, internet altyapısının iyileştirilmesi ve ortak kullanım alanlarında internet merkezlerinin oluşturulması gibi uygulamaların hayata geçirilmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- Acun, A., & Caz, Ç. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılıkları ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 112–121.
- Akçiğit, U., & Özcan-Tok, E. (2020). Türkiye bilim raporu (TÜBA Raporları No. 43). Ankara: TÜBA.
- Akdoğan, U. S. (2024). Veteran basketbolcuların rekreasyonel spor iyi oluşları ile yaşam tatmini ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü). İstanbul Gelişim Üniversitesi Tez Arşivi.
- Albay, F., Çebi, A. İ., & Veysel, G. Ü. L. (2022). Spora bağlılığın üniversite öğrencilerinde etkileri. *Journal of Rol Sport Sciences*, 3(1), 91–98.
- Alemdar, U., Akpınar, Ö., & Güler, M. (2024). Examining the sports commitment and physical activity levels of students studying sports management with central placement. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(4), 768–781. <https://doi.org/10.38021/asbid.1571955>
- Altinkurt, Y. (2008). Öğrenci devamsızlıklarının nedenleri ve devamsızlığın akademik başarıya olan etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 129–142.
- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(1), 262–291.
- Altınsoy, E. (2014). Öğretmen adaylarının futbola yönelik tutumları ve takımları ile özdeşleşme durumları [Yüksek lisans tezi, Üniversite adı belirtilmemiş].
- Altun, S. A., & Çakan, M. (2008). Öğrencilerin sınav başarılarına etki eden faktörler: LGS/ÖSS sınavlarındaki başarılı iller örneği. *İlköğretim Online*, 7(1), 157–173.
- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138–148.
- Amman, M. T., İkizler, H. C., & Karagözoğlu, C. (2000). Sporda sosyal bilimler. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Anand, P. (2016). Happiness explained: What human flourishing is and what we can do to promote it. Oxford: Oxford University Press.
- Arıkan, A. N., & Akoğuz Yazıcı, N. (2022). Sporcuların bağlılık düzeylerinin incelenmesi: Takım sporları üzerine kesitsel bir analiz. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, Akademik Spor Araştırmaları Özel Sayısı*, 738–748. <https://doi.org/10.38021/asbid.1198835>

- Arıkan, G., & Gökhan, İ. (2023). Genç ve yetişkin sporcularda sporcu bağıllık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(1), 99–109.
- Avan, S. K., & Parlakyıldız, S. (2024). Master sporcuların deprem sonrası spora bağıllıkları ve psikolojik sağlamlıklarının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 263–277.
- Avşaroğlu, S., & Güleş, E. (2019). Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 365–376.
- Aydın, R. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında eğitim gören bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin liderlik özelliklerinin karşılaştırılması [Yüksek lisans tezi, Bartın University].
- Aydoğan, H. (2023). Spor lisesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile benlik saygılarının incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 1488–1502.
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağıllık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1–8.
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyum, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: (İzmir ili örnekleme). XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiriler Kitabı, 6–9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Barnett, R. (2008). Her türlü aklın ötesinde üniversitede ideoloji ile yaşamak. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Baş, M. (2008). Futbolda taraftar ve takım özdeşleşmesi (Trabzonspor örneği) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı].
- Başar, H. (1998). Sınıf yönetimi. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Başer-Şeker, G. (2009). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Ankara.
- Baykoçak, C. (2002). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa ili uygulaması) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Sakarya.
- Biddle, S. (2016). Fiziksel aktivite ve ruh sağlığı: Kanıtlar artıyor. *Dünya Psikiyatrisi*, 15(2), 176.
- Bilge, M., Münüroğlu, S., & Gündüz, N. (2000). Türk bayan hentbol milli takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 33–43.
- Bolat, C. (2023). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının spora bağıllıklarının gelecek kaygısı üzerindeki etkisi [Yüksek lisans tezi].

- Boyacı, A., & Öz, Y. (2019). Opinions of international students on choosing a state university in a developing country. *Journal of International Students*, 9(1), 338–361.
- Brennan, J. (2018). The social dimension of higher education: Reproductive and transformative. In *Handbook on the politics of higher education* (pp. 79–88). Edward Elgar Publishing.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS*. New York: Routledge.
- Can, E., & Kızılet, A. (2021). Düzenli olarak antrenman yapan bireylerin spor salonlarına yönelik hizmet kalitesi algılarının spora bağlılığa etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87–97.
- Casper, J. M., & Andrew, D. P. (2008). Sport commitment differences among tennis players on the basis of participation outlet and skill level. *Journal of Sport Behavior*, 31(3).
- Caz, Ç., & Bardakçı, S. (2023). Spora bağlılık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi: Spor bilimleri fakültesi üzerine bir uygulama. *Gazi-antep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 131–146.
- Charu, M. (2012). Occupational stress and its impact on QWL with specific reference to hotel industry. *Advances in Management*, 5(9), 50–54.
- Cibali, E. (2024). Spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bayburt ili örneği). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Cihan, B. B., Ilgar, E. A., & Sırgancı, G. (2019). “Spora bağlılık ölçeği” nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171–191.
- Clark, B. R. (1998). *Creating entrepreneurial universities: Organizational pathways of transformation*. IAU Press.
- Coakley, J. (2019). The social construction of human enhancement: Implications for sports. In *Human enhancement drugs* (pp. 40–53). Routledge.
- Çalcalı, Ö. (2019). Türkiye’de kamu eğitim harcamalarının gelişimi ve OECD ülkeleri ile PISA etkinlik karşılaştırması. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 449–474.
- Çeliker, İ. (2021). Elit güreşçilerin spora bağlılık düzeyleri ile kulüp antrenörlerinin etik liderlik ve etik dışı davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. Bayburt.
- Çetinkaya, G. (2015). Şirket çalışanlarını sportif rekreasyonel faaliyetlere katılmaya motive eden unsurların incelenmesi [Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. İstanbul, 21–32.

- Dalkıran, O., Altıntaş, A., Gündüz, N., Sunay, H., & Akgül, M. (2004). Ankara ili devlet-özel ilk ve orta öğretim okullarındaki beden eğitimi öğretmenlerinin ders dışı etkinliklerinde kapalı spor alanlarının etkin kullanımı üzerine görüşleri. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 109–118.
- De Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation*, 46(3), 623–645.
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242–254. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.737158>
- Demirtaş, H., & Güneş, H. (2002). Eğitim yönetimi ve denetimi. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Dictionary, C. (2021). Responsibility. *Lexico.com dictionary*.
- Didehbani, N., Munro Cullum, C., Mansinghani, S., Conover, H., & Hart, J. J. (2013). Depressive symptoms and concussions in aging retired NFL players. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 28(5), 418–424.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120–129.
- Dolmans, D. H. J. M., Wolfhagen, H. A. P., & Scherpbier, A. J. J. A. (2003). From quality assurance to total quality management: How can quality assurance result in continuous improvement in health professions education? *Education for Health*, 16(2), 210–217.
- Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Dube, M. C., & Sibiya, T. E. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(4), 569–580.
- Ekinci, C. E., & Burgaz, B. (2007). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin bazı akademik hizmetlere ilişkin beklenti ve memnuniyet düzeyleri. *Hacettepe University Journal of Education*, 33(33), 120–134.
- Ekizoğlu, Ö. (2023). Açık su yüzme sporcularının spora bağlılıklarının yaşam doyumuna etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 7(1), 68–76.
- Ekizoğlu, Ö., & Sever, M. O. (2023). Ön çapraz bağ ameliyatı olan sporcuların spora dönüşlerindeki duyguları, performansta kendine güvenleri ve risk değerlendirmeleri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(1), 227–232.
- Elliott, K. M., & Shin, D. (2002). Student satisfaction: An alternative approach to assessing this important concept. *Journal of Higher Education Policy*

- and Management, 24(2), 197–209. <https://doi.org/10.1080/1360080022000013518>
- Entwisle, D. R., & Hayduk, L. A. (1982). Early schooling cognitive and affective outcomes. Maryland, USA: The Johns Hopkins University Press.
- Eraslan, M. (2016). Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 1839–1852.
- Eren, A. D., Peker, A. R., Erbaş, R., & Ataoğlu, A. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin aile yaşam doyumu ve akademik özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 99–117.
- Ergün, M. (2007). Eğitimin felsefi temelleri. *Eğitim Bilimine Giriş*.
- Erkal, M. (1978). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Kutsun Yayınevi.
- Ermisket, T. (2022). Amatör basketbolcularda görev ev EGO yönelimleri ile spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Hatay Mustafa Kemal Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Hatay.
- Eşki, M., & Öztürk, H. (2022). Covid-19 pandemisinin öğretmenlerde mental, fiziksel sağlık ve yaşam doyum düzeylerine etkisi (Gaziantep ili). *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 3(1), 27–37.
- Fişek, K. (1985). *Sosyolojik açıdan spor*. Ankara: Filiz Kitabevi.
- Friedman, J. Z. (2018). The global citizenship agenda and the generation of cosmopolitan capital in British higher education. *British Journal of Sociology of Education*, 39(4), 436–450.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update (10th ed.). Boston: Pearson.
- Gıdık, O., & Çelik, H. (2023). Hokey A milli takım sporcularının spora bağlılık düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. In *International Conference on Frontiers in Academic Research* (Vol. 1, pp. 121–128).
- Gökoğlu, H. (2024). İstanbul il hakem klasmanında bulunan futbol hakemlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımını engelleyen faktörlerin yaşam doyumuna etkisi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi veya rapor].
- Gökçer, N. (2012). Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bazı akademik hizmetlere ilişkin beklentileri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 139–154.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The sport commitment model: Measurement development and validation. *International Journal of Sport Psychology*, 45(3), 229–247.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the sports environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975–984.

- Güler, B. O. B. (2024). Halk oyunları bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemi döneminde spora bağlılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal (SSSJournal)*, 7(83), 2362–2371.
- Güler, B., Dursun, M., & Gunay, M. (2020). Spor lisesi öğrencilerinin liderlik yönelimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 576–587.
- Güler, C. (2025). Sporda motivasyon ve bağlılık: Sporcular üzerine bir araştırma. *Spor ve Bilim Dergisi*, 3(1), 135–148.
- Güngör, T. (2011). Selçuk Üniversitesi Resim İş Eğitimi Anabilim Dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. Konya.
- Güven, S. (1999). *Toplumbilim*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Oğuz, D. N. (2008). Tüketim kültürünün üniversite gençliği üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi, İsparta].
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80–91.
- Hazar, Z., & Özpolat, Z. (2023). Fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili örneği). *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8–15.
- Helliwell, J. F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Economic Modelling*, 20(2), 331–360. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/40920/514502>
- Polat, A., & Kaynak, K. (2022). Kadın voleybolcuların spora bağlılıkları ile prososyal ve antisosyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 3(2), 38–47. <https://www.turkishkinesiology.com/index.php/ukd/article/view/19/41>
- İmamoğlu, A. F. (1992). İki binli yıllara doğru Türk sporu üzerine bazı gözlemler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 9–19.
- İnal, A. N. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İnal, A. N. (2000). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık.
- İnsan, & İnsan. (2015). İnsan hakları evrensel beyannamesi. (61), 795–808.
- Kâhya, Y. (2020). Lisanslı spor yapan gençler ile lisanssız spor yapan gençlerin fair play anlayışları. *Düşünce ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 52–66.

- Kalkavan, A., Terzi, E., & Kayhan, R. F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25–35.
- Kanten, P., & Kanten, S. (2015). İş yaşamının kalitesinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde iş doyumunun aracılık rolü. In S. Doğan (Ed.), *Yaşam doyumu: Seçme konular*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaplan, E., & Andre, H. (2021). Investigation of the relationship between mental training and sports injury anxiety. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 23(1), 1–8.
- Kara, H. (1991). Liselerde sportif yarışmalarda derece alan öğrenciler akademik başarıları [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Ankara.
- Karaca, S., & Beyhan, B. (2017). Türkiye’deki çoklu spor organizasyonlarının kentlerin gelişimine etkileri: Erzurum, Trabzon ve Mersin örnekleri. *Planning*, 27, 38–56.
- Karakuş, S. (2005). Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin fiziksel sağlıkları ile serbest zaman ve sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 1–13.
- Karasar, N. (2023). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler (38. basım). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kavak, E. (2023). Okul içi sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin spora bağlılık ve sporcu özyeterlik durumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Amasya.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği’ni Türkçe’ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905–2922.
- Kayısoğlu, N. B., Altıncök, M., Temel, C., & Yüksel, Y. (2015). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının incelenmesi: Karabük ili örneği. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(3), 1045–1056.
- Kelecek, S., & Koruç, Z. (2018). Futbolcuların güdüsel yönelim ve spora bağlılık düzeylerinin sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 103–116.
- Kennedy, S. R., & Dimick, K. M. (1987). Career maturity and professional sports expectations of college football and basketball players. *Journal of College Student Personnel*.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişilerarası çatışmalar ve yaşam doyumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1956–1977.

- Korkmaz, S., & Yıldırım, M. (2025). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerine katılımları ve yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 42–65.
- Köroğlu, M., Çelik, N. M., Yentürk, B., & Soyer, F. (2024). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sportmenlik ve spora bağlılık düzeyleri incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 156–169.
- Köylü, A. Ü. (2022). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumlarının incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreatyon Yönetimi Ana Bilim Dalı]. Karaman.
- Kumar, P. K. (2006). Academic Life Satisfaction Scale (ALSS) and its effectiveness in predicting academic success. [Online submission].
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1–11.
- Larsen, M. A., & Tascón, C. I. (2020). Social capital in higher education partnerships: A case study of the Canada–Cuba university partnership. *Higher Education Policy*, 33, 89–109.
- Lippke, S., Wienert, J., Kuhlmann, T., Fink, S., & Hambrecht, R. (2015). Perceived stress, physical activity and motivation: Findings from an internet study. *Annals of Sports Medicine and Research*, 2(1), 1012.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471–492.
- Mamur, M. (2014). Kamu kuruluşlarında yöneticilerin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri üzerine bir araştırma: İstanbul İli Sultangazi ilçesi [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Gaziantep.
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén García, F., & Feltz, D. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 65–71.
- ME, E. (1992). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Türk Dünyası Araştırmalar Vakfı, Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.
- Mercan, M. (2006). Öğretmenlerde örgütsel bağlılık, örgütsel yabancılaşma ve örgütsel vatandaşlık [Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Afyon.
- Merdan, H. E., & Çağlar, E. (2022). Ergen sporcularda spora bağlılık ile ilişkili bireysel ve sosyal faktörler: Sistematik derleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(3), 120–148. <https://doi.org/10.17644/sbd.1008784>

- Nartgün, Ş., & Çakır, M. (2014). Lise öğrencilerinin akademik başarılarının akademik güdülenme ve akademik erteleme eğilimleri açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 379–391.
- Nogueira, J. A., Antunes, C., & Sequeira, M. (2019). Academic life satisfaction: Development and validation of a new measure. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(2), 1–15.
- Nogueira, M., Antunes, J., & Sequeira, C. (2019). Development and psychometric study of the Academic Life Satisfaction Scale (ALSS) in a higher education students sample. *Nursing & Healthcare International Journal*, 3(2), 1–8.
- Odacı, H., Kaya, F., & Kalkan, M. (2021). Akademik yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 46(207), 325–342.
- Odacı, H., Kaya, F., & Kınık, Ö. (2021). Akademik yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe versiyonu. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(1), 1–15.
- Öntürk, Y., & Ekici, S. (2018). Evaluation of the effect of physical education and sports lessons on children. *New horizons in social sciences*. Riga: LAP Lambert Academic Publishing.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. XI. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı, 22–24 Mayıs, 693–710. Afyon.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72–74.
- Özgür, G., Gümüş, A. B., & Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25–32.
- Özkan, C., Özen, G., & Dindar, M. D. (2020). Sporun kavramsal temelleri 3. Spor eğitimi. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Özkara, A. B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(11), 336–346.
- Özmen, H. (2005). Kimya öğretiminde yanlış kavramlar: Bir literatür araştırması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21–45.
- Özmen, Ö. Ç. (1999). Sporda eğitim üçgeni. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
- Pekce, K. (2020). Oryantiring katılımcıların spora bağlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. İstanbul.

- Polat, A., & Kaynak, K. (2022). Kadın voleybolcuların spora bağlılıkları ile pro-sosyal ve antisosyal davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 3(2), 38–47.
- Sarıkaya, O. Ç., & Bilir, F. P. (2019). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin liderlik özelliklerinin incelenmesi: Çukurova Üniversitesi örneği. *Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi E-Dergi*, 8(1), 1–18.
- Saris, W., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (1996). Karşılaştırmalı bir Avrupa araştırması. *Erasmus Üniversitesi*, 11–48.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Simons, J. P., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1–15.
- Scanlan, T. K., Chow, G. M., Sousa, C., Scanlan, L. A., & Knifsend, C. A. (2016). The development of the sport commitment questionnaire–2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233–246. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.002>
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Scanlan, L. A., Klunchoo, T. J., & Chow, G. M. (2013). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): IV. Identification of new candidate commitment sources in the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 525–535.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
- Serin, N., & Özbulak, B. (2006). Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yöneticilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Uluslararası Duygusal Zekâ ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı*, 23–30. Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi, İzmir.
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). Computer addiction: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162–168.
- Sivrikaya, M. H., & Biricika, Y. S. (2019). Milli takım düzeyindeki elit kayakçıların sporcu bağlılık düzeylerinin incelenmesi. 2. Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresi, 26.
- Siyahtaş, A., Tükenmez, A. G. A., Avcı, Ö. G. S., Yalçinkaya, Ö. G. B., & Çavuşoğlu, S. B. (2020). Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların spor bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal*, 6(34), 1310–1317. ISSN: 2630-631X
- Soba, M., Babayigit, A., & Demir, E. (2017). Yaşam doyumunu ve tükenmişlik; Öğretmenler üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 269–286.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal*, 31(4), 503–509.

- Somoğlu, M. B., & Cihan, H. (2022). Sportive Life Satisfaction Scale: Adaptation study to Turkish culture. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 5(Special Issue 1), 531–547. <https://doi.org/10.38021/asbid.1194098>
- Somoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2024). Determination of sports engagement and satisfaction with sporting life of athlete students. *Journal of Kırşehir Education Faculty*, 25(3).
- Somoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2024). Sporcu öğrencilerin spora bağlılık ve sportif yaşam doyumlarının belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1485–1501.
- Somoğlu, M. B. (2021). Sporcu öğrencilerin antrenör-sporcu ilişkileri, okul deneyimleri ve sportif yaşam doyumları [Doktora tezi, Trabzon Üniversitesi, Ulusal Tez Merkezi].
- Somoğlu, M. B., Albayrak, A. Y., Öztaş, M., Taşkın, S., & Taşkın, S. (2023). Sporcuların yaralanma kaygılarının spora bağlılıklarına etkisi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 148–162.
- Somuncuoğlu, U. (1975). A decision by the Court of Cassation and bank letters of guarantee. *Banka Huk. Dergisi*, 8, 165.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. S. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37, 52–68.
- Sunay, H. (2002). Türkiye’de sporun yaygınlaştırılması kapsamında çağdaş spor yöneticilerinin rolü ve önemi. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, Kemer.
- Süccüllü, U. (2019). Spora bağlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik güvenirlik çalışması [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Denizli.
- Süleymanoğulları, M., Doğan, A., & Bayraktar, G. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin hedef bağlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 173–183.
- Şahin, Z. (2018). Ölüm algısının yaşam doyumu üzerindeki etkisi: Üniversite örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Akademik İzdüşüm Dergisi*, 3(3), 1–18.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168–177.
- Şen, M., Çetin, S., Ece, C., & Koç, M. (2022). Düzenli olarak spor yapan bireylerin rekreasyon farkındalık ve yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(2), 49–53.
- Şencan, H. (2002). Bilimsel yazım. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, İşletme Fakültesi Yayınları.

- Şirin, T. (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 294–307.
- T.C. (1990). Millî Eğitim Bakanlığı, Milli Eğitim Temel Kanunu ile İlköğretim ve Eğitim Kanunu. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- TDK. (2011). Türkçe sözlük (11. basım). Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Tekin, A., & Tekin, G. (2014). Antik Yunan dönemi: Spor ve antik olimpiyat oyunları. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 7(18), 121–140.
- Tekin, A., Tekin, G., & Çalışır, M. (2017). Rekreatyonel spor. In S. Karaküçük et al. (Eds.), *Rekreasyon Bilimi 2* (pp. 3–37). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Tekin, M., Yıldız, M., Lök, S., & Taşgın, Ö. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğretmen adaylarının çeşitli değişkenlere göre demokratik tutumlarının incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 204–212.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2004). Çalışan memnuniyeti (1. baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Tezbaşaran, A. (1997). Likert tipi ölçek geliştirme kılavuzu (2. basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Tezcan, E., Somoğlu, M. B., & Taşkın, S. (2023). Üniversite öğrencilerinin spora bağlılıklarının başarı motivasyonuna olan etkisi. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 77–86.
- Theofilou, P. (2013). Yaşam kalitesi: Tanımı ve ölçümü. *Avrupa Psikoloji Dergisi*, 9(1), 150–162. <https://doi.org/10.5964/ejop.v9i1.337>
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Toktaş, S., Demir, A., & Aksu, A. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 385–393.
- Türksoy, B. (2019). Spor tesislerinde hizmet kalitesinin değerlendirilmesi [Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Bolu.
- Uçurmaz, B., Karapınar, M., & Demirel, A. C. (2025). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi: Muğla örneği. *Firat University Journal of Social Sciences*, 35(2), 383–394.
- Uluç, E. A., & Akçakoyun, F. (2021). Bocce sporcularının hedef yönelimlerinin spora bağlılıkları üzerindeki rolü: Çanakkale ili örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 424–437. <https://doi.org/10.38021/asbid.1034025>
- Uzgun, K. (2020). Koşu gruplarında rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin belirlenmesi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Ankara.

- Uzgun, K., Pekel, H., & Aydos, L. (2021). Rekreatif koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1).
- Üçkardeş, E. (2020). Düzenli spor yapan rehber öğretmenlerin spor yapma düzeylerine göre psikolojik iyi hal düzeylerinin bazı demografik özellikler açısından incelenmesi [Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin].
- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. İzmir.
- Varış, F. (1995). Eğitim bilimine giriş. Ankara: Alkım Kitapçılık-Yayıncılık.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yamaner, F., Uzunlar, H., & Efdal, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeyi ile sporun yaşam becerilerine olan etkileri arasındaki ilişki düzeyinin belirlenmesi. 11. Uluslararası Spor Camiası Sempozyumu, 23.
- Yaşartürk, F. (2016). Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Trabzon: Topkar Matbaacılık.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63–72.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, S. (2023). Spor bilimleri okuyan öğrencilerin akademik özyeterlik düzeyleri, yaşam doyumu ve pozitif negatif duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorgu-SonucYeni.jsp>
- Yıldırım, Y., & Yaman, Ç. (2019). Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki.
- Yıldız, N., Özen, G., & Bostancı, T. G. (2016). The effects of one-day outdoor education on self-efficacy. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6098–6103.
- Yıldız, Y. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. Muğla.

- Yılmaz, A., Kırımoğlu, H., & Kaynak, K. (2019). Türkiye görme engelliler yüzme şampiyonasına katılan sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 270–281.
- Yılmaz, G., Keser, A., & Yorgun, S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87–107.
- Yiğit, Ş. (2019). Öğrencilerin spora özgü başarı ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Researcher*, 7(1), 249–258.
- Zerman, F. B., & Turan, M. B. (2025). Spor bilimleri öğrencilerinde akademik öz disiplin ve akademik yaşam doyum bağlamında kariyer yetkinlikleri. *Sportive*, 8(1), 72–100.
- Zorba, E. (2015). *Herkes için yaşam boyu spor* (5. baskı). Ankara: Fırat Matbaacılık.
- Zorba, E. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık ile hizmet kalitesi arasındaki ilişki. *Sportive*, 7(2), 204–218.
- Zorba, E. (2024). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin spora bağlılık düzeylerinin egzersiz bağımlılık düzeylerine etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 417–425.

Ekler

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

Aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyunuz. Kendi durumunuza uygun cevabı bulup (X) işaret koyarak işaretleme yapınız. Lütfen tüm soruları işaretlemeye dikkat ediniz.



	Demografik Bilgi	Açıklama
1	Cinsiyetiniz	☐ Erkek ☐ Kadın
2	Aylık Aile gelir düzeyi (TL)	☐ 0 - 17,000 ☐ 17,001 - 34,000 ☐ 34,001 - 51,000 ☐ 51,001 ve üzeri
3	Okuduğunuz bölüm	☐ Antrenörlük Eğitimi ☐ Beden Eğitimi ve Spor ☐ Spor Yöneticiliği
4	Sınıf düzeyi	☐ 1. Sınıf ☐ 2. Sınıf ☐ 3. Sınıf ☐ 4. Sınıf
5	Yetiştirdiğiniz yerleşim birimi	☐ Köy ☐ Kasaba ☐ İlçe ☐ İl ☐ Büyükşehir
6	Lisanslı spor yaptınız mı	☐ Evet ☐ Hayır Cevabınız Hayır İse lütfen 11. Soruya geçiniz
7	Spor türünüz	☐ Ferdi ☐ Takım
8	Yaptığınız spor hangi branşta	☐ Futbol ☐ Voleybol ☐ Hentbol ☐ Basketbol ☐ Judo ☐ Güreş ☐ Boks ☐ Atletizm ☐ Taekwondo ☐ Halter ☐ Jimnastik ☐ Badminton ☐ Okçuluk ☐ Tenis ☐ Masa Ten. ☐ Halk Oyunları ☐ Yüzme Diğer (Yazınız)
9	Spor yılınız	_____ yıl Lütfen yazınız
10	Lisanslı - lisansız Spor yapma sıklığı	☐ Hiçbir zaman (Haftada spor yapmıyorum) ☐ Haftada 1-2 kez ☐ Haftada 3-4 kez ☐ Haftada 5 veya daha fazla

EK-2 Spora Bağlılık Ölçeği

SPORA BAĞLILIK ÖLÇEĞİ					
Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (daire) içine alarak işaretleyiniz					
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Uzun süre antrenman yapabiliyim.	1	2	3	4	5
2.Antrenmanıma düzenli olarak devam ederim.	1	2	3	4	5
3.Antrenman yaparken kendime meydan okurum.	1	2	3	4	5
4.Antrenman yapmak için istekliyim.	1	2	3	4	5
5.Yaptığım spordan gurur duyarım.	1	2	3	4	5
6.Antrenman sırasında kendimi fiziksel olarak enerjik hissedirim.	1	2	3	4	5
7.Sabah kalktığımda antrenman yapmak için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
8.Antrenman yaparken kendimi güçlü hissedirim.	1	2	3	4	5
9.Yaptığım spor benim için anlam doludur.	1	2	3	4	5
10.Antrenman yaparken kendimi kapırıyorum.	1	2	3	4	5
11.Antrenman sırasında konsantre olmak beni mutlu eder.	1	2	3	4	5
12.Antrenman yaparken kendimi farklı bir dünyada hissedirim.	1	2	3	4	5
13.Antrenman yaparken etrafımda olanların farkında olmam.	1	2	3	4	5
14.Antrenmanımı özümserim.	1	2	3	4	5
15.Antrenman sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5

EK-3 Akademik Yaşam Doyumu Ölçeği

AKADEMİK YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ					
Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak katılma derecenizi her bir ifadenin karşısında yer alan derecelendirme seçeneklerinden uygun olanını (daire) içine alarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Bulunduğum yükseköğrenim kurumundan memnunum.	1	2	3	4	5
2. Aldığım eğitimden memnunum.	1	2	3	4	5
3. Bulunduğum yükseköğretim kurumunun ders dışı faaliyetlerinden memnunum.	1	2	3	4	5
4. Bulunduğum yükseköğretim kurumunun kampüsündeki çalışma koşullarından memnunum.	1	2	3	4	5
5. Aldığım derslere olan katılımımdan memnunum.	1	2	3	4	5
6. Akademik performansından memnunum.	1	2	3	4	5
7. Kampüs içerisinde aynı eğitimi aldığım arkadaşlarımla olan ilişkilerimden memnunum.	1	2	3	4	5
8. Öğretim elemanları ile olan ilişkilerimden memnunum.	1	2	3	4	5

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Akademik Yaşam Doyumu ve Spora Bağlılık

Fatehi Nayyef Mohammed THAMER
Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU

Editör: Mustafa Nurullah KADI