

SPORCULARIN YAŞAM DOYUMLARININ YORDAYICILARI OLARAK BİREYSEL DİNDARLIK, MANEVİYAT, ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK VE KAYGI*

Ali AYTEN**
Rahime Eymen BAKIR***

Makale Bilgisi

Makale Türü: Araştırma Makalesi, **Geliş Tarihi:** 19 Nisan 2021, **Kabul Tarihi:** 29 Eylül 2021, **Yayın Tarihi:** 30 Eylül 2021, **Atıf:** Ayten, Ali ve Bakır, Rahime Eymen. "Sporcuların Yaşam Doyumlarının Yordayıcıları Olarak Bireysel Dindarlık, Maneviyat, Alçak Gönüllülük ve Kaygı". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 21/2 (Eylül 2021): 589-612.

<https://doi.org/10.33415/daad.920575>

Article Information

Article Types: Research Article, **Received:** 19 April 2021, **Accepted:** 29 September 2021, **Published:** 30 September 2021, **Cite as:** Ayten, Ali. Bakır, Rahime Eymen. "Individual Religiosity, Spirituality, Humility and Anxiety as Predictors of Athlete's Life Satisfaction". *Journal of Academic Research in Religious Sciences* 21/2 (September 2021): 589-612.

<https://doi.org/10.33415/daad.920575>



Öz

Bireylerin yaşam doyumunu üzerinde sayısız faktörün etkisi bulunmaktadır. Dindarlık, maneviyat ve değerler bireylere yaşama dair tutum kazandırırken, kaygı, bireyin hayat şartlarını algılaması ile ilişkilidir. Bu bağlamda makalenin temel amacı, Uzak Doğu sporcularının yaşam doyumunu düzeylerindeki değişim üzerinde

* Bu makale, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne bağlı olarak Prof. Dr. Ali Ayten danışmanlığında gerçekleştirilen Rahime Eymen Bakır'ın 'Sporcularda Dindarlık, Alçakgönüllülük, Yaşam Doyumu İlişkisi: Uzak Doğu Sporları Örneği' (İstanbul, 2020) başlıklı yüksek lisans tezi verilerinden üretilmiştir.

** Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi, aliyayten@marmara.edu.tr ; <https://orcid.org/0000-0002-2787-2429>.

*** Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Araştırma Görevlisi, rbakir@marmara.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-2572-9821>.

bireysel dindarlık, maneviyat, alçak gönüllülük ve kaygı eğilimlerinin yordayıcılık rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu taekwondo, karate-do ve kick boks branşlarından Türkiye'nin dört bir yanından katılım sağlayan ve ortalama spor yaşları 7 yıl olarak belirlenen, 251 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma verileri; Kişisel Bilgi Formu, Maneviyat Değerlendirmesi, Bireysel Dindarlık Ölçeği, Alçak gönüllülük Ölçeği, Kaygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden oluşan anket vasıtası ile toplanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre yürütülen nicel bir çalışmadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; bireysel dindarlık, maneviyat ve kaygı değişkenleri sporcuların yaşam doyumları üzerinde anlamlı yordayıcıdır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Pozitif Psikoloji, Dindarlık, Spor, Uzak Doğu Sporları.

Individual Religiosity, Spirituality, Humility and Anxiety as Predictors of Athlete's Life Satisfaction

Abstract

Numerous factors have an impact on life satisfaction on individuals. While religiosity, spirituality and values are world-view building, anxiety is related to the individual's perception of life conditions. In this context, this article's main aim is to examine the predictive roles of individual religiosity, spirituality, humility and anxiety tendencies on the life satisfaction of martial arts' athletes. The study sample consists of 251 athletes whose average sports age is seven years, taekwondo, karate-do and kickboxing from all over Turkey. In order to collect data; a questionnaire consisting of Personal Information Form, Spirituality Assessment, Individual Religiosity Inventory, The Humility Scale, Generalized Anxiety Scale and Satisfaction with Life Scale has been utilized. This research is a quantitative study conducted in according to the relational survey model. Findings indicated that individual religiosity, spirituality and anxiety are significant predictors of athlete's life satisfaction.

Keywords: Psychology of Religion, Positive Psychology, Religiosity, Sport, Martial Arts.

Giriş

Mutluluk, iyi oluş ve hayat memnuniyeti gibi ruh sağlığının olumlu göstergeleri üzerine yapılan çalışmaların sayısı pozitif psikoloji yaklaşımının gelişimiyle hızla artmıştır.¹ Yaşam doyumu; bireyin hayata dair beklentileri ile sahip olduklarını karşılaştırarak yaptığı değerlendirmeye dayalı memnuniyet ya da memnuniyetsizlik durumudur. Bir başka ifadeyle yaşam doyumu oldukça öznel, bilişsel bir değerlendirme halindedir.² Bu çalışmada ise yaşam doyumu kavramı, "bireylerin yaşadıkları hayattan memnun olmalarını, ya-

¹ Ali Ayten, *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015).

² Don Chul Schin - David M. Johnson, "Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life", *Social Indicators Research* 5/4 (1978), 478.

şam şartlarının beklentileriyle uyuştuğunu ve yeniden kendilerine şans verilse hayatlarında çok şeyi değiştirmeyeceklerini düşünmelerini”³ içeren ifadelerin bütünü olarak ele alınmıştır. Yaşam doyumunu üzerinde etkili olan pek çok faktör psikolojinin farklı alt disiplinlerinde gerçekleştirilen nitel ve nicel araştırmalarda ele alınmıştır. Düzenli beslenme⁴, düzenli spor⁵, sosyo ekonomik durum⁶, medeni durum⁷, cinsiyet⁸ gibi değişkenlerin yanı sıra dindarlık⁹, maneviyat¹⁰, erdemler¹¹ (affetme, alçak gönüllülük, yardımseverlik, şükür, dürüstlük vb.) gibi değişkenlerin de yaşam doyumuna etkisi araştırılmıştır. Dindarlık, maneviyat ve erdemler yaşam doyumunu artırıcı etkenler olarak bulunmuşken,¹² fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara sahip olma durumu¹³ ya da kaygı ve depresif eğilimler¹⁴ yaşam doyumunu azaltıcı etkenler olarak görülmüştür.

³ Ed Diener vd., “The Satisfaction with Life Scale”, *Journal of Personality Assessment* 49/1 (1985), 71-75.

⁴ Altun Bakı vd., “Hemşirelik Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Araştırılması”, *Journal of Academic Research In Nursing* 6/2 (2020), 233.

⁵ Faik Ardahan vd., “Tedavisi Tamamlanmış Meme Kanseri Kadınlarında Düzenli Fiziksel Aktivitenin Hastanın Yaşam Doyumu ve Umut Düzeyine Etkisi”, *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi* 7/2 (2015), 46.

⁶ Saliha Altıparmak, “Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler”, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi* 23/3 (2009), 161.

⁷ Gamze Ülker Tümlü - Ergün Receptoğlu, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* 3/3 (2013), 210.

⁸ Ercan Yılmaz - Hüseyin Aslan, “Öğretmenlerin İş Yerindeki Anlaşmazlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* 3/3 (2013), 63.

⁹ Christopher Alan Lewis - Sharon Cruise, “Religion and Happiness: Consensus, Contradictions, Comments and Concerns”, *Mental Health, Religion & Culture* 9/3 (2006), 213-225.

¹⁰ Ahmet Albayrak vd., “Kanser Hastalarında Yaşam Kalitesini Etkileyen Din ve Maneviyat Üzerine Teorik Yaklaşımlar”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21/40 (2019), 356.

¹¹ Gülüşan Göcen, *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü* (İstanbul: Dem Yayınları, 2014), 119; Mebrure Doğan, “Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma”, *Din, Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 284; Nesrin Yangın - Fatih Camadan, “Mükemmeliyetçilik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü”, *Yaşadıkça Eğitim* 34/2 (2020), 253.

¹² Ali Ayten, *Din ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma* (İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2020), 124.

¹³ Alfred Michael Dockery, “Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: Evidence from Two Australian Survey” (10th National Conference on Unemployment, Newcastle, U.K, 2003).

¹⁴ Duru Gündoğar vd., “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi”, *Klinik Psikiyatri* 10 (2007), 25.

Pozitif psikolojiyle ilgili çalışmalar genel olarak öğrenci ve genel popülasyondan seçilen örneklemeler üzerinde yapılmıştır. Görece sınırlı olmakla birlikte sporcular üzerinde de iyi oluş ve erdemler ilişkisini ele alan araştırmalar vardır.¹⁵ Spor ve yaşam doyumunu ortak bir noktada buluşturan kavramlardan biri de kaygıdır. Kaygı, sporcunun gündelik hayatında sıklıkla karşılaştığı bir haldir. Kaygı; insanın kendisine veya temel değerlerine yönelik bir tehdit ile karşılaşması durumunda ortaya çıkan doğal bir reaksiyon ve endişe halidir. Kaygıya yönelik iki temel tasniften söz edilebilir; nevrotik kaygı ve normal kaygı. Normal kaygı, insanın olasılıklarla dolu bir dünyada yaşıyor olmasının doğal getirisiidir. Nevrotik kaygıda ise bireyin tehlide verdiği tepki orantısızdır ve bu kaygı türü çoğunlukla savunma mekanizmalarına yönlendirilir.¹⁶ Kaygının oluşumu noktasında önemli olan, tehdit içeren yaşam koşullarından ziyade söz konusu koşulların birey tarafından algılanma biçimidir.¹⁷ Bireyde gerilim oluşturan bir durum; kaygının uygun seviyede kalması sağlandığı takdirde bireyi geliştirici bir olanak olarak da değerlendirilebilir. Spor hayatında da başarı beklentisi, rekabetin büyüklüğü, seyirci etkisi gibi birçok kaygı faktörü yer almaktadır. Ancak bir sporcu en iyi performansını sergilemek için belli bir miktar gerilime de ihtiyaç duyar.¹⁸ Kaygı düzeyi normalin üzerine çıktığında tüm bireylerde olduğu gibi sporcularda da yaşam doyumunu düşürücü etki yapar. O nedenle sporcularda kaygı düzeyinin yaşam doyumunu etkileyen bir faktör olarak düşünülmesi oldukça yerindedir.

Dindarlık ve maneviyat özellikle din psikolojisi çalışmalarında yaşam doyumuyla ilişkilendirilen en temel değişkenler arasında yer alır.¹⁹ Araştırmalarda, tıpkı bu araştırmada olduğu gibi, dindarlık; yaygın olarak başvuru alan ve dinamik dindarlığa dikkat çeken "belirli bir dinin muayyen bir zaman ve şartlar altında, kişi veya grup tara-

¹⁵ Nuriye Şeyma Kara, *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020); Rahime Eymen Bakır, *Sporcularda Dindarlık, Alçakgönüllülük ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Uzak Doğu Sporları Örneği* (İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020).

¹⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2019), 296.

¹⁷ Rollo May, *Kaygının Anlamı*, çev. Aysun Babacan (İstanbul: Okyanus Yayınları, 2020), 244.

¹⁸ Costas I. Karageorghis - Peter C. Terry, *Spor Psikolojisi*, çev. Erdal Demir (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2017), 108.

¹⁹ Nevzat Gencer, "Din Psikolojisi Alanında Türkiye'de Yapılan Lisansüstü Tezler (2012-2018) Üzerine Bir Değerlendirme", *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*, ed. Yahya Turan (Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2020), 78.

findan yaşanması” şeklindeki tanıma uygun olarak ele alınmıştır.²⁰ Maneviyat ise her ne kadar geleneksel tasniflerde dindarlığın özü olarak algılansa da²¹ Batı’daki alanyazında dindarlıkla ilişkili olmakla birlikte dindarlıkla sınırlandırılmayacak bir olgu olarak kabul edilmiştir.²² Bu araştırmada ise maneviyat öznel algılama düzeyinde ölçülmüştür. Alanyazında yaşam doyumu, dindarlık, maneviyat ilişkisine dair araştırmalar incelendiğinde, dindarlığın ve maneviyyatın yaşam doyumu üzerinde artırıcı bir etkiye sahip olduğu pek çok araştırmada gözlenmiştir.²³ Dinin yaşam doyumunu artıracak erdemleri destekleyerek ve başa çıkma sürecini kolaylaştırıcı unsurlar sağlayarak sürece olumlu katkıda bulunduğu düşünülebilir. Ayrıca bu bağlamda dini öğretilerin halinden memnun olmayı temel bir değer olarak öğütlemesinin olumlu tesiri de yadsınamaz.

Pozitif psikoloji yaklaşımından sonra psikoloji ve din psikolojisi alanlarında alçak gönüllülük gibi erdemlerin sağlık üzerindeki etkisine dair araştırmalar artmıştır. Yeni çalışmalarla birlikte alçak gönüllülük; kişisel bir güç ve erdem olarak ele alınmaktadır. Örneğin sosyal ilişkiler üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada kişinin kendine ilişkin gerçekçi bir değerlendirmeye sahip olması, aynı zamanda kendi duygularına ve eylemlerine odaklanmak yerine başkalarının duygu ve davranışlarını önemseyebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.²⁴ Ülkemizde ise değer araştırmaları kapsamında Hökelekli, alçak gönüllülüğü “*Kendi dışımızda var olan sonsuz varlık ve hakikat karşısında kendi küçüklüğümüzü, sınırlı varlığımızı ve gücümüzü ya da insani zaaflarımızı anlamaya bağlı olarak gelişen bir fikir ve tutumdur*”²⁵ şeklinde tanımlar.

Alçak gönüllü davranış insana iki boyutta etki etmektedir. İlk boyut insanın kendini geliştirme, bütünleşme sürecinde ona eşlik

²⁰ Hayati Hökelekli, “Din, Dindarlık ve Boyutları”, *Anadolu Üniversitesi İlahiyat Önlisans Programı Din Psikolojisi*, ed. Hayati Hökelekli (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 2010), 31.

²¹ Harold Koenig, “The Framework of Religious-Spiritual Counselling: Religion, Spirituality, and Health: Research, Clinical Applications, and Resources”, *Religious-Spiritual Counseling & Care*, ed. Ali Ayten vd. (İstanbul: DEM Yayınları, 2016), 15.

²² Raymond F Paloutzian, “Psychology of Religion in Global Perspective: Logic, Approach, Concepts”, *The International Journal For The Psychology of Religion* 27/1 (2017), 5.

²³ Michael Argyle, *Psychology and Religion: An Introduction* (London: Routledge, 2000), 38; Asım Yapıcı - Ali Koçak, “Türkiye’de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme”, *Din, Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: DEM Yayınları, 2017), 84.

²⁴ Don E. Davis vd., “Humility and the Development and Repair of Social Bonds: Two Longitudinal Studies”, *Self and Identity* 12 (2013), 60.

²⁵ Hayati Hökelekli, “Bir Değer: Tevazu (Alçakgönüllülük)”, *Dem Dergisi* 1/2 (2007), 114.

eden içsel; ikincisi diğer insanlarla ilişkileri üzerinde koruyucu, şekillendirici ve gerektiğinde onarıcı işlev üstlenen kişilerarası boyuttur.²⁶ İçsel olarak adlandırılan kişisel boyutta alçak gönüllülük, insana yetenek ve başarıları ile hata ve kusurlarını objektif bir şekilde değerlendirebilme yetisi kazandırır. Evrenin değerli bir parçası olduğunu hisseden alçak gönüllü birey, diğer insanların da kıymetli birer varlık olduğunun farkındalığı içerisinde olur ve kendini kimseden üstün görmez. Kişilerarası boyutta ise alçak gönüllülük, insana sosyal ilişkilerini olumlayan tevazu, saygı, özgecilik, eleştiriye açıklık, başkalarının güçlü yönlerini kabul edebilme ve onlardan yardım isteyebilme gibi bir dizi sosyal nitelik kazandırır. Böylelikle alçak gönüllü birey kendinden ziyade başkaları odaklı düşünebilme yeteneği geliştirir.²⁷

Erdemli insan yetiştirme ideali ile öne çıkan Uzak Doğu dövüş sanatları, alçak gönüllülük erdemine ayrı bir önem atfederler.²⁸ Özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında askeri amaçlarla kullanılan ve 1970'lerden itibaren sinema filmlerinin de etkisiyle yaygınlaşan Uzak Doğu dövüş sanatları son dönemlerde dünya çapında bir popülerlik elde etmiştir.²⁹ Taekwondo, Karatedo, Aikido, Tai Chi Chuan, Kendo, Kyudo gibi birçok sanat Uzak Doğu sporları kapsamındadır ve en güçlü ortak noktaları, fiziksel yetkinlikten önde tutulan *do* felsefesini benimsemeleridir. Japonca'da yol anlamına gelen *do* kelimesi savaş sanatlarında felsefi yolu işaret eden evrensel bir niteliğe karşılık gelir. Bu yol; sevgi, saygı, disiplin, nezaket, alçak gönüllülük gibi birçok ahlaki normu önceleyen iyi karakterli insan yetiştirmeyi üst amaç edinir.³⁰ Do sporları; bireyleri fiziksel ve ruhsal açıdan bütünlüğe ulaştırmayı hedefler. Bireye birçok kişiyi aynı anda etkisiz hale getirebilecek fiziksel yetkinlik kazandırırken, bu fiziksel potansiyel ile kimseyi incitmeyecek ahlaki inceliğe sahip erdemli bir birey olmasını öğütler.³¹ Burada sayılan tüm bu sebep-

²⁶ Joshua N Hook - Don E. Davis, "Humility, Religion and Spirituality: Introduction to the Special Issue" 42/1 (2014), 3.

²⁷ Davis vd., "Humility and the Development and Repair of Social Bonds: Two Longitudinal Studies", 60.

²⁸ İzzet Harun Yamaç, *Savaş Sanatları Rehberi* (İstanbul: Cinius Yayınları, 2019), 80.; Gichin Funakoshi, *Karate-Do Yaşam Yolum*, çev. Güneş Tokcan (İstanbul: Dharma Yayınları, 1996), 135.

²⁹ Yamaç, *Savaş Sanatları Rehberi*, 7.

³⁰ Jigoro Kano, *Judo (JuJutsu)*, çev. Suat Ertüzün (İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2005), 32.

³¹ Michael Huen Sum Lam vd., "External Chinese Martial Arts and Health", *Arts for Health-Translating Research into Practice*, ed. Shirley S.M. Fong (USA: Omics Group eBook, 2013), 3.

lerle alçak gönüllülüğün, iyi oluş ve yaşam doyumu gibi bireyin ruh sağlığının olumlu göstergelerini desteklemesi beklenir.

Bu çalışma, Uzak Doğu sporcularının yaşam doyumları ile bireysel dindarlık, maneviyat, alçak gönüllülük ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın temel amacı "*Sporcuların bireysel dindarlık, maneviyat, alçak gönüllülük ve kaygı düzeyleri, yaşam doyumları üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?*" sorusuna cevap aramaktır. Alanyazın incelemesinde dindarlık ve yaşam doyumu ilişkisine dair çalışmalar olsa da sporcuların yaşam doyumlarını yordayan değişkenler olarak erdemlerin ve dindarlığın rolüne odaklanan araştırmaların yok denecek kadar az olduğu görülmüştür. Bu araştırma hem dindarlık, erdemler ve yaşam doyumu ilişkisine dair alanyazına katkıda bulunmayı hem de böylelikle spor psikolojisi ile din psikolojisi arasında disiplinlerarası çalışmaların imkânı ve gerekliliğine dikkat çekmeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın amacı ve temel sorusu çerçevesinde ve ilgili alanyazın incelemesi ışığında şu araştırma hipotezleri belirlenmiştir:

H₁: Bireysel dindarlık, sporcuların yaşam doyumu düzeylerini olumlu etkiler.

H₂: Maneviyat, sporcuların yaşam doyumu düzeylerini olumlu etkiler.

H₃: Alçak gönüllülük, sporcuların yaşam doyumu üzerinde olumlu bir yordayıcıdır.

H₄: Kaygı, sporcuların yaşam doyumu düzeylerini olumsuz etkileyen bir yordayıcıdır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Çalışmada temel değişkenler arasındaki ilişkileri tespit etmek için ilişkisel tarama modeline uygun olarak anket tekniği kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma örneklemini; 251 Uzak Doğu sporcusundan (taekwondo, karatedo ve kick boks) oluşmaktadır. Örneklem olarak Uzak Doğu sporlarının seçilmesinde, bu sporların sahip oldukları do felsefesinin insan eğitimindeki potansiyel rolü etkili olmuştur. Çalışma grubunu, başta İstanbul olmak üzere Türkiye'nin her bölgesinden sporcular oluşturmaktadır. Örneklemin %47'si kadın (N=118),

%53'ü ise erkek (N=133) sporculardan oluşmaktadır. Yaş aralığı (ranj) 16 ile 49 arasında değişmekte olup yaş ortalaması $M=20$ ($SD=7.46$)'dir. Çalışma grubunun spor yaşları 1 ay ile 38 yıl arasında değişmekte olup ortalama spor yaşı $M=7$ yıl ($SD=82,15$) olarak belirlenmiştir.

Ölçme Araçları

Verileri elde etmek için anket formu kullanılmıştır. İlgili form; Kişisel Bilgi Formu, Maneviyat Değerlendirmesi, Bireysel Dindarlık Ölçeği, Alçak gönüllülük Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kaygı Ölçeği'ni içermektedir.

Kişisel Bilgi Formu. Bu formu demografik özelliklerin yanı sıra spor kimliğine dair sorular oluşturmaktadır. Formda yaş, cinsiyet, spor branşı ve bireylerin hayatlarında spora ayırdıkları süreyi belirlemeye yönelik spor yaşı soruları yer almaktadır.

Maneviyat. Katılımcıların maneviyat düzeyi "Maneviyat düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?" sorusuyla ölçülmüştür. Ölçüm 1 ile 5 arasında değişen bir skalada yapılmıştır.

Bireysel Dindarlık Ölçeği. Zagumny, Pierce, Adams ve Fallow³² tarafından geliştirilip psikometri analizleri yapılan ve Ayten³³ tarafından Türkçe'ye çevrilip güvenilirlik, geçerlilik çalışması yapılan tek boyutlu 6 maddeli Bireysel Dindarlık Ölçeği (Individual Religion Inventory) kullanılmıştır [$KMO=.75$; $\chi^2=819,682$; $p=000$]. Ölçek, bireylerin hayatlarında dinin etki düzeyini, dini bilgi seviyelerini, dine verdikleri önemi ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek maddeleri tek boyutta toplanmıştır. Varyansı açıklayıcılık oranının %57.7; ölçeğin güvenilirliğini gösteren Cronbach Alfa değerinin $a=.851$ olduğu bulunmuştur.³⁴ Bu araştırma için yeniden yapılan iç tutarlılık analizi sonucu Cronbach alfa değeri $a=.904$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ölçek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, model uyum değerleri ölçeğin kabul edilebilir uyumda olduğunu göstermiştir [$CMIN/df = 2.610$, $GFI = .973$, $NFI = .979$, $RMSEA = .080$].

³² Matthew J. Zagumny vd., "Psychometric Analysis of the Religious Identity Index" (24th Annual Convention of the Association for Psychological Science, Chicago IL, 2012).

³³ Ali Ayten, "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 13/3 (2013), 7-31.

³⁴ Ayten, "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma", 13.

Alçak gönüllülük Ölçeği. Elliot³⁵ tarafından geliştirilen; Sarıçam, Akın, Gediksiz ve Akın³⁶ tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve geçerlilik, güvenilirlik analizleri yapılan 13 maddelik Alçak Gönüllülük Ölçeği kullanılmıştır. Yapı geçerliliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde 13 madde 4 alt boyutta uyum vermiştir ($\chi^2=153.37$, $sd=56$, $RMSEA=.069$, $CFI=.91$, $IFI=.91$, $GFI=.94$, $SRMR=.080$). Ölçek ifadelerinin madde yük değerleri .58 ile .28 arasında sıralanmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları açıklık alt boyutu için .63, kendinden vazgeçme alt boyutu için .67, alçak gönüllülükle kendini değerlendirme alt boyutu için .72, diğerlerine odaklanma alt boyutu için .79 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach alfa değeri ölçek geneli için $\alpha=.683$ bulunmuştur. Sadece ölçek geneli analizlere dahil edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği. Diener³⁷ tarafından geliştirilen ve Köker tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction with Life Scale) kullanılmıştır. Ölçek formu bir gruba uygulanarak anlama gücü olup olmadığı kontrol edilmiş, üç hafta arayla ikili aşama şeklinde katılımcılara uygulanmıştır. Test tekrar test tutarlılık katsayısı .85 olarak saptanmış, ölçeğin güvenilir olduğu ortaya konmuştur. Köker ölçek maddelerinin birbiriyle korelasyonunu sorgulamış ve korelasyon katsayılarının $r=.45$ ve $r=.80$ arasında değiştiğini göstermiştir.³⁸ Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve katılımcılar bu maddeleri 1'den 7'ye kadar derecelendirmektedir. Bu araştırma için yapılan iç tutarlılık analizi sonucunda Cronbach alfa değeri $\alpha=.758$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ölçek için AMOS yardımıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Model uyum değerleri ölçeğin kabul edilebilir uyumda olduğunu göstermiştir [CMIN/df = 1.798, GFI = .986; CFI = .985; NFI = .967; RMSEA = .056].

Kayı Ölçeği. Spitzer ve arkadaşları³⁹ tarafından geliştirilen Generalized Anxiety Scale-7, kaygı düzeyini ölçmek için kullanılmıştır.

³⁵ Jeffrey Charles Elliot, *Humility: Development and Analysis of a Scale* (Knoxville: University of Tennessee, Doctoral Dissertation, 2010).

³⁶ Hakan Sarıçam vd., "Alçakgönüllülük Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 2/3 (2012), 165-188.

³⁷ Ed Diener vd., "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment* 49/1 (1985), 71-75.

³⁸ Süreyya Köker, *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1991).

³⁹ Robert L Spitzer vd., "A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7", *Archives of Internal Medicine* 166 (2006), 1092-1097.

Ölçek Türkçe'ye Ayten ve Karagöz tarafın çevrilmiş ve geçerlik güvenirliği yapılmıştır [$KMO = .889$; $\chi^2 = 1,634$; $p = 0,000$]. Ölçek tek boyutta toplanmış ve Cronbach alfa değeri ($\alpha = .86$) olarak tespit edilmiştir.⁴⁰ Katılımcılar kaygının yedi semptomunu, değerlendirme anından önceki iki haftayı göz önünde bulundurarak 0 (Neredeyse Hiç) ve 3 (Hemen Her Gün) olmak üzere 4 puan skalasında değerlendirmişlerdir. Bu araştırma için Cronbach alfa değeri $= .817$ olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ölçek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, model uyum değerleri ölçeğin kabul edilebilir uyumda olduğunu göstermiştir [$CMIN/df = 2.986$, $GFI = .956$, $NFI = .919$, $RMSEA = .089$].

Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Araştırmada oluşturulan anket formu, büyükler ve gençler kategorisinde 2018 yılı İstanbul Şampiyonalarında, yine aynı kategorilerde ülkenin her yanından katılımın gerçekleştiği 2019 yılı Türkiye Taekwondo Şampiyonalarında, İstanbul'un birçok taekwondo, karate, kick boks kulübünde gönüllülük esas alınarak Kasım 2018-Mayıs 2019 tarihleri arasında birçok antrenör ve sporcunun yardımı ile uygulanmış, 251 geçerli anket formuna ulaşılmıştır. Veriler SPSS 20.0 programına aktararak araştırma hipotezleri doğrultusunda regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Analizlerde 0.05 hata payı esas alınmıştır. Doğrulayıcı faktör analizleri için AMOS istatistik programı kullanılmıştır.

Bulgular ve Yorumlar

Uzak Doğu sporcularının yaşam doyumu seviyelerine bireysel dindarlık, maneviyat, alçak gönüllülük kaygı eğilimlerinin nasıl etki ettiğini ortaya koymayı amaçlayan bu makalede, araştırma hipotezleri doğrultusunda regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalarda sıklıkla başvuru alan bireysel dindarlık değişkeninin, Uzak Doğu sporcuları örneğinde yaşam doyumu üzerinde artırıcı bir etkiye sahip olacağı öngörülmüştür. Bireysel dindarlığa ilişkin araştırma hipotezinin testi için başvuru alan regresyon analizi neticesinde elde edilen bulgular Tablo-1'de gösterildiği şekildedir.

⁴⁰ Ali Ayten ve Sema Karagöz, "Religiosity, spirituality, forgiveness, religious coping as predictors of life satisfaction and generalized anxiety: A quantitative study on Turkish Muslim university students. *Spiritual Psychology and Counseling*", 6(2021), 47-58.

Tablo-1: Bireysel Dindarlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Regresyon analizi, Enter metot)

R^2	ΔR^2	β	t	F	p
.026	.022	.162	2.593	6.723	.010
Bağımsız Değişken: <i>Bireysel Dindarlık</i>					
Bağımlı Değişken: <i>Yaşam Doyumu</i>					

Tablo-1’de görüldüğü üzere; bireysel dindarlık, sporcuların yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır ($p < 0.05$) ve sporcuların yaşam doyumlarının yaklaşık olarak %3’ünü açıklamaktadır ($R^2 = .026$). Beta katsayıları göz önüne alındığında bireysel dindarlık ile yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişkinin varlığı görülmektedir ($\beta = .162$, $t = 2.593$). Buna göre sporcuların bireysel dindarlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı söylenebilir. Böylelikle araştırmanın ‘*Bireysel dindarlık, sporcuların yaşam doyumu düzeylerini olumlu etkiler (H_1).*’ hipotezi doğrulanmaktadır.

Literatürde dindarlık ve maneviyatın farklı kavramlar olarak ele alınmasına yönelik eğilim dikkate alınarak maneviyat ile yaşam doyumu ilişkisi ayrıca ele alınmıştır. Maneviyatın sporcuların yaşam doyumu üzerindeki etkisini ortaya koymaya yönelik yapılan analiz neticesinde elde edilen bulgular, Tablo 2’de gösterildiği üzere maneviyatın yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu doğrulamaktadır ($p < 0.001$).

Tablo-2: Maneviyat ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Regresyon analizi, Enter metot)

R^2	ΔR^2	β	t	F	p
.049	.045	.222	3.591	12.893	.000
Bağımsız Değişken: <i>Maneviyat</i>					
Bağımlı Değişken: <i>Yaşam Doyumu</i>					

Elde edilen diğer bulgular incelendiğinde; maneviyatın sporcuların yaşam doyumunun yaklaşık %5’ini açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .049$). Bununla birlikte söz konusu ilişki olumlu yönde gerçekleşmektedir ($\beta = .222$, $t = 3.591$). Dolayısıyla sporcuların maneviyat düzeyleri arttıkça mevcut hayatlarına yönelik daha tatminkâr bir tutum benimsedikleri söylenebilir. Bu bulgular ışığında ‘*Maneviyat,*

sporcuların yaşam doyumu düzeylerini olumlu etkiler (H_2).’ hipotezi desteklenmektedir.

Araştırmada bağımsız değişken olarak incelenen bir diğer faktör alçak gönüllülüktür. Alçak gönüllülüğe ilişkin literatür ve sporun temel felsefesi bağlamında alçak gönüllü sporcuların yaşam doyumlarının daha yüksek olacağını öngören ‘Alçak gönüllülük, sporcuların yaşam doyumu üzerinde olumlu bir yordayıcıdır (H_3).’ hipotezine ilişkin gerçekleştirilen regresyon analizinden elde edilen bulgular Tablo -3’te gösterildiği şekildedir.

Tablo-3: Alçak gönüllülük ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Regresyon analizi, Enter metot)

R^2	ΔR^2	β	t	F	p
.000	-.004	-.015	-.231	.053	.817
Bağımsız Değişken: Alçak gönüllülük					
Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu					

600 | db

Alçak gönüllülüğün yaşam doyumunu yordamasına yönelik yapılan analiz neticesinde anlamlı bir açıklayıcılığın olmadığı görülmektedir ($p=.817$). Bulgulara dayanarak sporcuların alçak gönüllü olmaları ile hayatlarından memnun olmaları arasında anlamlı bir ilişki kurulamayacağı söylenebilir. Alçak gönüllülüğün yaşam doyumunu yordamasına yönelik hipotez (H_3) araştırma bulgularınca desteklenmemektedir.

Bireylerin hayat kalitesini belirleyen önemli değişkenlerden biri olan kaygı, bu araştırmada sporcuların yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak değerlendirilmiştir. Kaygı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik regresyon bulguları Tablo 4’te gösterildiği şekildedir.

Tablo-4: Kaygı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki (Regresyon analizi, Enter metot)

R^2	ΔR^2	β	t	F	p
.110	.106	-.331	-5.543	30.727	.000
Bağımsız Değişken: Kaygı					
Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu					

Analiz neticesinde elde edilen bulgulara göre; kaygı, yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir yordayıcıdır ($p < 0.001$). Sporcuların yaşam doyumunun %11'lik kısmı kaygıya bağlı olarak açıklanmaktadır ($R^2 = .110$). Beta değerleri kontrol edildiğinde ise kaygı ile yaşam doyumunu arasında olumsuz bir ilişkinin varlığı görülmektedir ($\beta = -.331$, $t = -5.543$). Dolayısıyla sporcuların kaygıları arttıkça yaşamlarına ilişkin doyumlarının azaldığı söylenebilir. Bu bulgular; '*Kaygı, sporcuların yaşam doyumunu düzeylerini olumsuz etkileyen bir yordayıcıdır (H_4).*' şeklindeki araştırma hipotezini doğrulamaktadır.

Özetle; araştırmada elde edilen bulgulara göre bireysel dindarlık ve maneviyat sporcuların yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemekte, dolayısıyla sporcuların bireysel dindarlık ve maneviyat seviyelerindeki artışa bağlı olarak yaşam doyumları da artmaktadır. Alçak gönüllülük, Uzak Doğu sporcularının yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olarak tespit edilememiştir. Kaygı ise sporcuların yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyen güçlü bir açıklayıcıdır. Uzak Doğu sporcularının kaygı seviyeleri arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Makalede; Uzak Doğu sporcularının yaşam doyumunu seviyeleri; bireysel dindarlık, maneviyat, alçak gönüllülük ve kaygı durumları bağlamında ele alınmıştır. Çalışmanın temel amacı; Uzak Doğu sporcularının yaşam doyumlarına bireysel dindarlık, maneviyat, kaygı ve alçak gönüllülük değişkenlerinin etkisini ortaya koymaktır. Araştırma; ülke çapında yaygınlık durumları göz önünde bulundurularak taekwondo, karatedo ve kick boks branşlarından ortalama spor yaşları 7 yıl olan 251 sporcu örnekleminde yürütülmüştür. Söz konusu amaca yönelik olarak araştırmada; dindarlık, maneviyat, alçak gönüllülük ve kaygının yaşam doyumunu ile ilişkisi üzerinde durulmuştur.

Din, bireye zorluklarla olumlu başa çıkma ve acıyı anlamlandırma imkânı sunar. Şükür, affedicilik, alçak gönüllülük gibi bireysel ve toplumsal manada insanın hayatını düzenleyip mutlu olmasına katkı sağlayan erdemleri teşvik eder. Dinin bu özelliklerinden yola çıkarak araştırmada bireysel dindarlık, maneviyat ve alçak gönüllülüğün yaşam doyumuna olumlu bir katkıda bulunacağı öngörülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular, bireysel dindarlık ve maneviyatın sporcuların yaşam doyumlarına olumlu yönde anlamlı bir katkıda bulunduğunu göstermektedir. Sporcuların bireysel

dindarlık ve maneviyat düzeyleri arttıkça, hayatlarını olduğu gibi benimsemeye, yaşamlarından memnun olmaya daha yatkın oldukları söylenebilir. Bu durumun söz konusu değişkenlerin bireylere kazandırdığı erdemler ile bağlantılı olduğu düşünülebilir. Hem Türkiye’de hem de Batı’da konuyla ilgili olarak yapılan bazı araştırma bulguları da araştırmamızı destekler niteliktedir.⁴¹ Böylelikle, ‘*Bireysel dindarlık, sporcuların yaşam doyumu düzeylerini olumlu etkiler (H₁).*’ ve ‘*Maneviyat, sporcuların yaşam doyumu düzeylerini olumlu etkiler (H₂).*’ hipotezleri araştırma bulguları çerçevesinde doğrulanmıştır.

Dinin desteklediği alçak gönüllü davranış gibi erdemler, sporun fair play/sportif erdem vurgusu ve özellikle Uzak Doğu sporlarının benimsediği do felsefesinin teşvik ettiği ortak değerler; spor ile din ve maneviyatı kesiştiren bir alan olarak dikkat çekmektedir. Fiziksel ve ruhsal açıdan yetkin ve erdemli bireyler yetiştirmeyi hedefleyen do sporları, alçak gönüllülük erdemini destekleyerek kişinin içsel ve sosyal ilişkilerinde başarılı ve mutlu olmasına katkıda bulunur. Böylelikle alçak gönüllülüğün, sporcuların ruh sağlığının göstergesi olarak yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olacağı düşünülmüştür. Elde edilen bulgular; alçak gönüllülüğün sporcuların yaşam doyumları üzerinde anlamlı bir açıklayıcı olmadığını ortaya koymuştur. Böylelikle; ‘*Alçak gönüllülük, sporcuların yaşam doyumu üzerinde olumlu bir yordayıcıdır (H₃).*’ hipotezi desteklenmemiştir. Bireylerin yaptıkları fedakarlıkların ve başarılarının bilinmesi ile başkaları tarafından övülme arzusunu, aynı zamanda benliğini unutma ve diğer insanların ihtiyaç ve arzularına odaklanma düzeylerini barındıran alçak gönüllülüğün, sporcuların yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir açıklayıcı olmamasına dayanarak Uzak Doğu sporları ile uğraşan sporcuların do felsefesinin temel değerlerinden olan alçak gönüllülüğü hedeflenen nitelikte benimsemedikleri söylenebilir. Bu durum, sporun felsefi yönünün göz ardı edildiğini ya da sporculara benimsetilmesi noktasında bazı eksiklikler olduğunu düşündürmektedir. Diğer yandan araştırmada seçilen spor branşlarının diğer branşlara kıyasla daha fazla sporcu barındırmasına bağlı olarak⁴² sporcularda yıkıcı yönde rekabet duygusu ve

⁴¹ Peter H Van Ness - Davis B Larson, “Religion, Senescence and Mental Health”, *Am J Geriatr Psychiatry* 10/4 (2002), 389; Halil Apaydın, “Ruh Sağlığı ve Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 64.

⁴² Seval Ocak Adıyaman, “Sporcu Sayısında Satranç ve Tekvando Zirvede”, *Anadolu Ajansı* (28 Temmuz 2019).

kazanma hırsının ortaya çıkması olasıdır. Söz konusu rekabet ortamı, başarı elde etmek için özgüvenin artırılmasına yönelik yapılan mental antrenmanları öne çıkarmaktadır. Bu bağlamda alçak gönüllüğe dair elde edilen bulgular, Uzak Doğu sporcularının özgüvenli bir profil oluşturma ile alçak gönüllü bir tavır benimseme arasında denge kurmada zorluk yaşadıklarını düşündürmektedir.

Spor sahasında başlıca düşman kabul edilen ancak optimal seviyede kaldığı müddetçe sporcu tarafından mücadelede enerji kaynağı olarak kullanılarak, fırsata çevrilme potansiyelini de barındıran kaygı, bireyin koşulları algılama tarzı ile biçimlenmektedir. Toplum genelinde olduğu gibi sporcularda da sık karşılaşılan kaygı, düzeyi ile ilintili olarak bireylerin yaşamlarına olumlu veya olumsuz etkide bulunabilmektedir. Bu sebeple araştırmada kaygı, sporcuların yaşam doyumları üzerinde etkili bir faktör olarak düşünülmüştür. Elde edilen bulgulara göre; kaygının sporcuların yaşam doyumlarında anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiş, '*Kaygı, sporcuların yaşam doyumunu düzeylerini olumsuz etkileyen bir yordayıcıdır (H₄)*.' hipotezi desteklenmiştir. Kaygı düzeyi ile yaşam doyumları arasında ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların müsabaka sporcuları olmaları; başarı elde etme, performans geliştirme, beklentileri karşılayabilme ve rekabet gibi potansiyel kaygı unsurlarına maruz kalmalarına yol açmaktadır. Buna dayanarak, söz konusu kaygı unsurları ile baş etmede zorluk yaşayan sporcuların yaşamlarından daha az memnun oldukları ve kaygı düzeylerinin artmasına bağlı olarak yaşam doyumlarında düşüş yaşadıkları söylenebilir.

Yaşam doyumuna etki eden faktörler üzerine çokça araştırmalar yapılmıştır. Spor ile ilişkili olarak yapılan çalışmalar genellikle spor yapanlar ile yapmayanlar kıyasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Örneğin; Alpaslan; ergenlik dönemindeki lisanslı sporcular ile yaptığı çalışmada sporcu ergenlerin (N=20) sporcu olmayan ergenlerden (N=20) daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğunu ortaya koymuştur.⁴³ Ergin ve diğerleri; Pamukkale Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin (N=310) yaşam doyumlarını inceledikleri çalışmalarında, spor yapan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha

⁴³ Ahmet Hamdi Alpaslan, *Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri ile Yaşam Kalitesinin Araştırılması* (Bursa: Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2009), 48.

yüksek olduğunu bulgulamıştır.⁴⁴ Çalım ise 10-15 yaş grubu 150 yüzücü ve 80 yüzücü olmayan birey üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yüzücü olan grubun yaşam doyumunun, olmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.⁴⁵ Bunun yanında spor yapma süresine bağlı olarak yaşam doyumunun yükseldiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur.⁴⁶ Sporcular örneklemesinde yapılan yaşam doyumu çalışmaları ise daha çok güdüsel iklim⁴⁷, benlik saygısı ve vücut algısı⁴⁸, hedef veya ego yönelimi⁴⁹, optimal performans duygu durumu⁵⁰ gibi motivasyon ve performans odaklı konularda gerçekleştirilmiştir. Sporcuların yaşam doyumuna önemli etkide bulunan kaygı ise Türkiye’de yapılan araştırmalarda genellikle sosyal görünüş kaygısı⁵¹ ve performans etkisi⁵² bağlamında ele alınmıştır. Antunes’in çalışması ise 46 sporcu olmayan yetişkine düzenli egzersiz yaptırılması ile kaygı seviyeleri-

- ⁴⁴ Ahmet Ergin vd., “Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz-Bakım Gücü Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler”, *Pamukkale Tıp Dergisi* 4/3 (2011), 147.
- ⁴⁵ Süleyman Çalım, *10-15 Yaş Grubu Yüzücülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi* (Edirne: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019).
- ⁴⁶ Oğuzhan Tuncel, *Yetişkin Bireylerin Boş Zamanlarında Katıldıkları Fiziksel Aktivitelerinin Yaşam Memnuniyeti, Depresyon, Stres ve Kaygı Düzeylerine Etkisinin Araştırılması* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020), 70; Yavuz Yıldırım, *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Sakarya: Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 63.
- ⁴⁷ Turhan Toros, “Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdüsel (Motivasyonel) İklim ve Yaşam Doyumu”, *Spor Bilimleri Dergisi* 13/3 (2002), 24-36.
- ⁴⁸ Tamer Karademir vd., “Halteçilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 14/3 (2013), 285-294.
- ⁴⁹ Mehmet Bayansalduz vd., “Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Yaşam Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi (Dağcılık Spor Yapanlarla İlgili Bir Çalışma)”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7/2 (2010), 1039-1050.
- ⁵⁰ Aydın Birsin Yıldız vd., “Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi”, *Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 9/Özel Sayı (2015), 58-64.
- ⁵¹ Suna Kaymak, *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi* (Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Necat Toprak - Leyla Saraç, “Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kilofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Sportmetre* 6/2 (2018), 111-118.
- ⁵² Bengü Alkan, *Elit Taekwondocularda Kaygının Sportif Performans Üzerine Etkisi* (Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019); Hayrettin Hayri Tokmakçı, *Okçularda Mental Stres ve Kaygı Durumunun Postürel Stabilitate ve Atış Başarısı Üzerine Etkisinin Salınım Analizi ile Değerlendirilmesi* (Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020).

nin düştüğünü ve yaşam doyumlarının yükseldiğini ortaya koymuştur.⁵³

Alanyazın incelemesi neticesinde spor ve din ilişkisine yönelik yapılan çalışmalar oldukça sınırlı görünmektedir. Bununla birlikte Akgül ve Kaplan, popüler spor kültürü ile din ilişkisini araştırdığı çalışmasında (N=309) spor ile dindarlık ilişkisini betimleyen 23 tutum cümlesi aracılığıyla popüler spor ile din arasında olumlu korelasyon bulgulamış ve dinin spor yapmaya pozitif yönde etki ettiğini ortaya koymuştur.⁵⁴ Sporcular örnekleminde dindarlık araştırmasına ise, Bölükbaşı ve Kılıçgil'in yüzme ve taekwondo branşlarındaki kadın sporcuların dindarlık boyutlarını ölçen araştırma örnek olarak verilebilir.⁵⁵

Değerler kapsamında alçak gönüllülük de yaşam doyumu çalışmalarında ele alınan bir faktör olmuştur. Alçak gönüllülük ile yaşam doyumu ilişkisine dair Temiz, yaptığı çalışmada aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir.⁵⁶ Aynı şekilde Aghababaei'nin çalışması da alçak gönüllülüğün yaşam doyumunun düşük derece anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.⁵⁷ Literatürün mevcut durumu verilen örnekler ışığında değerlendirildiğinde yaşam doyumu ile dindarlık, alçak gönüllülük ve kaygı ilişkisine dair araştırmaların çokça yapıldığı ancak sporcular örnekleminde söz konusu değişkenleri ele alan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmektedir. Sporun ahlaka verdiği değer ile dinin erdemlere yönelik vurgusu göz önüne alındığında spor psikolojisi ile din psikolojisini buluşturan nitel ve nicel ortak çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Dindarlık, değerler aracılığıyla bireylere yaşama dair bir tutum kazandırır. Diğer yandan kaygı; bireyin hayat şartlarını algılama tavrı ile ilişkilidir. Uzak Doğu sporları ise benimsediği do felsefesi ile din, değer ve kaygı olgularına ortak bir zemin teşkil eder. Bu bağlamda araştırmada bireysel dindarlık, maneviyat, alçak gönüllü-

⁵³ Hanna Karen Moreira Antunes vd., "Depression, Anxiety and Quality of Life Scores in Seniors After an Endurance Exercise Program", *Prev Bras Psiquatr* 27/4 (2005), 266-271.

⁵⁴ Mehmet Haşim Akgül - Turgut Kaplan, "Popüler Spor Kültürü ve Din", *International Journal of Human Science* 14/3 (2017), 2386-2398.

⁵⁵ Zeynep Bölükbaşı - Ertan Kılıçgil, "Taekwondo ve Yüzme Branşlarındaki Bayan Sporcuların Dindarlık Boyutları", *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2/2 (2004), 61-72.

⁵⁶ Yunus Emre Temiz, "Alçakgönüllülük İnsanın İyi Hissetmesini Sağlayabilir Mi? Alçakgönüllülük, Psikolojik İyi Olma ve Öznel İyi Olma", *Bilimname* 41/1 (2020), 231-275.

⁵⁷ Naser Aghababaei, "God, The Good Life and HEXACO: The Relations among Religion, Subjective Well-being and Personality", *Mental Health, Religion&Culture* 17/3 (2014), 286.

lük ve kaygının Uzak Doğu sporcularının yaşam doyumları değişimi üzerindeki açıklayıcılık rolleri sorgulanmıştır. Bireysel dindarlık, maneviyat ve kaygı değişkenlerinin sporcuların yaşam doyumları üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu bulgulanmıştır. Yaşam doyumunu etkileyen sonsuz sayıda öznel kriterin varlığı göz önüne alındığında bireysel dindarlık, maneviyat ve kaygı değişkenlerinin Uzak Doğu sporcularının yaşam doyumları üzerinde önemli faktörler olduğu söylenebilir.

Araştırmada taekwondo, karatedo ve kick boks branşları ele alınmıştır. Do felsefesini benimseyen diğer branşların da yer aldığı daha geniş ölçekli araştırmaların daha sonraki çalışmalar için açılım sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Adıyaman, Seval Ocak. "Sporcu Sayısında Satranç ve Tekvando Zirvede". *Anadolu Ajansı*. 28 Temmuz 2019. Erişim 01 Nisan 2021.
<https://www.aa.com.tr/tr/spor/sporcu-sayisinda-satranc-ve-tekvando-zirvede/1596502>
- Aghababei, Naser. "God, The Good Life and HEXACO: The Relations among Religion, Subjective Well-being and Personality". *Mental Health, Religion&Culture* 17/3 (2014), 284-290.
- Akgül, Mehmet Haşim - Kaplan, Turgut. "Popüler Spor Kültürü ve Din". *International Journal of Human Science* 14/3 (2017), 2386-2398.
- Albayrak, Ahmet vd. "Kanser Hastalarında Yaşam Kalitesini Etkileyen Din ve Maneviyat Üzerine Teorik Yaklaşımlar". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21/40 (2019), 350-376.
- Alkan, Bengü. *Elit Taekwondocularıda Kaygının Sportif Performans Üzerine Etkisi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Alpaslan, Ahmet Hamdi. *Ergen Yaştaki Lisanslı Sporcularda Anksiyete ve Depresyon Düzeyleri ile Yaşam Kalitesinin Araştırılması*. Bursa: Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2009.
- Altıparmak, Saliha. "Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler". *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi* 23/3 (2009), 159-164.
- Antunes, Hanna Karen Moreira vd. "Depression, Anxiety and Quality of Life Scores in Seniors After an Endurance Exercise Program". *Prev Bras Psiquatr* 27/4 (2005), 266-271.
- Apaydın, Halil. "Ruh Sağlığı ve Din İlişkisi Araştırmalarına Bir Bakış". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10/2 (2010), 59-77.
- Ardahan, Faik vd. "Tedavisi Tamamlanmış Meme Kanseri Kadınlarında Düzenli Fiziksel Aktivitenin Hastanın Yaşam Doyumu ve Umut Düzeyine Etkisi". *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi* 7/2 (2015), 41-47.
- Argyle, Michael. *Psychology and Religion: An Introduction*. London: Routledge, 2000.
- Ayten, Ali. "Din ve Sağlık: Bireysel Dindarlık, Sağlık Davranışları ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi Üzerine Bir Araştırma". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 13/3 (2013), 7-31.

- Ayten, Ali. *Din ve Sağlık Kavram, Kuram ve Araştırma*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2020.
- Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2015.
- Bakır, Rahime Eymen. *Sporcularda Dindarlık, Alçakgönüllülük ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Uzak Doğu Sporları Örneği*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Baksi, Altun vd. "Hemşirelik Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Araştırılması". *Journal of Academic Research In Nursing* 6/2 (2020), 229-235.
- Bayansalduz, Mehmet vd. "Görev ve Ego Yönelimli Hedeflerin Yaşam Doyumu ile İlişkinin İncelenmesi (Dağcılık Sporu Yapanlarla İlgili Bir Çalışma)". *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 7/2 (2010), 1039-1050.
- Bölükbaşı, Zeynep - Kılıçgil, Ertan. "Taekwondo ve Yüzme Branşlarındaki Bayan Sporcuların Dindarlık Boyutları". *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2/2 (2004), 61-72.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2019.
- Çalım, Süleyman. *10-15 Yaş Grubu Yüzcülerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Edirne: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Davis, Don E. vd. "Humility and the Development and Repair of Social Bonds: Two Longitudinal Studies". *Self and Identity* 12 (2013), 58-77.
- Diener, Ed vd. "The Satisfaction with Life Scale". *Journal of Personality Assessment* 49/1 (1985), 71-75.
- Dockery, Alfred Michael. "Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: Evidence from Two Australian Survey". Newcastle, U.K, 2003.
- Doğan, Mebrure. "Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma". *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. 265-306. İstanbul: Dem Yayınları, 2017.
- Elliot, Jeffry Charles. *Humility: Development and Analysis of a Scale*. Knoxville: University of Tennessee, Doctoral Dissertation, 2010.
- Ergin, Ahmet vd. "Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz-Bakım Gücü Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler". *Pamukkale Tıp Dergisi* 4/3 (2011), 144-151.
- Funakoshi, Gichin. *Karate-Do Yaşam Yolum*. çev. Güneş Tokcan. İstanbul: Dharma Yayınları, 1996.
- Gencer, Nevzat. "Din Psikolojisi Alanında Türkiye'de Yapılan Lisansüstü Tezler (2012-2018) Üzerine Bir Değerlendirme". *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*. ed. Yahya Turan. 69-75. Ankara: Nobel AkademikYayıncılık, 2020.
- Göcen, Gülüşan. *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: Dem Yayınları, 2014.
- Gündoğar, Duru vd. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi". *Klinik Psikiyatri* 10 (2007), 14-27.
- Hook, Joshua N - Davis, Don E. "Humility, Religion and Spirituality: Introduction to the Special Issue" 42/1 (2014), 3-6.
- Hökelekli, Hayati. "Bir Değer: Tevazu (Alçakgönüllülük)". *Dem Dergisi* 1/2 (2007), 114-119.
- Hökelekli, Hayati. "Din, Dindarlık ve Boyutları". *Anadolu Üniversitesi İlahiyat Önlisans Programı Din Psikolojisi*. ed. Hayati Hökelekli. 24-44. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 2010.
- Kano, Jigoro. *Judo (JuJutsu)*. çev. Suat Ertüzün. İstanbul: Okyanus Yayıncılık, 2005.
- Kara, Nuriye Şeyma. *Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerde Yaşamın Anlamı, Affetme Esnekliği, Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.

- Karademir, Tamer vd. "Halıercilerde Benlik Saygısı ile Yaşam Doyum ve Vücut Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 14/3 (2013), 285-294.
- Karageorghis, Costas I. - Terry, Peter C. *Spor Psikolojisi*. çev. Erdal Demir. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2017.
- Kaymak, Suna. *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi*. Sivas: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Koenig, Harold. "The Framework of Religious-Spiritual Counselling: Religion, Spirituality, and Health: Research, Clinical Applications, and Resources". *Religious-Spiritual Counselling&Care*. ed. Ali Ayten vd. 15-32. İstanbul: DEM Yayınları, 2016.
- Köker, Süreyya. *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1991.
- Lewis, Christopher Alan - Cruise, Sharon. "Religion and Happiness: Consensus, Contradictions, Comments and Concerns". *Mental Health, Religion&Culture* 9/3 (2006), 213-225.
- May, Rollo. *Kaygının Anlamı*. çev. Aysun Babacan. İstanbul: Okyanus Yayınları, 2020.
- Paloutzian, Raymond F. "Psychology of Religion in Global Perspective: Logic, Approach, Concepts". *The International Journal For The Psychology of Religion* 27/1 (2017), 1-13.
- Sarıçam, Hakan vd. "Alçakgönüllülük Ölçeğinin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması". *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi* 2/3 (2012), 165-188.
- Schin, Don Chul - Johnson, David M. "Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life". *Social Indicators Research* 5/4 (1978), 475-492.
- Spitzer, Robert L vd. "A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7". *Archives of Internal Medicine* 166 (2006), 1092-1097.
- Sum Lam, Michael Huen vd. "External Chinese Martial Arts and Health". *Arts for Health-Translating Research into Practice*. ed. Shirley S.M. Fong. USA: Omics Group eBook, 2013.
- Temiz, Yunus Emre. "Alçakgönüllülük İnsanın İyi Hissetmesini Sağlayabilir Mi? Alçakgönüllülük, Psikolojik İyi Olma ve Öznel İyi Olma". *Bilimname* 41/1 (2020), 231-275.
- Tokmakçı, Hayrettin Hayri. *Okçularda Mental Stres ve Kaygı Durumunun Postural Stabilitate ve Atış Başarısı Üzerine Etkisinin Salınım Analizi ile Değerlendirilmesi*. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Toprak, Necat - Saraç, Leyla. "Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kilofobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Sportmetre* 6/2 (2018), 111-118.
- Toros, Turhan. "Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdusel (Motivasyonel) İklim ve Yaşam Doyumu". *Spor Bilimleri Dergisi* 13/3 (2002), 24-36.
- Tuncel, Oğuzhan. *Yetişkin Bireylerin Boş Zamanlarında Katıldıkları Fiziksel Aktivitelerinin Yaşam Memnuniyeti, Depresyon, Stres ve Kaygı Düzeylerine Etkisinin Araştırılması*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Tümlü, Gamze Ülker - Reçepoğlu, Ergün. "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki". *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* 3/3 (2013), 205-213.
- Van Ness, Peter H - Larson, Davis B. "Religion, Senescence and Mental Health". *Am J Geriatr Psychiatry* 10/4 (2002), 386-397.
- Yamaç, İzzet Harun. *Savaş Sanatları Rehberi*. İstanbul: Cinius Yayınları, 2019.

- Yangın, Nesrin - Camadan, Fatih. "Mükemmeliyetçilik ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü". *Yaşadıkça Eğitim* 34/2 (2020), 241-263.
- Yapıcı, Asım - Koçak, Ali. "Türkiye'de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme". *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. 65-115. İstanbul: DEM Yayınları, 2017.
- Yıldırım, Yavuz. *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Sakarya: Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Yıldız, Aydıner Birsin vd. "Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi". *Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 9/Özel Sayı (2015), 58-64.
- Yılmaz, Ercan - Aslan, Hüseyin. "Öğretmenlerin İş Yerindeki Anlaşmazlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* 3/3 (2013), 59-69.
- Zagumny, Matthew J. vd. "Psychometric Analysis of the Religious Identity Index". Chicago IL, 2012.

Individual Religiosity, Spirituality, Humility and Anxiety as Predictors of Athlete's Life Satisfaction *

Ali AYTEN **

Rahime Eymen BAKIR ***

Extended Abstract

With the development of positive psychology, the studies of happiness, psychological well-being and life satisfaction has attracted attention in general psychology. Life satisfaction is in general and subjective assessment of a person's quality of life. Various factors that are determined by one's own criteria are effective in this assessment. Many factors that affect life satisfaction are discussed in sub-disciplines of psychology; most of these studies samples are generally students and general population. This study differs from previous studies by considering life satisfaction in the sample of athletes. Anxiety, which is one of the common subjects of sport and life satisfaction, is one of the main variable of the current study. As long as the anxiety at optimum level, it offers the athlete better performance but if it reaches the neurotic level, it negatively affects sports performance and life satisfaction.

Religiosity and spirituality are among the variables whose correlation with life satisfaction has been studied most. In literature, religiosity and spirituality have an enhancing effect on life satisfaction. With ascending the positive psychology, studies on values as forgiveness, gratitude, humility have accelerated. Humility as one's accurate opinion of oneself, add value person both internally and interpersonally. Humility is an important value that both religions and 'Do' sports, which constitute the sample of this study, aim to bring in individuals. Thus, it is expected to contribute the life satisfaction.

Aims and Hypothesis

The current study examines the relationship between the life satisfaction of Martial Arts athletes and their individual religiosity, spirituality, humility and anxiety levels. Accordingly, this research aims to seek an answer to the question of what effect martial arts athletes' individual religiosity, spirituality, humility and anxiety

* This article was produced from the data of Rahime Eymen Bakır's master's thesis titled "Relationship Between Religiosity, Humility, and Life Satisfaction in Athletes: An Example of Far East Sports" (Istanbul, 2020) conducted under the supervision of Prof. Ali Ayten, affiliated to Marmara University Social Sciences Institute.

** Professor, Marmara University, Faculty of Theology, Department of Psychology of Religion, aliyay-ten@marmara.edu.tr ; <https://orcid.org/0000-0002-2787-2429>.

*** Research Assistant, Marmara University, Social Sciences Institute, rbakir@marmara.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-2572-9821>.

ety levels have on their life satisfaction. Based on the relevant literature and leading questions of the research, the hypotheses of research were determined as follows:

H1: Individual religiosity positively affects the life satisfaction levels of athletes.

H2: Spirituality positively affects the life satisfaction levels of athletes.

H3: Humility is a positive predictor of athletes' life satisfaction.

H4: Anxiety is a predictor that negatively affects the life satisfaction levels of athletes.

Method

The present cross-sectional study was conducted in accordance with the relational survey method. After collecting data, regression analyzes were utilized in the Spss-20 package program to test research hypotheses. The sample of research consisted of 251 athletes from taekwondo, karatedo and kickboxing branches. %47 (N=118) of the sample are female and %53 (N=133) are male and their age range from 16 to 49 (M= 20, SD= 7.46). Sport age of the sample varied 1 month to 38 years, average sports age is seven years. For gathering data, Personal Information Form, Spirituality Assessment, Individual Religiosity Inventory, Humility Scale and The Satisfaction with Life Scale was operated.

Results

In this article, which aims to reveal how individual religiosity, spirituality, humility and anxiety tendencies affect the life satisfaction levels of martial arts' athletes, regression analyzes were carried out in line with the research hypotheses. First of all, the effect of the individual religiosity variable, which is frequently used in studies on life satisfaction, was examined. According to the findings; individual religiosity is a significant predictor of athletes' life satisfaction ($p < 0.05$) and explains approximately 3% of athletes' life satisfaction ($R^2 = .026$). Considering the beta coefficients, it is seen that there is a positive relationship between individual religiosity and life satisfaction ($\beta = .162$, $t = 2.593$). Accordingly, it can be said that as the individual religiosity levels of the athletes increase, their life satisfaction also increases. Thus, the hypothesis of the research that 'Individual religiosity positively affects the life satisfaction levels of athletes (H1).' is confirmed.

The relationship between spirituality and life satisfaction is also discussed. According to the findings obtained as a result of the analysis carried out to reveal the effect of spirituality on the life satisfaction of athletes, spirituality is a significant predictor of life satisfaction. Based on the R^2 value, it is seen that spirituality explains about 5% of the life satisfaction of the athletes ($R^2 = .049$). However, spirituality affects life satisfaction of athletes positively ($\beta = .222$, $t = 3.591$). In the light of these findings, the hypothesis that 'Spirituality positively affects the life satisfaction levels of athletes (H2).' is supported.

Another factor examined as an independent variable in the study is humility. As a result of the analysis, it is seen that humility is not a significant explanatory ($p = .817$). Therefore, 'Humility is a positive predictor of athletes' life satisfaction (H3)' is not supported by the research findings.

Anxiety was evaluated as a factor that negatively affects the life satisfaction of athletes in this study. As a result of the regression analysis performed for testing, anxiety is a significant predictor of life satisfaction ($p < 0.001$). 11% of the life sa-

tisfaction of athletes is explained by anxiety ($R^2 = .110$). Beta coefficient revealed that there is a negative relationship between anxiety and life satisfaction ($\beta = -.331$, $t = -5.543$). Therefore, it can be said that as the anxiety of the athletes increases, their satisfaction with their lives decreases. These findings confirm the research hypothesis that 'Anxiety is a predictor that negatively affects the life satisfaction levels of athletes (H4).'

Keywords: Psychology of Religion, Positive Psychology, Religiosity, Sport, Martial Arts.

