



SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi



DOI: 10.33689/spormetre.1079970

Geliş Tarihi (Received): 27.02.2022

Kabul Tarihi (Accepted): 02.08.2022

Online Yayın Tarihi (Published): 30.09.2022

KIŞ SPORLARI İLE İLGİLENEN SPORCULARIN SPORA BAĞLILIK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Muhammet Talha Han¹ , Ercan Polat^{2*} 

¹ Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, ERZURUM

² Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AĞRI

Öz: Bu çalışmanın amacı kış sporları yapan sporcuların, spora bağlılık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki karşılaştırmalı ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma probleminin çözümünde ilişki tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini en az 3 yıl kış sporları ile ilgilenen ve 18 yaş üzeri 255 sporcu oluşturmaktadır. Araştırma verileri 2021 yılı kış sezonunda toplanmıştır. Anketler, kış sporları ile ilgilenen sporculara Erzurum Palandöken Kayak Tesisleri, Erzurum Palandöken Buz Pateni Salonu, Erzurum Buz Hokeyi Salonları ve Erzurum Yakutiye Curling Salonunda yüz yüze anket yolu ile yaptırılmıştır. Spora bağlılık düzeyine ilişkin veriler "Spora Bağlılık Ölçeği" ile toplanırken yaşam doyumu düzeyine ilişkin veriler "Yaşam Doymu Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Sonuç olarak milli takım adına yarışmalara katılan sporcuların spora bağlılık seviyelerinin diğer gruplarda yer alan sporculardan daha yüksek olduğu bulurken incelenen branşlar arasında kızak branşı sporcularının spora bağlılık puanlarının diğer branş sporcularından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra yaşam doyumu ölçeği toplam puanı ile spora bağlılık ölçeği toplam puanı ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kış sporları, sporcu, spora bağlılık, yaşam doyumu

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS COMMITMENT AND LIFE SATISFACTION AMONG ATHLETES INTERESTED IN WINTER SPORTS

Abstract: The aim of this study is to examine the comparative relationships between the level of commitment to sports and life satisfaction of athletes who do winter sports according to various variables. A relational scanning model is used to solve the problem. The sample group of the study consists of 255 athletes over the age of 18 who have been interested in winter sports for at least 3 years. Questionnaires were made face-to-face at Erzurum Palandöken Ski Facilities, Erzurum Palandöken Ice Skating Hall, Erzurum Ice Hockey Halls, and Erzurum Yakutiye Curling Hall, for athletes interested in winter sports. While the "Sport Attachment Scale" (Sırgancı, Araç, and Cihan) was used to collect data on sports commitment, the "Life Satisfaction Scale" (Dal and Baysal) was used to collect data on life satisfaction. The SPSS statistical program was used to evaluate the data. As a conclusion, while the sports commitment levels of the athletes participating in the competitions on behalf of the national team were found to be significantly higher, it was determined that the sled athletes had a higher sports commitment score than the other athletes. In addition, it was founded that there is a statistically significant positive relationship between the total score of the life satisfaction scale and the total score of commitment to sports.

Key Words: Winter sports, athlete, commitment to sports, life satisfaction

*Sorumlu Yazar: Ercan Polat Doç. Dr., E-mail: ercihanpolat@hotmail.com

GİRİŞ

Karlık bölgelerde taşıma-ulaştırma ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla ortaya çıkan kayak ve kızak (çana ve çanak) ortaya çıktığı ilk günden bugüne kadar çeşitli farklılıklar göstermiş ve varlığını devam ettirerek kış sporları temelini oluşturmuştur (Fişek, 1985). Performans amaçlı yapılan kış sporları günümüzde Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi'ne göre 3 ana daldan olmak üzere 15 farklı branştan oluşmaktadır. Bu branşlar 61'i kar sporları, 32'si buz sporları ve 9'u kızak sporları olmak üzere toplam 102 farklı yarışma disiplini içermektedir (TMOK, 2020).

Kuşkusuz bütün disiplinler içerisinde yer alan sporcuların öncelikli amacı başarıya ulaşmaktır. Başarıya ulaşmak için seçilen spor branşında kararlı bir tutum ile devam edilmesi gerektiği bilinmektedir. Çağımızda başarılarını devam ettirmek ve başarıya ulaşmak için sporcuların fiziksel ve psikolojik açıdan yoğun mücadele gerektiren spor ortamında fazlaca çaba harcadıkları bilinmektedir (Kelecek ve Göktürk, 2017). Temel amacı başarıya ulaşmak olan bir sporcunun, seçmiş olduğu spor branşı fark etmeksizin bu spor branşında kararlı bir tutku ve bağlılık ile hareket etmesi, önemli ölçütler olarak karşımıza çıkar (Scanlan, Russel, Beals ve Scanlan, 2003).

Bağlılık, toplumsal duyguları içeren her alanda yer alan ve geçmişteki tabiri ile sadık kalabilme ve sadakat ifade eden ve aynı zamanda bireyin bir kişi, bir düşünce veya bir kuruma karşı gösterilen ve yerine getirmek mecburiyetinde olduğu yükümlülükleri ifade etmektedir (Balay, 2014). Sporcuların yaptığı sportif aktivitelere tutkuyla bağlanmasını, sadık kalabilmesini ve o sportif etkinliklerin gerekliliklerini yapmak mecburiyetinde olduğunu ifade eden spora bağlılık kavramı ise spor faaliyetlerinin gerçekleştirildiği alanlarda inanç, gayret, enerji ve zevk benzeri kavramları içeren devamlı ve tutarlı davranışlar bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Lonsdale, Hodge ve Jackson, 2007). Kış sporları da diğer sporlar gibi bir tutku, bir bağlılık yaratan özelliklere sahiptir. Spora bağlılık ile beraber gözlemlenen zindelik, içselleştirme ve adanmışlık spora bağlılığın alt başlıkları olarak olumlu yönde ifade edilen kavramlar olduğu bilinmektedir (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma ve Bakker, 2002). Bu bağlamda zindelik, yüksek düzeyde performans ortaya çıkarabilme ve meydana gelebilecek zorluklara karşı elinden gelenin en iyisini sergileyerek mücadele etmeyi ifade ederken adanmışlık, içerisinde bulunulan spor branşından gurur duyulması ve yapılan spor branşına anlam yüklenmesi olarak ifade edilmektedir ve içselleştirme, gerçekleştirilen spor branşının özümsemesi ve gerçekleştirilen bu spor branşına kendini kaptırmayı vurgulamaktadır (Guillen ve Marinez-Alvarado, 2014).

Elbette ki spor; antrenman, yarışma, sosyal etkileşim ve içsel tatmin gibi kavramları içine alarak sporcuların yaşamlarında önemli bir yere ve zamana sahip olur. Sporcular üzerinde fiziksel etkilerinin yanı sıra ruhsal etkilere de sahip olan spor yaşam doyumunu üzerinde de etkilere sahiptir. İlk defa Neurgarten (1961) tarafından ortaya çıkarılan yaşam doyumunu kavramını tam anlamı ile verebilmek için parçadan bütüne bir yol ile tanımlamak mümkündür. Bu ifadeden yola çıkılarak öncelikle yaşam, bireyin çalışmış olduğu iş ve iş dışında sahip olduğu zamanı kapsamaktayken (Dikmen, 1995), doyum, bireyin bu yaşamdaki beklenti ihtiyaç, talep ve arzularının karşılanması olarak tanımlanabilmekte (Özer ve Karabulut, 2003; Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2017) ve son olarak yaşam doyumunu, bireyin beklenti ve istekleri ile elinde mevcut var olanların karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonuç veya durumlardır. Bir kıyaslama sonucu ortaya çıkan yaşam doyumunu belirli bir an veya duruma özel değil, tüm yaşantılardaki doyumunu içermektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Bireyin hayatıyla ilgili kognitif yargıların ve hayattan algıladığı memnuniyetin göstergesi olan yaşam doyumunu, hayatta mutlu olabilmenin ve hayata bir anlam katabilmenin en temel unsurları arasında yer almaktadır (Yaşartürk, Akyüz ve Karataş, 2017).

Sportif faaliyetler yapılırken aynı zamanda maddi kazanç sağlama, fiziksel eksikliklerin giderilmesi ve rekreasyonel bir etkinlik uygulaması gibi birçok amacın da gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda rekreasyonel bir etkinlik olarak egzersiz faaliyetlerine katılan bireylerin, katılmayanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Dockery, 2003).

İyi oluş hali, öznel olarak bilişsel alan etmenleri ve duygusal alan etmenlerinden oluşmaktadır. Bu etmenlerin bilişsel olan bölümünü yaşam doyumu temsil eder. Öznel iyi oluşu insanın yaşamının bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi oluşturur (Diener, 1984). Yaşam doyumu, öznel iyi olma ile beraber doğrusal bir artış göstermektedir. Seviler ve tat alınarak yapılan sportif faaliyetler öznel iyi olma üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır (Toros ve Savaş, 2006). Öte yandan yaşamlarında hareket olan bireylerin üreticilik özelliklerinin arttığı ve daha fazla zevk alarak yaşamını sürdürdüğü de görülmektedir (Doğan ve Morali, 1999).

Yukarıda verilen teorik çerçevenin yanı sıra araştırmanın konusu ile bağlantılı literatür incelemesi de yapılmıştır. Kış sporlarında yaşam doyumu ve spora bağlılık çerçevesinde benzer bir çalışmaya rastlanılmamakla birlikte, farklı konularda benzer içeriğe sahip bazı çalışmalara rastlanmıştır. Örnek olarak fiziksel engelle sahip olan katılımcıların sportif faaliyetlerde yer almaları bu bireylerin yaşam doyum düzeylerini olumlu yönde artırdığı görülmüştür (Kara, Beyazoğlu Bacı ve Tatar, 2020). Benzer olarak işitme engelli sedanter katılımcılar ve işitme engelli güreş sporcuları arasında gerçekleştirilen çalışmada işitme engelli güreş sporcularının yaşam doyumlarının işitme engelli sedanter katılımcılara oranla daha yüksek seviyede olduğu ortaya çıkarılmıştır (Toy, Toros, Gündoğan, Öğraş ve Çetin, 2020). Polat (2014) ise egzersiz faaliyetlerinde yer alan ve almayan emniyet mensupları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada egzersiz faaliyetlerinde yer alan emniyet personellerinin egzersiz faaliyetlerinde yer almayan personellere oranla yaşam doyumu, iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiğini kesin olarak saptamıştır. Spora bağlılık kavramı incelendiği zaman düzenli olarak antrenman yapan bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada artan spora katılım süresinin spora bağlılık oranını da artırdığı gözlemlenmiştir (Can ve Kızılet, 2021). Bunun yanı sıra rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmada artan koşu mesafesinin spora bağlılığı artırdığı ve buna bağlı olarak yaşam kalitesinde de artış olduğu gözlemlenmiştir (Uzgun, Pekel ve Aydos, 2021).

Doğa ile iç içe veya özel tesisler aracılığı ile yapılan kış sporları içeriğinde barındırdığı sportif faaliyetler, sürekli hareket gerekliliği ve doğası gereği eğlence gibi birçok kavramı bir arada sunması vasıtasıyla yaşam doyumuna olumlu katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Yaşam doyumu ile sportif etkinlikler arasında var olan ilişkinin çok yüksek olduğu ifade edilirken fiziksel olarak aktif ileri yaştaki bireylerin, daha iyi sağlığa, zinde olmaya, daha büyük oranda stres ve gerilim benzeri durumlar ile başa çıkma becerilerine, yapılacak işe karşı daha olumlu tutumlara sahip oldukları bilinmemektedir (Rosenberg, 1986). Bunun yanı sıra sporcuların kendilerine belirlenen hedeflerin var olması ve bu hedeflere ulaşmaları sporcuların yaşam doyumlarına ulaşmasına neden olabilmektedir. Kayak sporcuları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada sporcuların sporda geçirilen zaman ile spora olan bağlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu ifade edilmektedir (Fawver ve ark., 2020). Bu bağlamda sporcuların belirlenen yeni hedefler için spor ortamlarında daha fazla zaman geçirerek bağlılık üzerinde olumlu etki bırakacağı düşünülmektedir. Ayrıca, spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesiyle; spora katılım, pazarlama stratejileri, sporcuların zihinsel ve ruhsal sağlıklarının geliştirilmesi ile performanslarının artırılmasına katkı sağlanabileceği

değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada, kış sporları yapan sporcuların spora bağlılık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki karşılaştırmalı ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmış ve bu doğrultuda aşağıdaki temel problemin ve alt problemlerin çözümlenmesi hedeflenmiştir.

Temel problem

- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların bazı değişkenlere göre spora bağlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki nedir?

Alt problemler

- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların milli sporculuk durumuna göre spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeylerinde fark var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spor branşı faktörüne göre spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeylerinde fark var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spor branşlarına göre spora bağlılıklarının yaşam doyumları üzerinde etkisi var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların milli sporculuk durumuna göre spora bağlılıklarının yaşam doyumları üzerinde etkisi var mıdır?
- Kış sporları ile ilgilenen sporcuların (toplam grup) spora bağlılıklarının yaşam doyumları üzerinde etkisi var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Sporculara, Erzurum ilindeki kayak merkezlerinden ve kış sporları tesislerini kullanan bireylerle yapılan bu araştırmada Nicel araştırma deseni kullanılmıştır. Bu çerçevede araştırma modeli olarak genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama yaklaşımı benimsenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, kış sporları ile ilgilenen sporculardan oluşmaktadır. Gönüllü katılımın esas olduğu çalışmada örnekleme seçimi, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme ve uygun örnekleme yöntemleri (Büyüköztürk ve ark., 2020) birlikte kullanılarak seçilmiştir. Araştırmada ölçüt olarak 18 yaş ve üzeri olmak ve en az 3 yıllık bir sporculuk geçmişinin olması belirlenmiştir. Özetle, belirlenen ölçütlere sahip sporcular uygun örnekleme yöntemiyle ve gönüllü katılım esas alınarak seçilmiştir. Araştırmaya bu ölçütlere uygun toplam 255 sporcu katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde Spora Bağlılık Ölçeği, ikinci bölümde Yaşam Doyumu Ölçeği ve son bölümde Kişisel Bilgi Formu yer almıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Demografik özellikleri belirlemek amacı ile 8 maddeden oluşmaktadır. Maddeler yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yaşı, sporculuk türü, müsabaka türü gibi değişkenlere ilişkin bilgi almak amacıyla oluşmaktadır.

Spora Bağlılık Ölçeği: Ölçek için Schaufeli ve arkadaşlarının (2002) geliştirdiği Utrecht İş Bağlılığı Ölçeği, İspanyol versiyon olarak Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından sporcular üzerinde uygulanmak için değişikliklere uğratarak geliştirilmiştir. Spora bağlılığı

ölçen ölçek 15 madde, 3 alt boyut (zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme) ve 5'li likert yapısına sahiptir. Ölçeğin, Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sırgancı, Araç ve Cihan (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach's alfa güvenilirlik değerleri Tablo 1'de sunulmuştur. Toplam ölçeğin ve alt boyutların alfa katsayılarının 0,70'lik genel kabul değerinin (Alpar, 2006; George ve Mallery, 2003) üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek 5 madde, tek alt boyut ve 7'li likert yapısına sahi olan ölçek toplam puan üzerinden değerlendirildiğinde maksimum puanı 35 minimum puanı ise 5'dir. Bu değerlendirmede 5-9 arası tatminsizlik, 20-24 arası hafif tatmin ve 30-35 arası yüksek tatmin düzeyini göstermektedir. Ölçek, Türkçe'ye ilk olarak Yetim (1991) ve Köker (1991) tarafından farklı çalışmalarda uyarlanmıştır. Sonrasında Dağlı ve Baysal (2016) ölçeği farklı özellikler gösteren gruplara uygulayarak Türk toplumu için geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışma verilerinden elde edilen güvenilirlik katsayısı Tablo 1'de verilmiştir. Ölçeğin alfa katsayısının 0,80'lik iyi seviye kabulünün (Alpar, 2006; George ve Mallery, 2003) üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo1. Kullanılan ölçek ve boyutlarının güvenilirlik analizi sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	Madde sayısı	Cronbach's Alpha
Spora Bağlılık Ölçeği	15	0,899
Zinde Olma	5	0,769
Adanma	5	0,719
İçselleştirme	5	0,759
Yaşam Doyum Ölçeği	5	0,811

Verilerin Toplanması

Araştırmanın gerçekleştirilmesi için Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun 3.02.2021-E.2463 tarih ve sayılı kararı ile araştırma izni alınmıştır. Veriler araştırmacılar tarafından 2021 Şubat ve Mart aylarını kapsayan kış sezonunda yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Veriler toplanırken araştırmanın örneklem kriterlerine uygun katılımcılar arasında gönüllülük esası aranmış ve gönüllü onam formları okunarak onamları alınmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilere tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Sonrasında verilerin normallik dağılımları çarpıklık ve basıklık testleriyle -1/+1 aralığı esas alınarak sınanmıştır (Büyüköztürk, 2011). Elde edilecek sonuçlara göre hipotez testleri için parametrik ve/veya non-parametrik test kararı alınmıştır. Bu doğrultuda ikili karşılaştırma analizlerinde Mann Whitney U Testi (milli sporculuk durumu ile spora bağlılık ve yaşam doyumu), çoklu karşılaştırma analizlerinde Kruskal Wallis H Testi (spor branşı ile spora bağlılık ve yaşam doyumu), ilişki testlerinde Pearson Korelasyon Analizi (spora bağlılık ile yaşam doyumu) ve etki testleri için ise Basit Doğrusal Regresyon analizi (milli sporculuk ve spor branşı değişkenleri ile ayrıştırılarak spora bağlılık toplam puanının yaşam doyumunu yordama gücü) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların demografik özellik dağılımları

Değişken	Grup	f	%	Top.	\bar{x}	S	En az	En çok
----------	------	---	---	------	-----------	---	-------	--------

<i>Cinsiyet</i>	Erkek	150	58,6	255				
	Kadın	105	41,4					
<i>Eğitim Durumu</i>	Lise	73	28,6	255				
	Ön Lisans / Lisans	164	64,3					
	Lisans Üstü	18	7,1					
<i>Spor Branşı</i>	Kar Sporları	88	34,3	255				
	Buz Sporları	137	53,8					
	Kızak Sporları	30	12,0					
<i>Milli Sporculuk Durumu</i>	Evet	147	57,6	255				
	Hayır	108	42,4					
<i>Yaş</i>				255	21,58	3,32	18	40
<i>Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam Puan)</i>				255	4,19	0,56	1,73	5,00
<i>Zinde Olma</i>				255	4,15	0,66	1,60	5,00
<i>Adanma</i>				255	4,30	0,57	1,80	5,00
<i>İçselleştirme</i>				255	4,09	0,64	1,80	5,00
<i>Yaşam Doyum Ölçeği</i>				255	5,03	1,25	1,40	7,00

Katılımcılara ait demografik özellikler incelendiği zaman katılımcıların yaş değerlerinin en az 18, en fazla 40, ortalama $21,58 \pm 3,32$ olduğu görülürken katılımcıların cinsiyet dağılımları incelendiğinde, %58,6'sının erkek, %41,4'ün kadın olduğu görülmektedir. Katılımcılara ait diğer demografik özellikler incelendiği zaman eğitim durumu değişkeninde %28,6'sının lise, %64,3'ünün ön lisans/lisans ve %7,1'inin lisansüstü olduğu görülürken, katılımcıların spor branşları incelendiğinde, %34,3'ünün kar sporları, %53,8'inin buz sporları, %12'sinin kızak sporları olduğu görülmektedir. Bunların yanı sıra katılımcıların %57,6'sının milli takım adına yarışmaya katıldığı, %42,4'ünün katılmadığı görülmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlarının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 2'de verilmiştir. Spora bağlılık ölçeği puanları ortalama $4,19 \pm 0,56$ olarak, zinde olma alt boyut puanları ortalama $4,15 \pm 0,66$ olarak, adanma alt boyut puanları ortalama $4,30 \pm 0,57$ olarak, içselleştirme alt boyut puanları ortalama $4,09 \pm 0,64$ olarak ve yaşam doyum ölçeği puanları ortalama $5,03 \pm 1,25$ olarak bulunmuştur.

Tablo 3. Milli Sporculuk durumuna göre spora bağlılık ve yaşam doyum farkları

Alt boyutlar	Milli Sporculuk	N	S.O.	S.T.	U	Z	p
Spora Bağlılık Ölçeği (Toplam Puan)	Evet	145	128,98	17541,00	5511,00	-2,60	0,01
	Hayır	103	105,56	13051,50			
Zinde Olma	Evet	145	133,23	19318,50	6201,50	-2,29	0,02
	Hayır	103	112,21	11557,50			
Adanma	Evet	145	130,94	18593,00	6470,00	-1,79	0,07
	Hayır	103	114,62	12035,00			
İçselleştirme	Evet	145	133,28	19058,50	6681,50	-1,84	0,07
	Hayır	103	116,37	12567,50			
Yaşam Doyum Ölçeği	Evet	145	121,22	17576,50	6991,50	-0,73	0,46
	Hayır	103	127,96	13051,50			

Tablo 3'te sporcuların daha önce milli takım adına yarışıp yarışmama durumlarına göre spora bağlılık ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre gruplar arasında yaşam doyum düzeylerinde anlamlı fark bulunmazken, spora bağlılık ölçeği toplam puanı ve zinde olma alt boyutunda daha önce milli takım adına yarışan sporcular lehine

anlamli fark ($p<0,05$) bulunmuştur. Bu sonuçlara göre milli olmuş sporcuların diğ er gruba göre spora bağı lılık seviyesi anlamli olarak daha yüksektir.

Tablo 4. Spor branşına göre spora bağı lılık ve yaş am doyumunu farkları

Boyutlar	Gruplar	N	S.O.	X ²	sd	p	Farklar
Spora Bağı lılık Ölçeđ i (Toplam Puan)	1. Kar Sporları	87	109,97	12,68	2	0,00	*3 – 1
	2. Buz Sporları	131	115,09				*3 – 2
	3. Kızak Sporları	30	160,15				
Zinde Olma	1. Kar Sporları	87	115,59	13,67	2	0,00	*3 – 1
	2. Buz Sporları	131	120,17				*3 – 2
	3. Kızak Sporları	30	169,25				
Adanma	1. Kar Sporları	87	117,86	9,54	2	0,01	*3 – 1
	2. Buz Sporları	131	119,47				*3 – 2
	3. Kızak Sporları	30	161,40				
İ çselleştirme	1. Kar Sporları	87	116,81	8,11	2	0,02	*3 – 1
	2. Buz Sporları	131	124,31				*3 – 2
	3. Kızak Sporları	30	159,97				
Yaş am Doyum Ölçeđ i	1. Kar Sporları	87	133,53	2,40	2	0,30	
	2. Buz Sporları	131	118,69				
	3. Kızak Sporları	30	119,37				

Tablo 4’te katılımcıların kış sporlarına yönelik branşlarına göre spora bağı lılık ve yaş am doyum düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar incelendiğ inde gruplar arasında yaş am doyum düzeylerinde fark ($p>0,05$) bulunmazken, spora bağı lılık ölçeğ i toplam puan ve tüm alt boyutlarda anlamli farklar ($p<0,05$) görülmüştür. Farklılığ ın hangi gruplar arasında olduğ unu belirlemek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlara göre kızak sporcuları hem kar sporcularından hem de buz sporcularından anlamli olarak daha yüksek spora bağı lılık puanlarına sahiptir.

Tablo 5. Yaş am Doyum Ölçeđ i ve Spora Bağı lılık Ölçeđ i Alt Boyutları Arasındaki İ lişkiler

	Yaş am Doyum Ölçeđ i		
	n	r	p
Spora Bağı lılık Ölçeđ i (Toplam Puan)	231	0,39	0,00
Zinde Olma	242	0,34	0,00
Adanma	240	0,38	0,00
İ çselleştirme	243	0,33	0,00

Araştırmada kullanılan ölçekler arası ilişkileri tespit etmek için yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir. Yaş am doyum ölçeğ i puanları ile spora bağı lılık ölçeğ i puanları arasında ($r:0,342$; $p<0,01$), zinde olma alt boyut puanları arasında ($r:0,294$; $p<0,01$), adanma alt boyut puanları arasında ($r:0,338$; $p<0,01$), içselleştirme alt boyut puanları arasında ($r:0,280$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamli pozitif bir ilişki bulunmaktadır.

Tablo 6. Farklı değişkenlere göre spora bağlılığın yaşam doyumu üzerindeki etkisi

Gruplar	Bağımsız Değişken	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		Anlamlılık Düzeyi	
		B	Std. Hata	Beta	t		
Spor Branşı	Kar sporları	(Sabit)	1,55	1,03		1,50	0,14
		Spora Bağlılık	0,87	0,25	0,36	3,50	0,00
	R= 0,364	R ² = 0,133	F= 12,23	p= 0,00			
	Buz sporları	(Sabit)	1,00	0,72		1,39	0,17
		Spora Bağlılık	0,95	0,17	0,46	5,59	0,00
	R= 0,459	R ² = 0,211	F= 31,23	p= 0,00			
Kızak sporları	(Sabit)	2,96	3,21		0,92	0,36	
	Spora Bağlılık	0,45	0,71	0,12	0,64	0,53	
	R= 0,120	R ² =0,014	F= 0,41	p= 0,53			
Milli Sporculuk Durumu	Evet	(Sabit)	1,20	0,73		1,64	0,10
		Spora Bağlılık	0,89	0,17	0,41	5,22	0,00
	R= 0,414	R ² = 0,171	F= 27,24	p= 0,00			
Hayır	(Sabit)	1,48	0,95		1,56	0,12	
	Spora Bağlılık	0,88	0,23	0,37	3,84	0,00	
	R= 0,367	R ² = 0,134	F= 14,75	p= 0,00			
Toplam	(Sabit)	1,43	0,57		2,49	0,01	
	Spora Bağlılık	0,86	0,14	0,39	6,32	0,00	
	R= 0,386	R ² = 0,149	F= 39,99	p= 0,00			

Tablo 6’da spor branşı, milli sporculuk durumu ve tüm gruplarda spora bağlılık toplam puan ölçeğinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre tüm gruplarda spora bağlılığın yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü anlamlı yordayıcı etkisi bulunmuştur ($p<0,01$; $R^2=0,149$; $Beta= 0,39$). Bu sonuçlara göre kış sporcularında spora bağlılık ölçeğinin yaşam doyumu üzerinde %15’lik açıklama gücü vardır.

Katılımcıların spor branşlarına göre spora bağlılık puanlarının yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelendiğinde hem buz sporlarında ($p<0,01$; $R^2=0,211$; $Beta= 0,46$), hem de kar sporlarında ($p<0,01$; $R^2=0,133$; $Beta= 0,36$) pozitif yönlü anlamlı yordayıcı etkiler görülürken, kızak sporcularında ise anlamlı yordayıcı etki yoktur ($p>0,05$).

Katılımcıların milli sporculuk durumuna göre spora bağlılık düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etki gücü incelendiğinde hem milli olmuş sporcularda ($p<0,01$; $R^2=0,171$; $Beta= 0,41$) hem de olmayanlarda ($p<0,01$; $R^2=0,149$; $Beta= 0,39$) anlamlı yordayıcı etkilerin olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Kış sporları yapan sporcuların, spora bağlılık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada ilk olarak milli sporcu olma duruma göre spora bağlılık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklar incelenmiştir (Tablo 3). Buna göre daha önce Milli Takım adına yarışan sporcular lehine spora bağlılık ölçeği toplam puanı ve zinde olma alt boyutunda anlamlı fark gözlenirken, diğer boyutlarda ve yaşam doyumu düzeylerinde ise anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuçlara göre milli takım adına yarışmış sporcuların yüksek düzeyde performans ortaya çıkarabilme ve meydana gelebilecek zorluklara karşı elinden gelenin en

iyisini sergileyecek düzeyde zindeliğe sahip olduğu söylenebilir. Cox (2012), elit sporcularda diğer sporculardan farklı olarak bulunması gereken özelliklerden bahsederken elit sporcuların ulaşılması zor hedefler belirlemek ve bu hedeflere ulaşmak için planlar düzenleyebilme becerisi ve karşı karşıya kalınan zorlu durumlar ile güçlü başa-çıkabilme becerilerine sahip olması gerektiğini belirtmiştir. Milli takım adına yarışmalara katılmış olan sporcuların yarışmış olduğu spor branşında artık sadece kendisini değil ülkesini de temsil ettiği bilinci olması ve daha üst düzey hedeflere sahip olmaları bu bireylerin spora olan bağlılığını artırdığı düşünülmektedir. Bu duruma paralel olarak belirlenen hedefler için daha uzun zamanını spora ayırarak çalışmalar gerçekleştiren sporcularda, artan spora katılım süresinin spora bağlılık oranını da artırdığı belirtilmiştir (Can ve Kızılet, 2021).

Spor branşına göre spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki farklar incelendiği zaman (Tablo 4) kar sporları, buz sporları ve kızak sporları yapan sporcuların Spora Bağlılık Ölçeği toplam puanı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklar olduğu gözlenirken, bu farkın kızak sporcularında kar ve buz sporcularından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte kar sporları, buz sporları ve kızak sporları yapan sporcuların yaşam doyum düzeylerinde ise fark bulunamamıştır. Bu sonuçlara göre kızak sporcularının yüksek düzeyde performans sergileyebilme, yapmış olduğu spor branşından gurur duyması ve bu spor branşına kendini kaptırması diğer branşlara oranla daha yüksektir. Ele alınan branşlar sınıflandırıldığında günümüze en yakın tarihte kurulan Türkiye Kızak Federasyonu (12.03.2008) sporcularının diğer spor branşlarına göre daha yeni bir spor branşı ile ilgileniyor olmaları, mevcut sporcu sayısının daha az olması, sürat gibi teknik becerileri gerektiriyor olması ve bunların yanı sıra hem bireysel hem de takım olarak mücadele edilebiliyor olması bu sporcuların spora bağlılık seviyelerinin kar ve buz sporcularından fazla olmasının sebebi olarak düşünülebilir. Yaşam doyumunu üzerinde etkiye sahip olan faktörler incelendiği zaman bireyin çevresi ile olan etkileşimi, bireyin özgüveni, üst düzey yerel çalışmalara katkıda bulunmuş olmak, sosyal çevrede iletişim ve eğlenceli bulunduğu aktivitelerde yer almak gibi faktörler olduğu görülmektedir (Flanagan, 1978). Bu faktörler göz önüne alındığı zaman kış sporları yapan sporcuların yaşam doyumu düzeyleri arasında bir farkın mevcut olmaması çalışmaya katılım gösteren sporcuların aynı bölgede ve yaklaşık olarak birbirlerine yakın imkanlara sahip olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Farklı değişkenlere göre spora bağlılığın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin yer aldığı (Tablo 6) regresyon analizi sonuçlarına göre tüm gruplarda spora bağlılığın yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü anlamlı yordayıcı etkiye sahip olduğu bulunurken, spor branşlarına göre spora bağlılık puanlarının yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelendiğinde buz sporlarında ve kar sporlarında pozitif yönlü anlamlı yordayıcı etkiler mevcuttur fakat kızak sporlarında anlamlı yordayıcı etki görülmemektedir. Türkiye Kızak Federasyonu'na ait kızak pistleri göz önüne alındığı zaman ülke genelinde az sayıda kızak pistine sahip olması bu bireylerin spora bağlılıklarının yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olmamasının sebebi olarak düşünülebilir. Bunların yanı sıra katılımcıların milli sporculuk durumuna göre spora bağlılık düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etki gücü incelendiğinde daha önce milli takım adına yarışan ve yarışmayan sporcularda anlamlı yordayıcı etkilere olduğu belirlenmiştir. Bu duruma bağlı olarak benzer araştırmalar incelendiği zaman sportif faaliyetlere katılım gösteren bireylerin yaşam doyumu seviyelerinin yüksek olduğu gözlenmiştir (Kara, Beyazoğlu Bacı ve Tatar, 2020; Polat, 2014; Toy, Toros, Gündoğan, Öğraş ve Çetin, 2020). Sportif faaliyetlerinin bireyin yalnızca fiziksel zindeliği üzerinde değil aynı zamanda ruhsal ve zihinsel sağlığı üzerinde de olumlu etkilere sahip olduğu bilinmektedir. Sportif faaliyetlerde yer alan bireylerin yaşamış oldukları gerilimi azalttığı, özgüvenini artırdığı, canlılık hissettiği ve bunların yanı sıra

hedeflerine varmış olmanın sevincin yaşadığı söylenebilmektedir. Bu durumda yaşam doyumunu pozitif yönde arttıracakı bilinmektedir (Toros, 2002).

Son olarak yaşam doyumunu ölçeği ve spora bağlılık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelenmiştir (Tablo 5). Yaşam doyumunu ölçeği puanı ile spora bağlılık ölçeği toplam puanı arasında, yaşam doyumunu ölçeği puanı ile zinde olma alt boyut puanı arasında, yaşam doyumunu ölçeği puanı ile adanma alt boyut puanı arasında ve yaşam doyumunu ölçeği puanı ile içselleştirme alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu bireyin hayatında istediği hedefe varıp varamadığını göstermektedir. Yaşam doyumunu yaş, cinsiyet, medeni hal, sağlık durumu, iş durumu, eğitim durumu, din tercihi, evlilik statüsü benzeri sosyo-demografik unsurların yanı sıra fiziksel aktivitelere katılımdan da etkilemektedir (Karataş-Çamur, 1988). Gerçekleştirilen çalışmalar fiziksel ve zihinsel faktörlerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğunu ve fiziksel aktivitelere katılım göstermenin yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir (Payne, Mowen ve Montoro-Rodriguez, 2006). Buna bağlı olarak elde edilen sonuçlar için artan spora bağlılık durumunun yaşam doyumunu da artıracakı söylenebilir.

Sonuç olarak bu araştırmada daha önce milli takım adına yarışmalara katılan sporcuların diğer grupta yer alan sporculara göre spora bağlılık seviyesi anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Branşlara göre inceleme yapıldığında kızak sporcuları kar ve buz sporcularından anlamlı olarak daha yüksek spora bağlılık puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Bunların yanı sıra yaşam doyumunu ölçeği toplam puanı ile spora bağlılık toplam puanının yanı sıra yaşam doyumunu toplam puanı ile zinde olma, adanma ve içselleştirme alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

ÖNERİLER

Analiz sonuçları incelendiği zaman kullanılmış olan bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasında genel olarak bazı ilişkilerin var olduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak şu öneriler yapılabilir;

- Farklı sonuçlar çıkabileceği göz önünde bulundurularak araştırma bulgularının farklı örneklem gruplarıyla çalışılarak desteklenmesi faydalı olacaktır.
- Gelecek araştırmalarda seçilecek örneklem grubunun özelliklerine göre yeni bağımsız değişkenlerin kullanılması araştırmanın gelişmesine yardımcı olacaktır.
- Devam eden süreç içerisinde artan sporcu sayıları dikkate alınarak yeni çalışmalar gerçekleştirilmelidir.
- Uygun örneklem seçimi göz önünde bulundurularak spora bağlılık ve yaşam doyumunu üzerine derinlemesine bilgi toplamak amacıyla nitel çözümleme çalışmaları yapılabilir.
- Federasyonlarca spora bağlılık ve yaşam doyumunu düzeyleri göz önüne alınarak sporcular için daha doğru kararlar verilebilir. Federasyonlarca spora bağlılığın yaşam doyumunu üzerindeki pozitif etkileri olabileceği düşünülerek spora bağlılığı arttıracak stratejiler geliştirebilir. Bu çerçevede aktif sporcu sayısının artırılmasına katkıda bulunulabilir.

KAYNAKLAR

- Alpar, R. (2006). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. 3.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balay, R. (2014). *Yönetici ve öğretmenlerde örgütsel bağlılık*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. 17. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (28. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- 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.
- Cox, R. H. (20120.) *Goal perspective theory. sport psychology. concepts and applications*. (7th ed.) New York: McGraw-Hill.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(3), 115-140.
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: evidence from two australian survey. *Paper Presented at 10th National Conference on Unemployment 10-12 December 2003, Newcastle, U.K.*
- Doğan, B., Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Fawver, B., Cowan, R., Decouto, B., Lohse, K., Podlog, L., Williams, A. (2020). Psychological Characteristics, Sport Engagement, And Performance In Alpine Skiers. *Psychology Of Sport And Exercise*, 47, 101616.
- Fişek, K. (1985). *100 soruda Türkiye spor tarihi*. İstanbul: Gerçek Yayınevi.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33, 138-147.
- George, D., Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference 11.0 update*. 4. Ed. Boston: Allyn & Bacon.
- 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.
- Kara, E., Beyazoğlu Bacı, G., Tatar, S. T. (2020). Fiziksel engelli sedanter bireyler ile aktif spor yapan fiziksel engelli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 154-165.
- Karataş Çamur, S. (1988). *Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Kelecek, S., Göktürk E. (2017). Kadın futbolcularda sporcu bağlılığının sporcu tükenmişliğini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Ankara.

- Lonsdale, C., Hodge, K., Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: 11. development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 471-492.
- Neurgarten B, L, Havinghurt R, J., Tobin S, (1961). Journal of gerontology. *The Measurement Of Life Satisfaction*. 16, 134-143.
- Özer, M., Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Payne, L. L., Mowen, A. J., Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20-45.
- Polat, A. (2014). *Egzersiz Yapan ve Yapmayan Emniyet Mensuplarının Yaşam Doyumu İş Tatmini ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Sakarya İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Rosenberg, E. (1986). Sport Voluntary Association Involvement and Happiness Among Middle-Aged and Elderly Americans. B. McPherson (Ed), *Sport and Aging*, Champaign, IL: Human Kinetics, s.45-52.
- Scanlan, T. K., Russel, D. G., Beals, K. P., Scanlan, L. A. (2003). project on elite athlete commitment (peak): II. a direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur Sportsmen. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez Roma, V., Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: a two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Sırgancı, G., Ilgar, E. A., Cihan, B. B. (2019). Spora bağlılık ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.
- TMOK-Türkiye milli olimpiyat komitesi (2021, Ocak 18). <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Olimpiyatlar/Olimpik-Spor-Dallari-ve-Uluslararası-Federasyonlar/49/1> adresinden alınmıştır.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel iklim ve yaşam doyumu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Toros, T., Savaş, S. (2006). Sporda yaşam doyumu ölçeği (ön çalışma). *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 17-26.
- Toy, A. B., Toros, T., Gündoğan, U., Öğraş, E. B., Çetin, M. Ç. (2020). İşitme engelli güreşçiler ile işitme engelli sedanter bireylerde bazı değişkenler açısından benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 3(2),48-61.
- Uzgun, K., Pekel, H. A., Aydos, L. (2021). Rekreasyonel koşucuların spora bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 62-82.
- Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 3, 239-252.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İzmir.