



Açık Su Yüzme Sporcularının Spora Bağlılıklarının Yaşam Doyumuna Etkisi

Özlem EKİZOĞLU¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 05.02.2023

Kabul Tarihi: 28.03.2023

Online Yayın Tarihi:

28.03.2023

Anahtar Kelimeler

Spora Bağlılık, Yaşam Doyumu, Yüzme.

DOI:

10.55238/seder.1260479

Bu araştırma, açık su yüzme sporcularının spor bağlılıklarının ve yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre farklılaşma durumunu ortaya koyarak spor bağlılığının yaşam doyumuna etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Alanya ilinde gerçekleşen “Oceanman” ve Muğla ilinde gerçekleşen “Datça Masters” açık su yüzme yarışında, yarışmacı olan 86 erkek ve 56 kadın olmak üzere toplam 142 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada spora bağlılık ve yaşam doyumu envanterleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde Independent T testi, One Way Anova, Korelasyon ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak; araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetleri, spor bağlılığı ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Açık su yüzme sporcularının spor alışkanlıklarının yüksek olduğu ve açık su yüzme yarışmalara sıklıkla katıldığı görülmektedir. Spor yapma sıklığı arttıkça spor bağımlılığının ve yaşam doyumunun azaldığı ancak yarışmalara katıldıkça spora bağlılığın arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Spora bağlılığın yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna göre, spor yapmanın yaşam doyumu üzerinde büyük bir etkisinin olduğu söylenebilir.

The Effect of Open Water Swimming Athletes's Commitment to Sports on Life Satisfaction

Abstract

Article Info

Received: 05.02.2023

Accepted: 28.03.2023

Online Published:

28.03.2023

Keywords

Commitment to Sports, Life Satisfaction, Swimming.

This research was carried out to examine the effect of sports commitment on life satisfaction by revealing the differentiation status of sports commitment and life satisfaction of open water swimmers according to some variables. “Oceanman” held in Alanya and “Datça Masters” held in Muğla province were held with a total of 142 participants, 86 men and 56 women. In the research, commitment to sports and life satisfaction inventories were used. Independent T test, One Way Anova, Correlation and Regression analysis were used in the analysis of the data. In conclusion; The gender of the athletes participating in the research does not make a significant difference on sports commitment and life satisfaction. It is seen that open water swimming athletes have high sports habits and frequently participate in open water swimming competitions. It has been concluded that as the frequency of doing sports increases, sports addiction and life satisfaction decrease, but as the participation in the competitions, the commitment to sports increases. According to the result that commitment to sports has a positive effect on life satisfaction, it can be said that doing sports has a great effect on life satisfaction.

¹Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Erzincan/ Türkiye Email: ozlemkizoglu89@gmail.com
ORCID: 0000-0002-5705-7134

Giriş

Yüzme sporu, insanlık tarihi kadar eskilere dayanır. Libya'daki mağaralarda yapılan arkeolojik çalışmalar sonucu keşfedilen M.Ö. 9000' li yıllara ait olduğu bilinen resimler, insanların çok eski tarihten bu yana yüzdüğünün kanıtlanmaktadır. Lord Byron'ın 1810 yılında Avrupa'dan Asya'ya yüzerek geçmesi tarihteki ilk açık su yüzme yarışmasının başlangıcı kabul edilmektedir. Ancak, Liverpool' da 1828 yılında açık havuzda düzenlenen yarış ve 1837 yılında Londra' da düzenlenen uluslararası yüzme yarışı, resmi yüzme müsabakalarının tarihi sayılır (Ilkım, 2019).

Dünya’ da turizm gelirlerinin %20’ si deniz turizmden kaynaklanırken üç tarafı denizlerle çevrili olan ülkemiz için bu durumun yaklaşık %90 olduğu bilimektedir. Bu yüksek oranın nedeni Türkiye’nin üç tarafının denizlerle çevrili olması sayesinde su sporları organizasyonları için diğer ülkelere kıyasla daha öne çıkan bir ülke olmasıdır. Bu özellik ülkemize açık su yüzme yarışları da dahil olmak üzere birçok ulusal ve uluslararası su sporu organizasyonlarına ev sahipliği yapma olanağı sağlamıştır. Ayrıca ev sahipliği su sporları alanındaki ilerlemeyi de beraberinde getirmiştir (Çimen, 2017).

Dünya’nın dört bir yanından katılımın olduğu açık su yüzme yarışlarını diğer yarışlardan ayıran sosyo demografik faktörlerin hiçe sayılması ve katılım özgürlüğünün olmasıdır. Yüzme federasyonunun gerçekleştirdiği açık su yüzme resmi müsabakaları haricinde yine yüzme federasyonunun iznine tabi olarak düzenlenen özel kurum ve kuruluşlara ait özel yarışlar da yapılmaktadır. Bu özel yarışlardan bazıları: “Çanakkale Boğazını Yüzerek Geçme Yarışı, İstanbul Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı, Uluslararası Alanya Açık Su Yüzme Yarışı, Mais (Megisti) Kaş Açık Su Yüzme Yarışı ve Uluslararası Datça Açık Su Yüzme Yarışı” olarak sıralanabilir.

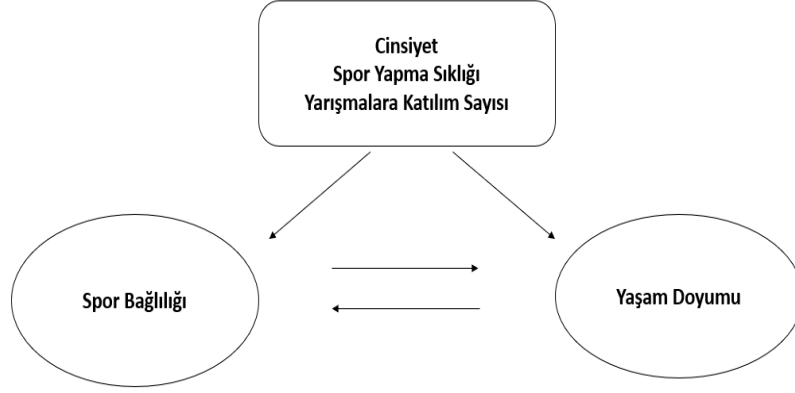
Yüzme sporu insanlar için sadece yarış veya müsabaka olarak değerlendirilmemelidir. İnsanlar, beş duyu organıyla davranış ve tutum kazanan canlılardır. Ayrıca insanların çoğu tarih boyunca kendilerine haz ve mutluluk veren olgulara sempati duymuş ve bağlanmışlardır. Al Ghazali, Socrates, Confucius, Aristotle, Buddha, Abraham Maslow ve Sigmund Freud gibi ünlü isimler, tarihten bu yana mutluluğu tanımlamaya ve mutluluğa nasıl ulaşılması gerektiği hakkında araştırmalar yapmıştır (O’Neil, Amorose ve Pierce, 2021). İnsanların yaşamları ve varoluşları hakkında hissettikleri, yaşam kalitelerini nasıl değerlendirdikleri yaşam doyumlarını ifade eder. Fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlığı iyileştirerek yaşam doyumunu arttırmada rekreasyon faaliyetleri önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin iş, aile ve toplum sorumlulukları dışında dinlenmesi, sosyalleşmesi, eğlenmesi ve kişisel gelişime ayrılan zaman boş zaman olarak ifade edilebilir (Tokay ve Mersin, 2021). Boş zamanın değerlendirilmesinde rekreatif etkinliklerin yapılma amacı kaliteli vakit geçirmek ve yaşam kalitesini arttırmaktır. Spor, insanlar tarafından en sık tercih edilen ve zevk alarak uygulanan rekreatif etkinliklerden biridir. Spor; bireylere fiziksel ve ruhsal iyileşmenin yanı sıra yarışma, içsel tatmin yaşama, sosyal etkileşim kurma ve kendini kanıtlama gibi birçok fırsatlar sunar. Keyif ve haz veren aktiviteler bazen duygusal bağlılık yaratabilir. Spora karşı duygusal bağlılık yaşayan bireyler adanmışlık hissi yaşayan, spora tutuyla bağlı ve sadık kimseler olarak nitelendirilebilir. Bu belirtileri gösteren bireylerde spor yapamadıklarında ihanet hissi uyanabilmektedir (Han ve Polat, 2022).

Bu araştırmanın amacı açık su yüzme sporcularının spor bağlılıklarının ve yaşam doyumunun; cinsiyete, spor yapma sıklığına ve yarışmalara katılım sayısına göre farklılaşma durumunu ve spor bağlılığının yaşam doyumuna etkisini incelemektir.

Materyal ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumlarının cinsiyet, spor yapma sıklığı ve yarışmalara katılım sayısına göre nasıl değiştiği incelenmiş ve ilişki görseli Şekil 1'deki diyagram ile sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma modeli

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın bilimsel açıdan uygun olduğu, Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 15/03/2023 tarih ve 2023/11 sayılı karar ile onaylanmıştır.

Çalışma Grubu

16-17 Ekim 2021 Alanya ilinde gerçekleşen “Oceanman” ve 13-14 Kasım 2021 Muğla ilinde gerçekleşen “Marathon Masters” Açık Su Yüzme Yarışındaki yarışmacılar, araştırmanın evrenini oluştururken, bu evren içerisinde araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 142 yarışmacı araştırma grubumuzu oluşturmaktadır. Yarışmaya katılanlara araştırmanın bilgisi verilmiş ve gönüllü olanlara anketler dağıtılarak veriler yüz yüze toplanmıştır.

Verilerin Toplanması

16-17 Ekim 2021 Alanya ilinde gerçekleşen “Oceanman” ve 13-14 Kasım 2021 Muğla ilinde gerçekleşen “Datça Masters” Açık Su Yüzme Yarışı için belirtilen tarihlerde Alanya ve Muğla illerine gidilip yarışmacılara, araştırmanın bilgisi verilmiş ve gönüllü olanlara anketler dağıtılarak veriler yüz yüze toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Spora Bağlılık Envanteri ve Yaşam Doyumu Envanteri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara kişisel bilgi formunda cinsiyetleri, spor yapma sıklıkları ve açık su yüzme yarışlarına katılım sıklığı sorulmuştur.

Spora Bağlılık Envanteri

Sırgancı ve ark. (2019) tarafından geçerlik ve güvenilirliği yapılmış spora bağlılık ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada sonuçlar hem ölçeğin tamamı alınarak tek faktörlü hem de faktör analizi ile ayrıştırılarak 3 faktörlü olarak değerlendirilip sunulmuştur. Bu çalışmada tek faktörlü ve 15 maddeli hali kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert (hemen hemen hiç- nadiren- ara sıra- sık sık- hemen hemen her zaman) şeklinde cevaplanmaktadır. Tek faktörlü yapıda, Cronbach Alpha değeri 0,91 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doymu Envanteri

Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan yaşam doymu ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; tek faktörlü, 5 maddeden ve 5'li likertten (hiç katılmıyorum- çok az katılıyorum- orta düzeyde katılıyorum- büyük oranda katılıyorum- tamamen katılıyorum) oluşan bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,88 bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 21.0 paket programında kodlanmış ve ardından uç değer tespiti, güvenilirlik analizi ve normal dağılım varsayımları (Skewness-Kurtosis ve Kolmogrov Smirnov) test edilmiştir. Uç değerler, veri setinden çıkarılmış, verilerin Cronbach Alpha değerleri >0,70 bulunmuş ve veriler normal dağılım varsayımlarını (-2 ile +2) karşılamıştır.

Dağılımın normal olduğu görüldükten sonra uygun parametrik testlerin (İndependent T Testi, One Way Anova, Korelasyon ve Regresyon analizleri) kullanılması öngörülmüştür.

Bulgular

Katılımcılar ile ilgili demografik bilgilere ait frekans ve yüzdeler Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 2'de katılımcıların cinsiyetinin, Tablo 3'de spor yapma sıklığının ve Tablo 4'de yarışmalara katılım sayısının; spora bağlılığı ve yaşam doymu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tablo 5'de araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki korelasyona bakılmıştır. Tablo 6'da ise spor bağlılığının, yaşam doyumuna etkisini incelediğimiz regresyon analizi yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerinin yüzdeler ve frekans analizi

		N	%
Cinsiyet	Erkek	86	60,6
	Kadın	56	39,4
Spor Yapma Sıklığı	Her gün	81	57
	Haftada birkaç gün	61	43
Açık Su Yarışmalara Katılım Sayısı	1- 4 kez	31	21,8
	5- 9 kez	41	28,9
	10 ve daha fazla	70	49,3

Araştırma grubunu; %60,6'sı (n=86) erkek ve %39,4'ü (n=56) kadın olmak üzere toplam 142 katılımcı oluşmaktadır. Katılımcıların, %57'si (n=81) her gün spor yaptığını ve %43'ü (n=61) haftada birkaç gün spor yaptığını belirtmiştir. Ayrıca %21,8'i (n=31) 1-4 kez, %28,9'u (n=41) 5-9 kez ve %49,3'ü (n=70) 10 ve daha fazla açık su yüzme yarışlarına katıldığını belirtmiştir.

Tablo 2. Spora bağlılık ve yaşam doyumunun, cinsiyete göre farklılaşma durumu

	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	df	t	p
Spora Bağlılık	Erkek	86	4,38	,62	140	-,03	,98
	Kadın	56	4,38	,62			
Yaşam Doyumu	Erkek	86	3,93	,68	140	-,46	,64
	Kadın	56	3,98	,76			

Katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre spora bağlılık ve yaşam doyumları One Way Anova testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda cinsiyetin spora bağlılık ve yaşam doyumu üzerinde herhangi anlamlı bir farklılık yaratmadığı görüldü ($p>0,05$).

Tablo 3. Spora bağlılık ve yaşam doyumunun, spor yapma sıklığına göre farklılaşma durumu

	Spor Yapma Sıklığı	N	\bar{X}	Ss	df	t	p
Spora Bağlılık	Her gün	81	4,59	,50	140	5,24	,00
	Haftada birkaç gün	61	4,09	,64			
Yaşam Doyumu	Her gün	81	4,05	,68	140	2,05	,04
	Haftada birkaç gün	61	3,81	,72			

Katılımcıların spor yapma sıklığı ile spora bağlılık düzeyleri ($t(140)=5,24$; $p=,00$) ve yaşam doyumları ($t(140)=2,05$; $p=,04$) arasında anlamlı düzeyde farklılık vardır. Spor bağlılığı ve yaşam doyumları ortalamaları incelendiğinde her gün spor yapanların ortalamaları, haftada birkaç gün spor yapanlardan daha yüksektir.

Tablo 5. Spora bağlılık ve yaşam doyumunun, yarışmalara katılım sayısına göre farklılaşma durumu

	Yarışmalara Katılım Sayısı	N	\bar{X}	Ss	ANOVA	df	F	p
Spora Bağlılık	1- 4 kez	31	4,23	,64	Gruplar arası	2	5,68	,00
	5- 9 kez	41	4,20	,68	Gruplar içi	139		
	10 ve üzeri	70	4,55	,52	Toplam			
Yaşam Doyumu	1- 4 kez	31	3,74	,63	Gruplar arası	2	1,99	,14
	5- 9 kez	41	3,96	,74	Gruplar içi	139		
	10 ve üzeri	70	4,04	,70	Toplam			

Katılımcıların spora bağlılık düzeyleri, yarışmalara katılım sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır [$F_{(2-139)}=5,68$; $p=,00$]. 10 ve daha fazla yarışmayakatılanların, spora bağlılık puanları diğerlerine göre daha yüksektir ($\bar{x}=4,55$). Katılımcıların yaşam doyumu ise yarışmalara katılım sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 6. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arası korelasyon analizi

		Spor Bağımlılığı	Yaşam Doyumu
Cinsiyet	r	,00	,04
	p	,98	,64
	N	142	142
Spor Yapma Sıklığı	r	-,41**	-,17*
	p	,00	,00
	N	142	142
Yarışmalara Katılım Sayısı	r	,24**	,16
	p	,00	,05
	N	142	142
Spor Bağımlılığı	r		,41**
	p		,00
	N		142

Araştırmanın bağımlı değişkenleri (spor bağımlılığı ve yaşam doyumu) ile bağımsız değişkenleri (cinsiyet, spor yapma sıklığı ve yarışmalara katılım sayısı) arasındaki ilişkiyi incelemek için Korelasyon analizi yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyeti ile spor bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki

bulunmamıştır ($p>0,05$). Spor yapma sıklığı ile spor bağlılığı arasında negatif yönde orta düzeyde ($r=-,41$; $p<,01$) ve yaşam doyumu ile negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r=-,17$; $p<,05$). Spor yapma sıklığı arttıkça spora bağlılık ve yaşam doyumları azalmaktadır. Yarışmalara katılım sayısı ile spor bağımlılığı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ($r=,24$; $p<,01$) anlamlı bir ilişki vardır. Yarışmalara katılım sıklığı arttıkça spora bağımlılığa artmaktadır. Ancak yarışmalara katılım sıklığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). Spora bağlılık ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür ($r=,41$; $p<,01$).

Tablo 7. Katılımcıların spora bağlılığının ve ekonomik gelirin, yaşam doyumuna etkisi

	B	β	R	R ²	F	t	p
Sabit	1,9					4,85	,00
Spor Bağımlılığı	,47	,41	,41	,17	28,09	5,30	,00

Katılımcıların spor bağlılığının, yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak elde edilen model, yaşam doyumuna ait toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır ($R=,41$; $R^2=,17$; $F=28,09$; $p=,00$). Spor bağlılığı, yaşam doyumunu %41 (pozitif yönde) artırırken, spor bağlılığındaki 1 puanlık artış yaşam doyumunu ,47 puan artırmaktadır ($\beta=,41$, $B=,47$, $p<,05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın bulgularına göre cinsiyetin, spor bağlılığı ve yaşam doyumu üzerinde bir etkisi yoktur. Spor yapma sıklığı arttıkça spor bağlılığı ve yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir. Spor yarışmalara katılım sıklığı arttıkça spor bağımlılığının da arttığı görülmektedir. Bu da müsabakalarda yarışma, kendini kanıtlama, çevresel motivasyon ve sosyal etkileşimde bulunma gibi güçlü arzuların spora bağlılığı arttırdığını gösterebilir (Bora, 2016; Weiss ve Weiss, 2006; Wilson ve ark., 2004). Cinsiyete göre spor bağlılığında farklılık bulan ve araştırma sonucumuza ters düşen araştırmalar vardır (Aydın, 2022; Aykora ve Dinçer, 2022; Kayhan ve ark., 2020; Türkmen ve ark., 2016; Yıldız ve ark., 2017). Can ve Kızılet (2021) çalışmasında, bulgularımızı destekleyerek spora katılımın, spora bağlılığı arttırdığını belirtmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da uzun süre spor yapanların, meslek olarak sporculuğu tercih edenlerin ve özellikle bayrağı için mücadele edenlerin spora bağlılığının yüksekt olduğu bulunmuştur (Cox, 2012; Kalkavan ve ark., 2021; Kayhan ve ark., 2021). Argan ve Mersin (2021) de yaşam doyumu, serbest zaman doyumu ve yaşam kalitesi arasında pozitif ilişki bulmuş ve serbest zaman doyumu arttıkça yaşam doyumunun ve yaşam kalitesinin arttığını tespit etmiştir. Genel olarak literatür çalışma bulgularımızı desteklemektedir.

Açık su yüzme sporcularının, spor bağlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ve spor bağlılığının, yaşam doyumunu %47 arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Han ve Polar (2022), kış sporu yapan milli sporcuların spora bağlılıklarının, yaşam doyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırmamıza benzer olan çalışmanın bulgularına göre spor bağlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kış sporu yapan milli sporcuların spora bağlılığının, yaşam doyumunu %15 arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan farklı çalışmalarda da rekreasyon faaliyetlerinin, yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılan bir çalışmada resmi eğlence aktivitelerine katılmanın yaşam kalitesini ve yaşam doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir (Ardahan, 2013; Kara ve ark., 2020; Sato ve ark., 2017; Polat, 2014; Young ve Medic, 2011). Ayrıca fiziksel etkinliklere katılmanın, yaşam doyumu üzerine etkisinin

olduğu görülmektedir. Öyle ki yetişkin kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada rekreatif etkinliklere katılmanın stres, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri etkisi incelenmiş ve algılanan stres düzeylerini %33,57 oranında azalttığı, mutluluk düzeylerini %20,58 ve yaşam doyum düzeylerini %14,39 oranında artırdığı saptanmıştır (Aydın, 2022; Alanoğlu ve ark., 2020). Spor etkinliklerine katılım, insanın tüm davranışlarını ve tutumlarını hatta benlik saygısını da etkiler (Özkara ve ark., 2015). Çekinceli ve Acar (2022) yaptığı araştırmada, benlik saygısının, akademik başarıyı ve yaşam doyumunu pozitif yönde artırdığını bulgulamıştır. Baudin ve ark. (2011)'da kişiliğin, spor doyum ve yaşam doyum üzerindeki etkisi araştırılarak dışadönüklüğün yaşam ve spor doyumunun en iyi yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Spor, insanların fiziksel ve ruhsal sağlığını etkileyerek kaliteli bir yaşam sürmelerini ve yaşamdan memnuniyet, haz ve mutluluk duymalarını sağlayarak yaşam doyumunu arttıran rekreatif bir etkinlik olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak; açık su yüzme sporcularının spor alışkanlıklarının yüksek olduğu ve yarışmalara sık katıldığı görülmektedir. Sporcuların spor yapma sıklığı arttıkça spor bağımlılığının ve yaşam doyumunun azaldığı ancak yarışmalara katıldıkça spora bağlılığın arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yarışmalara katılmanın yani rekabet etme zevkinin sporcular üzerinde spor bağlılığı yarattığı söylenebilir. Ayrıca açık su yüzme sporcularının; spora bağlılığının, yaşam doyumuna pozitif etkisi olduğu bulgulanmıştır.

Öneriler

Kitlesele katılımın olduğu spor olaylarında, insanların yaşam doyumuna olumlu etkisinin olduğu hem bulgularımızda hem de incelenen literatürde görülmektedir. İnsanların; yaşam kalitesini artırması, yaşam doyumlarına ulaşması için daha çok spor etkinliklere katılma ve yarışma fırsatı verilmelidir. Bu sebepten etkinlik sayılarının artırılması, ulaşılabilir olması ve katılım kolaylığı sağlanması önerilir. Ayrıca bu çalışmanın farklı spor dallarındaki amatör ve profesyonel sporcu ve engelli sporcu örnekleminde uygulanması önerilir.

Kaynaklar

- Alanoglu, S., Isik, O., & Ayhan, C. (2020). The effect of regular recreational activities on adult women's stress, happiness, and life satisfaction levels. *Progress In Nutrition*, 22.
- Ang, S., Van Dyne, L., Koh, C., Ng, K.Y., Templar, K. J., Tay, C., & Chandrasekar, N. A. (2007). Cultural intelligence: Its measurement and effects on cultural judgment and decision making, cultural adaptation and task performance. *Management and Organization Review*, 3(3), 335–71.
- Ardahan, F. (2014). The effect of participating in official recreational activities on organizational citizenship, organizational and professional commitment, life satisfaction and achievement perception. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 3(3), 7-17.
- Aydın, İ. (2022). Serbest zaman ilgilenimi ve yaşam doyum ilişkisinde etkinlik doyumunun kısmi aracılık etkisi: Rekreatyonel koşucular örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 53-72.
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor bilimlerinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin spora bağlılık düzeyleri ve akademik başarılarının incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Baudin, N., Aluja, A. Rolland, J. P. & Blanch, A. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Behavioral Psychology-Psicologia Conductual* 19 (2), 333-345.

- 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. (2012). *Goal perspective theory sport psychology concepts and applications*. (7th ed.) New York: McGraw-Hill.
- Çetinceli, K., & Acar, Ö. F. (2022). Benlik saygısı, yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki ilişki: Lojistik öğrencileri üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(34), 412-425.
- Çimen, K. (2017). Uluslararası açık su yüzme yarışları katılımcı profili ve rekreasyonel turizm potansiyelinin incelenmesi (Bodrum Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 42-50.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. SAGE. London.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Han, T. & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (3), 80-91.
- Ilkım, E. (2019). Bireylerin yüzme sporunu tercih etmelerinin nedenleri (Malatya ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Kalkavan, A., Terzi, E., & Kayhan, R. F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, Ç. (2020). Spora bağlılık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
- O'Neil, L., Amorose, J. A. & Pierce, S. (2021). Student-athletes' dual commitment to school and sport: Compatible or conflicting?. *Psychology of Sport and Exercise*, (52).
- Özkara, A.B., Kalkavan, A., & Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*. Special Issue (3), 336-346.
- Polat, A. (2014). Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Sakarya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya.
- Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K., & Shonk, D. J. (2017). Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: the mediating role of life domain satisfaction. *Leisure Studies*, 36 (5), 605-617.
- Tokay Argan, M., & Mersin, S. (2021). Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 660-666.
- Türkmen, M., Abdurahimoğlu, Y., Varol, S., & Gökdağ, M. (2016). İslami İlimler Fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 2(1), 48-59.

- Weiss, W. M. & Weiss, M. R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise* 7(3).
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C. Hardy, J. & Fraser, S. N. (2004). The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise* 5 (4). [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00035-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00035-9).
- Yıldız, A.B., Arı, Ç., & Yılmaz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.

Makale Alıntısı

Ekizoğlu, Ö. (2023). Açık Su Yüzme Sporcularının Spora Bağlılıklarının Yaşam Doyumuna Etkisi [The Effect of Open Water Swimming Athletes's Commitment to Sports on Life Satisfaction], *Spor Eğitim Dergisi*, 7 (1), 68-76.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.