

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma ve Sportif Yaşam Doyumu: Sporda Tutkunun Aracı Rolü

Emrah Seçer^{1*}, Akan Bayrakdar²

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye, emrahsecer10@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6683-680X>

²Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Antalya, Türkiye, akan.bayrakdar@alanya.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3217-0253>

Özet

Bu araştırmanın amacı, fiziksel aktivitelerden keyif almanın sportif yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelerken, sporda tutkunun bu ilişki üzerindeki aracı rolünü ortaya koymaktır. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanmış olup, çalışma grubu olarak 361 spor bilimleri fakültesi öğrencisi (241 erkek, 120 kadın) araştırmaya katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKAÖ), Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği (SYDÖ) ve Sporda Tutku Ölçeği (STÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinden önce uç değer, kayıp veri analizleri ile normallik testleri ve tanımlayıcı analizler yapılmıştır. Ölçüm modelinin geçerliliğini test etmek amacıyla AMOS 21 programı aracılığıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış ve ölçüklerin uyum iyiliği değerleri kontrol edilmiştir. Hipotezlerin sınanmasında ise pearson korelasyon testi ile Bootstrap yöntemi temel alınan regresyon analizleri uygulanmıştır. Ayrıca, SPSS 25 yazılımı ve Hayes (2022) tarafından geliştirilen Process Macro kullanılarak modellerin geçerliliği test edilmiştir. Araştırma bulguları, Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma (FAKA) ile Sportif Yaşam Doyumu (SYD) arasında, FAKA ile Sporda Tutku (ST) arasında ST ile SYD arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Hipotez I). Bootstrap yöntemiyle gerçekleştirilen regresyon analizinde, FAKA'nın ST üzerinde anlamlı ve güçlü bir etkisi olduğu tespit edilmiştir ($b = .412$, $p < .001$). Ayrıca, modelde aracı değişken olarak sporda tutkunun eklenmesiyle, FAKA'nın SYD'yi anlamlı şekilde yordadığı ($b = .101$, $p < .001$) ve ST'nin SYD üzerinde güçlü bir etkisinin bulunduğu ($b = .581$, $p < .001$) belirlenmiştir. Bu sonuçlar, sporda tutkunun fiziksel aktivitelerden keyif alma ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi anlamlı şekilde güçlendirdiğini göstermektedir. Son olarak, fiziksel aktivitelerden keyif almanın sportif yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin sporda tutku aracılığıyla anlamlı olduğu saptanmıştır ($b = .239$, $p < .001$) (Hipotez II). Bu bulgular, sporda tutkunun aracı değişken olarak önemli bir rol üstlendiğini ve sportif yaşam doyumunu artırmada fiziksel aktivitelerden keyif almanın etkisini güçlendirdiğini desteklemektedir. Araştırma sonucunda, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden aldıkları keyfin, sporda tutku ile birlikte sportif yaşam doyumunu anlamlı ve güçlü bir şekilde artırdığı tespit edilmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktivitelerden katılımın tek başına sportif yaşam doyumunu artırmada yeterli olmadığını, aynı zamanda bireylerin spora karşı güçlü bir tutku beslemelerinin de yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Sporda tutku, bireylerin spora olan bağlılıklarını, motivasyonlarını ve bu alandaki içsel memnuniyetlerini artırarak, fiziksel aktivitelerden alınan keyfi pekiştirmekte ve sportif yaşam kalitesini yükseltmektedir. Dolayısıyla, sportif yaşam doyumunun artırılması için sadece fiziksel aktivitelerle teşvik etmek değil, aynı zamanda bireylerin spora karşı duygusal ve psikolojik bağlarını güçlendirmenin de kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aracılık, Fiziksel Aktivite, Keyif Alma, Sportif Yaşam Doyumu, Tutku

* İletişim: Emrah Seçer, emrahsecer10@gmail.com, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye

Enjoyment of Physical Activities and Sportive Life Satisfaction: The Mediating Role of Passion in Sport

Abstract

The aim of this study is to examine the effect of enjoying physical activities on sport life satisfaction and to reveal the mediating role of passion in sport on this relationship. The study was designed using the relational survey model, which is one of the quantitative research methods, and 361 sport sciences faculty students (241 male, 120 female) participated in the study. Personal Information Form, Enjoyment of Physical Activities Scale (PACES), Satisfaction with Sportive Life Scale (SLSS) and Passion for Sport Scale (PSS) were used as data collection tools. Before analyzing the data, extreme value, missing data analyses, normality tests and descriptive analyses were performed. In order to test the validity of the measurement model, confirmatory factor analysis (CFA) was conducted through AMOS 21 program and the goodness of fit values of the scales were checked. Pearson correlation test and regression analysis based on the Bootstrap method were applied to test the hypotheses. In addition, the validity of the models was tested using SPSS 25 software and Process Macro developed by Hayes (2022). The research findings revealed that there are positive and significant relationships between Enjoyment of Physical Activities (PACE) and Satisfaction with Sporting Life (SLS), between PACE and Passion for Sport (PS), and between PS and SLS (Hypothesis I). In the regression analysis conducted with the Bootstrap method, it was found that PACES had a significant and strong effect on PS ($b = .412, p < .001$). In addition, with the addition of sport passion as a mediator variable in the model, it was determined that PACE significantly predicts SLS ($b = .101, p < .001$) and PS has a strong effect on SLS ($b = .581, p < .001$). These results suggest that passion in sport significantly strengthens the relationship between enjoyment of physical activities and sport life satisfaction. Finally, the indirect effect of enjoying physical activities on sport life satisfaction was found to be significant through passion in sport ($b = .239, p < .001$) (Hypothesis II). These findings support that passion in sport plays an important role as a mediating variable and strengthens the effect of enjoying physical activities in increasing sport life satisfaction. As a result of the study, it was found that the enjoyment of physical activities, together with passion in sport, significantly and strongly increased sport life satisfaction of sport sciences faculty students. This finding shows that participation in physical activities alone is not sufficient to increase sport life satisfaction, but also that individuals' having a strong passion for sports positively affects life satisfaction. Passion for sport increases individuals' commitment to sport, motivation and intrinsic satisfaction in this field, reinforces the enjoyment of physical activities and improves the quality of sporting life. Therefore, it is thought that not only encouraging physical activities but also strengthening individuals' emotional and psychological attachment to sports is of critical importance for increasing sport life satisfaction.

Keywords: Mediation, Physical Activity, Enjoyment, Sportive Life Satisfaction, Passion

Giriş

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma ve Sportif Yaşam Doyumu

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda ortaya çıkan ve enerji harcamasıyla sonuçlanan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Ward ve ark., 2007). Bireyin düzenli olarak fiziksel olarak aktif olması, yalnızca fizyolojik sağlık göstergelerini iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel performansı artırır ve zihinsel iyilik haline önemli katkılar sunar (Reiner ve ark., 2013; Seçer ve Yıldızhan, 2020; Warburton ve ark., 2006). Yarayan ve ark. (2025) sporcuların zihinsel enerji seviyelerinin, performanslarını artırmada kritik bir rol oynadığı ve ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığını ifade etmektedirler. Bu yönüyle, fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam tarzının vazgeçilmez bileşenlerinden biri olarak değerlendirilerek (O'Brien ve ark., 2020) son yıllarda sıklıkla psikososyal çalışmaların konu alanına girmiştir (Mutz ve ark., 2020). Bu çerçevede, fiziksel aktivite alışkanlığının özellikle erken yaşlarda kazandırılması, bireylerin yaşam boyu sağlıklı kalabilmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Eskiler ve ark. (2016), düzenli fiziksel aktiviteye genç yaşta katılımın, istenen düzeyde fiziksel aktivite davranışının gelişmesinde ve dolayısıyla sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde belirleyici rol oynadığını vurgulamaktadır. Fiziksel aktivitenin birey üzerindeki etkilerinin yalnızca fizyolojik çıktılarla sınırlı olmadığı, bununla birlikte çeşitli psikolojik süreçleri de etkilediği literatürde vurgulanmaktadır (Mutz ve ark., 2020; Reiner ve ark., 2013). Keyif alma da bu psikolojik süreçler arasında değerlendirilebilecek önemli bir duygu durumudur. Keyif alma duygusu, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım, süreklilik ve bağlılık düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Carpenter ve Coleman, 1998; Weyland ve ark., 2020). Türk Dil Kurumu, keyif kavramını beden sağlığı, iç huzur ve esenlik hali olarak tanımlarken; bu bağlamda “keyif alma”, hoşagiden bir uyaran sonucunda bireyde oluşan olumlu duygusal durumları ifade etmektedir (TDK, 2025). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ise, bireyin egzersiz sürecinde ve sonrasında deneyimlediği zevk, haz ve eğlence gibi olumlu duyguları kapsamaktadır (Gao ve ark., 2012; Scanlan ve ark., 1993). Bu duygular, bireyin fiziksel aktiviteye tekrar katılma isteğini artırmakta; aynı zamanda akış deneyimini destekleyerek uzun vadeli motivasyonun gelişmesine katkı sağlamaktadır (Er ve Cengiz, 2023). Fiziksel aktivitelerden keyif alma, kişinin fiziksel egzersizler veya aktiviteler sırasında yaşadığı olumlu duygusal deneyimlerdir. Bu deneyimler, spor yaparken veya herhangi bir fiziksel etkinlik sırasında hissedilen zevk, mutluluk, huzur ve canlılık gibi duyguları kapsar. Ek olarak, kişinin aktiviteleri isteyerek ve düzenli olarak yapma motivasyonunu artırabilir. Bu da fiziksel aktivitelerin düzenli bir şekilde devam ettirilmesine ve sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesine katkı sağlayabilir (Dereceli, 2024). Keyif alma, yalnızca fiziksel aktiviteye devamlılık açısından değil, bireyin sosyal ilişkileri, öz yeterlik düzeyi ve yaşam doyumu üzerinde de önemli etkiler yaratmaktadır (Lewis ve ark., 2019; Ertaş ve Aktaş, 2019). Fiziksel aktivitenin getirdiği mutluluk ve doyumun

yalnızca anlık değil, uzun süreli ve kalıcı olduğu vurgulanmaktadır (Huang ve Humphreys, 2012). Eğlence olgusu, özellikle gençlik sporlarında spora katılımın temel belirleyicilerinden biri olarak değerlendirilmekte; bu bağlamda Eğlence Bütünleştirme Teorisi-Fun Integration Theory (FIT), keyif ve motivasyon arasındaki ilişkiyi açıklayan teorik bir çerçeve sunmaktadır (Vissek ve ark., 2015). Nitekim literatürde, yüksek düzeyde keyif algılayan bireylerin fiziksel aktivitelere daha yüksek bağlılık gösterdiği, fiziksel aktivitelerden daha az uzaklaştığı ve katılım sürekliliğinin arttığı ifade edilmektedir (Weiss ve ark., 2010). Fiziksel aktivitelere katılımdan duyulan keyif ve buna bağlı motivasyonun sürdürülebilirliği, yalnızca bireysel sağlık ve katılım bağlılığı açısından değil, aynı zamanda yaşam doyumunun şekillenmesinde de belirleyici bir psikososyal unsur olarak öne çıkmaktadır. Nitekim çeşitli araştırmalar, fiziksel aktivite ve egzersiz temelli etkinliklerinin yaşam doyumu ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Cho ve ark., 2018; Kim ve ark., 2018; Jetzke ve Mutz, 2019). Bu doğrultuda, Öz Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory), bireylerin içsel motivasyonla gerçekleştirilen etkinliklerde daha yüksek düzeyde doyum yaşadıklarını ve fiziksel aktivite sırasında duyulan keyfin, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile doğrudan ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu durumun, dolaylı olarak yaşam doyumunu da artırdığı belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Benzer biçimde, Akış Kuramı (Flow Theory), bireyin bir etkinlik sırasında yetkinlik ve kontrol duygusunu deneyimlemesi durumunda, yüksek düzeyde yaşam doyumunun sağlanabileceğini vurgulamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Pozitif psikoloji yaklaşımı da, bireyin katıldığı etkinlikten aldığı keyfin olumlu duyguları pekiştirdiğini ve bunun yaşam doyumu üzerinde güçlendirici bir etkisi olduğunu ifade etmektedir (Seligman, 2011). Yıldırım ve Özgökçe (2023) tarafından yapılan araştırmada da, fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilerinin olduğunu ortaya konulmuştur. Bu çalışma, fiziksel aktivitenin sosyal-fiziksel kaygı ve özsaygı aracılığıyla yaşam doyumunu artırabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmedeki rolünü vurgulamaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım sürecinde deneyimlenen keyif, yalnızca etkinliğe yönelik motivasyonu değil, aynı zamanda bireyin yaşamı nasıl değerlendirdiğini ve ne ölçüde tatmin olduğunu da etkileyebilmektedir. Nitekim keyif alma, pozitif duygulanımı artırarak bireyin genel yaşam doyumunu besleyen önemli bir aracı unsur olarak değerlendirilmektedir (Seligman, 2011; Diener ve ark., 1985). Yaşam doyumu, yaşam kalitesinin kişisel bir boyutu olarak tanımlanmakta ve bireyin yaşamına ilişkin bilinçli, bilişsel değerlendirmesini ifade etmektedir (Ginevra ve ark., 2018). Bu değerlendirme; günlük aktivitelerden alınan haz, yaşamı anlamlı bulma, hedeflere ulaşmada başarı hissi, olumlu benlik algısı, iyimserlik ve genel mutluluk gibi öğeleri kapsamaktadır (Nimrod, 2007). Literatürde yaşam doyumu, bireyin genel yaşam memnuniyetini yansıtan bir gösterge olarak değerlendirilmektedir (Amati ve ark., 2018). Margolis ve ark. (2019), bu kavramı bireyin kendi belirlediği ölçütler doğrultusunda yaşamını bütünsel olarak değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Sağlık durumu ve sosyal ilişkiler gibi çeşitli

faktörlerden etkilenen yaşam doyumunun çok sayıda belirleyicisi bulunduğu belirtilmektedir (Öztürk, 2022). Bu bağlamda, yaşam doyumu “moral, haz ve mutluluk gibi unsurları içeren genel iyi olma hali” şeklinde de ifade edilmektedir (Diener ve ark., 1985). Yaşam doyumu kavramı spora uyarlandığında ise "sportif yaşam doyumu" olarak adlandırılmakta; bu da bireyin sporla ilgili yaşantılarını olumlu değerlendirmesi, spor etkinliklerinden haz ve mutluluk duyması ve sportif yaşantıların beklenti, ihtiyaç ve arzularla örtüşmesi olarak tanımlanmaktadır (Somoğlu ve Cihan, 2022). Bu noktada, sportif yaşam doyumunu etkileyen temel psikolojik mekanizmalardan biri olarak spora yönelik tutkunun rolü dikkat çekmektedir (Bernabé ve ark., 2014).

Sporda Tutkunun Aracı Rolü

Tutku, Türk Dil Kurumu tarafından “irade ve yargıları aşan güçlü coşku, ihtiras, istek ve eğilimin yöneldiği amaç, aşırı düşkünlük” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2025). Psikoloji literatüründe ise tutku, bireylerin sevdikleri, anlamlı buldukları ve zaman ile enerji harcadıkları etkinliklere karşı duydukları güçlü eğilim olarak tanımlanmaktadır (Vallerand ve ark., 2003). Tutku, bireyi bir hedefe veya başarıya yönelten, katılım, bağlılık ve çabayla yakından ilişkili önemli bir kavramdır (Sigmundsson ve ark., 2020). Ayrıca, tutkunun performansı artıran zihinsel bir odaklanma ve katılım biçimi olduğu vurgulanmaktadır (Özdayı ve ark., 2021). Pozitif psikoloji perspektifinde, tutku spor ortamlarında da önemli bir psikolojik faktör olarak kabul edilir. Uzun süreli rekabet sürecinde başarılı olabilmek için sporcuların odaklanmasını ve azimle mücadele etmesini destekleyen temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Posner ve Eiler, 2013). Sporcuların, dışsal zorunluluklardan bağımsız olarak, kendi içsel motivasyonlarıyla spora katılması, tutkunun gelişimini teşvik ederken; aksine, katılımın zorunluluk olarak algılanması, bu motivasyonun azalmasına yol açabilmektedir (Curran ve ark., 2013). Genel anlamda tutku, bireyin etkinliğe yoğun şekilde odaklanmasını sağlayan ve katılımın sürekliliğini destekleyen temel bir psikolojik bileşen olarak değerlendirilmektedir (Posner ve Eiler, 2013).

Tutku Kuramı'na (Dualistic Model of Passion) göre, bireyin keyif aldığı etkinlikler benlik yapısıyla bütünleştğinde tutku ortaya çıkar. Bu kuram, özellikle uyumlu tutkunun temelinde haz duygusunun yer aldığını ve bu hazın tutkuyu besleyen başlıca unsur olduğunu vurgular (Vallerand ve ark., 2003). Benlik İnşası Kuramı (Identity Construction Theory) da benzer şekilde, bireylerin haz aldıkları etkinlikleri benliklerinin bir parçası haline getirme eğiliminde olduklarını ve fiziksel aktiviteyle kurulan duygusal bağın tutkunun gelişimini desteklediğini öne sürmektedir (Erikson, 1968). Vallerand (2008), uyumlu tutkunun psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu ve özellikle sportif bağlamda bu tür bir tutkunun yaşam doyumunu artıran önemli bir etken olduğunu ifade etmektedir. Öz-Belirleme Kuramı (Self-Determination Theory) da bireyin özerklik

temelinde tutkuyla bağlandığı etkinliklerden daha yüksek düzeyde doyum elde edeceğini savunmaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

Bu bağlamda, fiziksel aktivitelerden duyulan keyfin, sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin, sporda tutkunun aracı rolüyle açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin sportif yaşam doyumunu üzerindeki etkisini ve bu ilişkide sporda tutkunun aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın hipotezleri ise şunlardır;

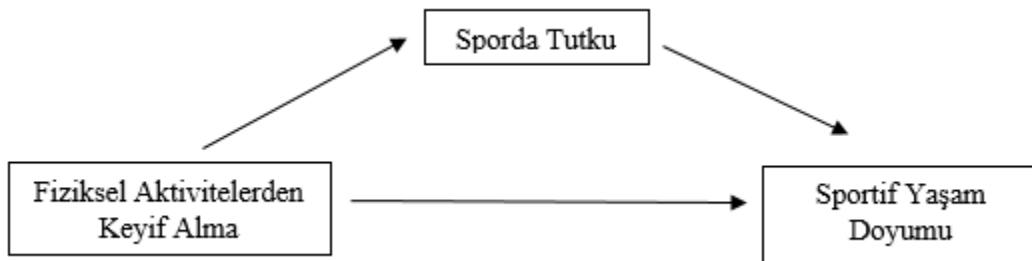
H1: Fiziksel aktivitelerden keyif alma ile sportif yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Fiziksel aktivitelerden keyif alma sportif yaşam doyumunu olumlu etkiler.

H2: Fiziksel aktivitelerden keyif almanın sportif yaşam doyumunu ile olan ilişkisinde sporda tutkunun aracı rolü vardır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma spor bilimleri fakülteleri öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin sportif yaşam doyumları üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Bu etkide sporda tutkunun aracı rolü de incelenmiştir. Bu amaçla yürütülen araştırma da nicel araştırma yöntemlerinden iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri, birlikte artış ve azalışları tespit etmek amacıyla kullanılan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Christensen ve ark., 2015). Araştırmalarda mevcut bilgi birikiminin geliştirilmesi ve araştırmaya özgün bir değer kazandırılmasının yanında sosyal gerçekliğin tam olarak açıklanabilmesi için araştırmalarda aracı etkilerin belirlenmesinin önem arz ettiği belirtilmektedir (Gürbüz, 2021). Araştırmada test edilecek olan kuramsal model şekil 1 de görülmektedir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

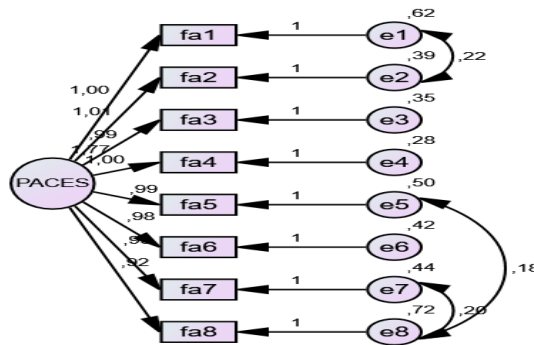
Çalışma Grubu

Katılımcılar, erişilebilirlik esasına göre kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Kolayda örnekleme, ana kütle içerisinde seçilecek örnek kesimin araştırmacının yargılarına göre belirlendiği, tesadüfi olmayan bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntemde veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2024). Araştırmaya, Türkiye’deki çeşitli devlet üniversitelerinin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören lisans öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Bu doğrultuda örneklem büyüklüğünün istatistiksel gücünü belirlemek amacıyla G*Power yazılımı kullanılarak çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, %95 güç ($1-\beta = .95$), %5 anlamlılık düzeyi ($\alpha = .05$) ve orta düzeyde etki büyüklüğü ($f^2 = 0.10$) ile anlamlı sonuçlara ulaşılabilmesi için asgari 215 katılımcının gerekli olduğu belirlenmiştir. Ancak, Suresh ve Chandrashekara’nın (2012) veri kaybı veya eksik veri olasılığına ilişkin önerileri doğrultusunda örneklem büyüklüğünün yaklaşık %10 oranında artırılması uygun görülmüştür. Bu doğrultuda, araştırma grubu toplam 361 katılımcıdan oluşmaktadır. Bu kapsamda, araştırmaya üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 120 kadın (yaş 18-47, 21.83 ± 3.584); 241 erkek (yaş 18-43, 21.83 ± 3.241) öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği

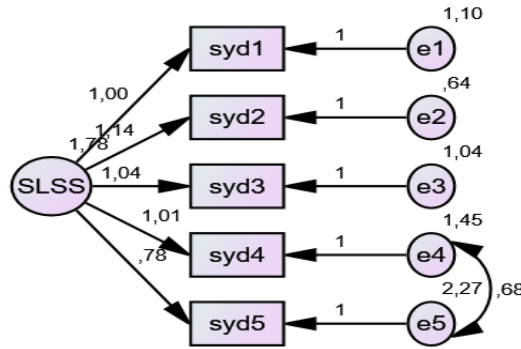
Mullen ve ark. (2011) tarafından geliştirilen ve Özkurt ve ark. (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 8 madde tek boyuttan ve 7 ‘li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte ters madde yoktur. Ölçek toplam puanla değerlendirilmektedir. Ölçekten en düşük 8 en yüksek 56 puan alınmaktadır ve ortalamanın artması fiziksel aktiviteden alınan keyif arttığı anlamına gelmektedir. Uyarlama çalışmasında ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .955 olarak hesaplanmıştır. Uyum iyiliği değerleri ise (CMIN/DF= 2.368 GFI= .98, CFI= .99, TLI= .99, RMSEA= .042, SRMR= .010) olarak hesaplanmıştır.



Şekil 2. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi

Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği

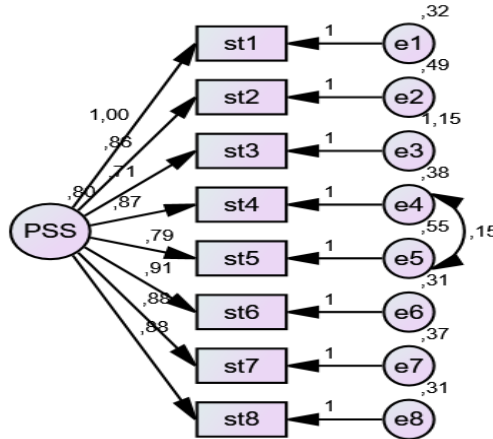
Ölçek, Diener ve ark. (1985) tarafından “yaşam doyumu ölçeği” olarak geliştirilmiş ve Mangan (2018) tarafından spora uyarlanmıştır. Ülkemizde çalışmanın Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Somoğlu ve Cihan (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek yedili likert tipinde, 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Uyum iyiliği değerleri ise (RMSEA= 0.057, RMSE= 0.0112, GFI=0.986, NFI= 0.992, RFI= 0.984, CFI=0.996, IFI= 0.996) olarak hesaplanmıştır.



Şekil 3. Sportif Yaşam Doyumu Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi

Sporda Tutku Ölçeği

Sigmundsson ve ark. (2020) tarafından geliştirilen ölçek Özdayı ve ark. (2021) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek tek boyut ve 8 soru içermektedir. Ters madde bulunmamaktadır. Beşli likert tipi ile derecelendirilmiştir. Ölçeğin uyarlandığı çalışmada Cronbach Alpha değeri .86 olarak hesaplanmıştır. Uyum iyiliği değerleri ise (CMIN = 82.968; CMIN/df = 3.148; GFI = 0.960; AGFI = 0.928; CFI = 0.959; NFI = 0.957; RMR = 0.028 ve RMSEA = 0.078) olarak belirlenmiştir.



Şekil 4. Sporda Tutku Ölçeğine Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi

Bu araştırmada, kullanılan ölçme araçlarının yapı geçerliğini değerlendirmek amacıyla tek faktörlü Doğrulamalı Faktör Analizleri (DFA) gerçekleştirilmiştir. Verilerin çok değişkenli normallik varsayımını sağlaması nedeniyle analizlerde Maximum Likelihood (ML) kestirim yöntemi tercih edilmiştir. DFA sonuçları, alanyazında önerilen uyum iyiliği indeksleri doğrultusunda değerlendirilmiş ve gerekli durumlarda model uyumunu artırmak amacıyla teorik temele dayalı modifikasyonlar uygulanmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin model uyum indeksleri, Cronbach's Alpha güvenirlik katsayıları, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ile birlikte, ortalama açıklanan varyans (Average Variance Extracted; AVE) ve birleşik güvenirlik (Composite Reliability; CR) değerleri tablolar halinde sunulmuştur. Model uyumuna ilişkin değerlendirmelerde Byrne (2016) ve Gürbüz (2021) tarafından önerilen kriterler esas alınmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılığına yönelik olarak George ve Mallery (2019), Cronbach's Alpha değerinin .80'in üzerinde olması durumunda iyi, .90'ın üzerinde olması halinde ise mükemmel düzeyde güvenirlik sağlandığını belirtmektedir. Yapısal geçerliliğe ilişkin olarak, Fornell ve Larcker (1981), AVE değerinin $\geq .50$ ve CR değerinin $\geq .70$ olması gerektiğini vurgulamaktadır. Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin geçerlik ve güvenirliğine ilişkin analiz sonuçları hem tablo olarak sunulmuş hem de aşağıda özetlenmiştir. Bu kapsamda, model uyum iyiliği değerleri X^2/df : 4.854–1.292, GFI: .950–.994, CFI: .982–.999, RMSEA: .028–.078; Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları .878–.969; AVE: .573–.786 ve CR: .874–.967 aralığında bulunmuştur. Bu bulgular, kullanılan ölçeklerin yapısal geçerlik ve iç tutarlılık açısından yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 1. YEM' de Kullanılan Uyum İyiliği İndeksleri ve Eşik Değerleri, Ölçeklerin Normallik Çarpıklık-Basıklık, Güvenirlik Cronbach Alpha, AVE ve CR Değerleri

İndeks	İyi Uyum	Kabul Edilebilir	FAKAÖ	SYDÖ	STÖ
X^2/df	<3	<3(X^2/df)<5	4.845	1.292	2.641
GFI	>.95	>.90	.950	.994	.966
CFI	>.95	>.90	.982	.999	.982
RMSEA	<.05	<.08	.073	.028	.068
Cronbach Alpha	-	-	.969	.878	.909
Skewness	-	-	-1.376	-.285	-1.085
Kurtosis	-	-	1.818	-.498	1.578
AVE	-	-	0.786	0.585	0.573
CR	-	-	0.967	0.874	0.913

Verilerin Analizi

Araştırmada veri analizine geçilmeden önce, SPSS 25.0 yazılımı kullanılarak uç değerler ve eksik veri analizleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin normalliği, mahalanobis uzaklıkları, Z değerleri, çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınarak değerlendirilmiştir. George ve Mallery (2019) tarafından belirtildiği üzere, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir. Buna ek olarak, Z değerlerinin de kabul

edilebilir sınırlar içinde (-3 ile +3) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiler saçılma diyagramları aracılığıyla incelenmiş ve dağılımlarda herhangi bir sapma gözlemlenmemiştir. Çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorununu değerlendirmek amacıyla tolerans ve VIF (Variance Inflation Factor) değerleri analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, tüm bağımsız değişkenler için tolerans değerlerinin > 0.20 ve VIF değerlerinin $< .10$ olması nedeniyle çoklu bağlantı sorununa işaret etmemektedir. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının faktör yapısını doğrulamak amacıyla AMOS 21 yazılımı ile Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin faktör yapılarına ilişkin doğrulayıcı analizler tamamlandıktan sonra, araştırma hipotezleri, Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro aracılığıyla test edilmiştir. Bu kapsamda, aracılık etkisini değerlendirmek amacıyla Model 4 kullanılmış ve sporda tutkunun aracılık rolü incelenmiştir. Regresyon analizlerinde Bootstrap yeniden örnekleme yöntemi uygulanmış ve 5.000 örnekleme sayısı tercih edilmiştir (Hayes ve ark., 2017). Aracılık etkisinin anlamlılığı, %95 güven aralığı (GA) içinde yer alan değerlerin sıfır içermemesi koşuluyla değerlendirilmiştir. Preacher ve Hayes (2008) ile Hayes ve ark., (2017) bu durumun, aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermekte yeterli olduğunu belirtmektedir.

Araştırmanın Etiği

Araştırmanın verileri, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulunun 28.03.2025 toplantı tarihi protokol no: 03/19 kararı ve katılımcıların bilgilendirilmiş onamı alındıktan sonra toplanmıştır. Katılımcılara istedikleri an çalışmadan çekilebilecekleri ifade edilmiştir. Bu araştırmada gerçekleştirilen tüm prosedürler, 1964 Helsinki deklarasyonuna ve etik standartlara uygundur. Araştırma verileri katılımcılardan yüz yüze fiziksel ortamda toplanmıştır. Ayrıca “mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.”

Bulgular (Birinci Seviye Başlık, Bold)

Korelasyon Analizi ve Betimsel İstatistikler

Araştırmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin FAKA, SYD ve ST arasındaki korelasyonlar, ortalamalar ve tanımlayıcı istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ve Tanımlayıcı Analizler

Değişkenler	FAKA	SYD	ST	X	Ss
FAKA	1			46.29	10.68
SYD	.506**	1		23.90	7.21
ST	.675**	.628**	1	32.45	6.53

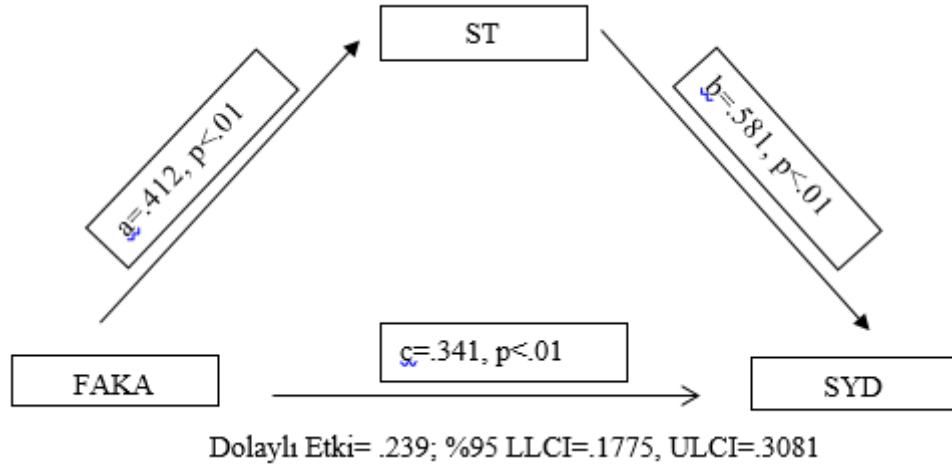
*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde FAKA, SYD ve ST arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda FAKA ile SYD arasında ($r=.506$, $p<.001$), FAKA ile ST arasında ($r=.675$, $p<.001$) ve SYD ile ST arasında ($r=.628$, $p<.001$) orta düzey pozitif yönlü ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (n=361)

Sonuç Değişkenleri								
M (ST)					Y(SYD)			
Tahmin Değişkenleri	<i>b</i>	<i>S.H.</i>	LLCI-ULCI		<i>b</i>	<i>S.H.</i>	LLCI-ULCI	
X (FAKA)	<i>a</i>	.412**	.023	.3656/.4592	<i>c'</i>	.101**	.037	.0284/.1748
M (ST)	-	-	-	-	<i>b</i>	.581**	.060	.4611/.7008
Sabit	<i>I_M</i>	13.3587	1.130	11.136/15.581	<i>I_Y</i>	.3436	1.5381	-2.6813/3.3685
<i>R</i> ² =.455					<i>R</i> ² =.406			
<i>F</i> (1; 359)=300.4728; <i>p</i> <.001					<i>F</i> (2; 358)=122.5825; <i>p</i> <.001			

* $p<0.05$, ** $p<0.01$; S.H: Standart Hata, (b): Standardize edilmemiş beta katsayıları)



Şekil 5. Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi sonuçlarına göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde fiziksel aktivitelerden keyif almanın sporda tutku üzerinde anlamlı bir etki yarattığı tespit edilmiştir [(b:.412; $p<0.001$, %95 GA = (.3656-.4592)]. Araştırmada öne sürülen modele aracı değişken eklendiğinde, fiziksel aktivitelerden keyif almanın sportif yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir [(b:.101; $p<0.01$, %95 GA = (.0284-.1748)]. Ayrıca fiziksel aktivitelerden keyif alma sabit tutulduğunda, sporda tutkunun sportif yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür [(b:.581; $p<0.001$, %95 GA = (.4611-.7008)]. Son olarak fiziksel aktivilerden keyif almanın sporda tutku vasıtasıyla sportif yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkisinin (Hipotez II) anlamlı olduğu tespit edilmiştir [(b =.239, $p< 0.001$, %95 GA = (.1775-.3081)]. Farklı bir ifadeyle spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaları ile sportif yaşam doyumları arasındaki ilişkinin sporda tutku düzeyindeki artışla doğru orantılı şekilde arttığı belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Araştırmada fiziksel aktivitelerden keyif almanın sportif yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği ve bu etkide sporda tutkunun aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular literatür ışığında değerlendirilmiştir.

Fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerinde çok sayıda olumlu etkisi bulunmakla birlikte, son yıllarda yapılan araştırmalar, bu etkinliklerin bireylerin yaşam doyumunu artırıcı rolüne de sıklıkla vurgu yapmaktadır (Maher ve ark., 2015; Zayed ve ark., 2018). Özellikle bireylerin serbest zamanlarında tercih ettikleri keyifli fiziksel etkinliklerin, olumlu duygu durumunu ortaya çıkarma ve sürdürme potansiyeli taşıdığı, dolayısıyla yaşam doyumunu destekleyen önemli bir unsur olduğu ifade edilmektedir (Hadi ve ark., 2021). Shin ve You'nun (2013) çalışması da, bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri etkinliklerin boş zaman tatmini aracılığıyla yaşam doyumunu anlamlı şekilde artırdığını ortaya koymaktadır.

Tunç'un (2020) spor bilimleri öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, üniversite yaşamının getirdiği zorluklara rağmen fiziksel aktivite temelli derslerin öğrencilerin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Benzer şekilde, Cao ve ark. (2025) tarafından yürütülen bir çalışmada da, üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu doğrudan artırdığı ve bu ilişkiye yaşam doyumunun başarı motivasyonu üzerindeki aracı rolü eşlik ettiği tespit edilmiştir. Fraga ve ark. (2011 tarafından yapılan araştırmada da fiziksel aktivitelerin yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmaktadır. Yu ve ark. (2025) ise fiziksel aktivite ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik değişkenlerin etkisini ele alarak öz yeterlik ve dayanıklılık faktörlerini incelemiştir. Bulgular, fiziksel aktivitenin yaşam doyumunu olumlu etkilediğini ve bu etkiyi psikolojik dayanıklılığın anlamlı düzeyde aracılık ettiğini; ancak öz yeterliğin bu ilişki üzerinde anlamlı bir aracı rol üstlenmediğini göstermiştir. Bu sonuçlar, bireysel psikolojik kaynakların fiziksel aktiviteyle yaşam doyumunu arasındaki dinamikte farklılaşabileceğine işaret etmektedir. Benzer şekilde, Huang ve ark. (2025) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise fiziksel aktivite ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu; bu ilişkide psikolojik dayanıklılık ve olumsuz duyguların anlamlı aracılık etkileri bulunduğu ortaya konmuştur. Nitelikli fiziksel etkinliklerin etkisini inceleyen bir diğer çalışmada ise Genç ve ark. (2025), keyif odaklı olarak yürütülen 12 haftalık dans etkinliklerinin, katılımcıların yaşam doyumunu anlamlı düzeyde artırdığını raporlamıştır. Benzer şekilde, Yang ve ark. (2025) de fiziksel aktivite ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğunu saptayarak literatürdeki bulguları desteklemiştir.

Fiziksel aktivitelere yönelik olumlu algı, bireylerin bu etkinliklere karşı geliştirdikleri tutkuyu güçlendirmekte ve spora yönelik duygusal bağlılığı artırmaktadır (Darooghe Arefi ve ark., 2025). Scanlan ve ark. (2016) tarafından yapılan araştırmada da bu durumu destekler şekilde, spora bağlılık ya da tutkunun nedenleri arasında aktiviteden keyif almanın önemi üzerinde durulmaktadır. Nitekim, tutkunun performans üzerindeki olumlu etkisi, özellikle keyifle gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerle daha da belirginleşmektedir (Buecker ve ark., 2025). Ek olarak yapılan aktiviteden keyif almanın o aktiviteye yönelik tutku ya da tekrar yapma eğilimini artırdığı da belirtilmektedir (Greule ve ark., 2024). Fiziksel aktivitenin ruhsal sağlığa katkısı ise yaşam doyumunu destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Turecek ve ark., 2025). Bu doğrultuda, Solmaz ve ark. (2025) tarafından yapılan çalışmada da öz yeterliliğin olumlu duygular aracılığıyla performansı artırdığı, ancak olumsuz duygular aracılığıyla bu etkinin gözlenmediği belirtilmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktiviteden alınan keyif gibi olumlu duyguların bireyin sporla kurduğu ilişkiyi derinleştirerek, sportif doyumunu artırabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca yapılan aktiviteye olan bağlılığın yaşam doyumunu artıran bir faktör olduğu belirtilmektedir (Han ve Polat, 2022). Bu bağlamda, fiziksel aktivitelerden duyulan keyfin bireyde spora yönelik uyumlu tutkuyu besleyerek, sportif yaşam doyumunu dolaylı yoldan artırabileceği öne sürülebilir. Vallerand ve ark. (2008), sporda yüksek performansa ulaşmanın, bireyin etkinliğe yönelmesini sağlayan tutku türüne bağlı olduğunu belirtmiş; uyumlu tutkunun hem başarı hem de mutlulukla güçlü biçimde ilişkili olduğunu, buna karşın takıntılı tutkunun bu bağlamda daha az güvenilir sonuçlar doğurduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde, Stenseng ve ark. (2014), rekreasyonel spor ortamlarında tutku ve aidiyet duygusunun olumlu duygular üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir. Jun ve Choi (2024) ise bireylerin spora katılımını teşvik edecek uygulamaların, yaşam kalitesini dolaylı olarak artırabileceğini vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, sporcular, antrenörler ve aktif bireyler genellikle etkinliklerine karşı güçlü bir tutku sergilemekte; bu tutku sadece performansı değil, aynı zamanda yaşam doyumunu da olumlu yönde etkileyen temel bir psikolojik mekanizma olarak tanımlanmaktadır (Vallerand ve ark., 2006; Vallerand ve Verner-Filion, 2020). Öz-belirleme kuramı çerçevesinde geliştirilen Tutkunun Düalist Modeli (DMP), bireylerin anlamlı buldukları etkinlikleri temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla benliklerine dahil ettiklerini ve bu içselleştirmenin yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olabileceğini savunmaktadır (Vallerand ve ark., 2003; Vallerand, 2008). Sonuç olarak, fiziksel aktivitelerden alınan keyfin bireylerin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde artırdığı ve bu ilişkide spora duyulan tutkunun etkili bir aracı mekanizma olarak işlev gördüğü belirlenmiştir. Ayrıca, cinsiyet farklılıklarının kişilik özellikleri ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin (Solmaz ve ark., 2024), fiziksel aktivitelerden keyif alma ve sportif yaşam doyumunun artmasında spora duyulan tutkunun aracı rolünü desteklediği ortaya konmuştur. İlaveten, fiziksel aktiviteye yönelik içsel motivasyon ve duygusal bağlılığın bireysel iyi oluşun sürdürülebilirliğinde kritik bir rol oynadığı gösterilmiştir.

Bu çalışma, fiziksel aktivitelerden keyif alma ile sportif yaşam doyumu arasındaki ilişkiye sporda tutkunun aracı rolünü ekleyerek literatüre özgün bir katkı sağlamıştır. Tutku Kuramı (Vallerand ve ark., 2003) ve Öz-Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 1985) temel alınarak, bireylerin sportif bağlamdaki psikolojik deneyimleri kapsamlı şekilde incelenmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yer aldığı örneklem, genç yetişkinlerde sporun psikososyal dinamiklerinin daha iyi anlaşılmasını sağlamıştır. Bulgular, sporda tutkunun sadece bireysel performansı değil, genel yaşam doyumunu da olumlu etkilediğini göstermektedir; bu sonuç, Pozitif Psikoloji perspektifiyle (Seligman, 2011) spora katılımın yaşam kalitesine katkısını desteklemektedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır ve gelecekteki araştırmalar için yol gösterici niteliktedir. İlk olarak, örneklemin yalnızca Türkiye'deki çeşitli devlet üniversitelerinin Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerden oluşması, elde edilen bulguların farklı yaş gruplarına, spor branşlarına veya sosyo-kültürel yapılar genellenebilirliğini sınırlamaktadır. İkinci olarak, araştırmada kullanılan veriler öznel beyana dayalıdır; bu durum, katılımcı yanlılığı veya sosyal istenirlik etkisi gibi yanlılık risklerini barındırmaktadır. Üçüncü olarak, araştırma çapraz-kesitsel tasarımıyla yürütülmüş olup, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri ortaya koymak için yeterli değildir. Bu nedenle, zaman içindeki değişimleri izleyebilecek uzunlamasına ve deneysel tasarımlar, özellikle tutku ve yaşam doyumu arasındaki nedensel mekanizmaların anlaşılması açısından önem taşımaktadır.

Araştırma bulguları, fiziksel aktiviteden alınan keyif düzeyinin sporda tutku aracılığıyla sportif yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir. Bu doğrultuda, gelecekteki araştırmalarda farklı yaş grupları, spor düzeyleri (amatör-profesyonel) ve kültürel bağlamlarda benzer ilişkiler test edilmelidir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin türü, süresi ve yoğunluğunun bu ilişkiler üzerindeki etkileri farklı spor branşlarında ayrıntılı biçimde incelenebilir. Kuramsal açıdan, Öz-Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 1985), Tutku Kuramı (Vallerand ve ark., 2003) ve Benlik İnşası Kuramı (Erikson, 1968) yaklaşımlarının farklı bağlamlarda test edilmesi, ilgili yapıların psikolojik iyi oluş üzerindeki rollerini daha kapsamlı şekilde ortaya koyacaktır. Gelecekte, öz-yeterlik, duygusal dayanıklılık, öz-düzenleme ve aidiyet gibi psikolojik değişkenlerin aracı ya da düzenleyici rolleri de araştırılmalıdır. Yöntemsel olarak, karma yöntem (nicel-nitel) yaklaşımlar bireylerin spora yönelik içsel deneyimlerini daha derinlemesine anlamaya katkı sağlayabilir. Özellikle nitel araştırmalar, tutkunun nasıl geliştiği ve hangi çevresel faktörlerle şekillendiği konularında açıklayıcı içgörüler sunabilir. Uygulama açısından, bu bulgular fiziksel aktivite programlarının bireylerin spordan keyif almalarını destekleyecek şekilde yapılandırılması gerektiğini göstermektedir. Eğitmciler, antrenörler ve spor yöneticileri, içsel motivasyonu ve tutkulu katılımı teşvik eden destekleyici ortamlar oluşturmalarıdır.

Özellikle üniversitelerde sporla ilgili faaliyetlerin yalnızca performansa değil, aynı zamanda bireysel haz ve bağlılığa da odaklanması, yaşam doyumunu artırıcı etkiler yaratabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma fiziksel aktiviteden haz alma, sporda tutku ve sportif yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ortaya koyan hem kuramsal hem de uygulamaya dönük bir çerçeve sunmaktadır. Elde edilen bulgular, bireylerin yalnızca anlık mutluluğunu değil, genel yaşam memnuniyetini artıracak tutkulu ve anlamlı spor deneyimleri yaşamalarının önemini vurgulamaktadır.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları, Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 28.03.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-88012460-050.04-442298 (Protokol no: 03/19)

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmada tüm yazarlar eşit düzeyde katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Yazarların arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Araştırmamıza gönüllü olarak katılım sağlayan öğrencilere teşekkür ederiz

Kaynaklar

- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: the role of friends. *Genus*, 74, 1-18. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>
- Bernabé, M., Lisbona, A., Palací, F. J., & Martín-Aragón, M. (2014). Social identity, passion and well-being in university students, the mediating effect of passion. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E81. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.85>
- Buecker, S., Belz, J., & Brink, K. (2025). Fueling the fire: Exploring the interplay of exhaustion, passion for work, and physical activity among scientists. *European Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000166>
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz Ş., Demirel, F., & Kılıç Çakmak, E. (2024). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS*. New York: Routledge.
- Cao, L., Yu, Q., Feng, X., Wang, L., & Lang, J. (2025). The influence of physical exercise on achievement motivation among college students: the mediating roles of self-efficacy and life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 16, 1529829. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1529829>
- Carpenter, P. J., & Coleman, R. (1998). A longitudinal study of elite youth cricketers' commitment. *International Journal of Sport Psychology*, 29(3), 195–210.
- Cho, D., Post, J., & Kim, S. K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics and Gerontology International*, 18, 380-386. <https://doi.org/10.1111/ggi.13188>

- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz* (Çev. Edt: Ahmet Aypay). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., & Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(5), 631-655. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9503-0>
- Darooghe Arefi, N., Bagheri, H., & Esmaeili, A. (2025). The effect of social media consumption on enjoyment of leisure time with the mediating role of passion for physical activity. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*. <https://doi.org/10.22080/jsmb.2025.27163.3904>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., & Dokuzoğlu, G. (2024). The effect of associate degree students' cognitive behavioral physical activity levels on the enjoyment of physical activities. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(2), 39-50. <https://doi.org/10.62425/rses.1457792>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Er, B., & Cengiz, R. (2023). The effect of digital leisure participation purposes on flow experience and leisure satisfaction. *Journal of ROL Sport Sciences*, 544-565. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10031059>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Ertaş, M., & Aktaş, G. (2019). Rekreatif gruplara üyelik: Motosiklet grupları üzerine bir inceleme. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 30(1), 19-30. <https://doi.org/10.17123/atad.580615>
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). The cognitive behavioral physical activity questionnaire: A study of validity and reliability Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.1177/002224378101800104>
- Fraga, M. J., Cader, S. A., Ferreira, M. A., Giani, T. S., & Dantas, E. H. (2011). Aerobic resistance, functional autonomy and quality of life (QoL) of elderly women impacted by a recreation and walking program. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 52(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.04.021>
- Gao, Z., Podlog, L., & Huang, C. (2013). Associations among children's situational motivation, physical activity participation, and enjoyment in an active dance video game. *Journal of Sport and Health Science*, 2(2), 122-128. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.001>
- Genç, N., Taştan, Z., Demirli, A., Yılmaz, G., Güvendi, B., Baikoğlu, S. B., ... & Akkaya, C. C. (2025, February). The effect of applied dance therapy on life satisfaction and fear of happiness among turkish board high school students. *In Healthcare*, 13(4), 392. MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare13040392>
- George, D. & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. New York and London: Routledge.
- Ginevra, M. C., Magnano, P., Lodi, E., Annovazzi, C., Camussi, E., Patrizi, P., & Nota, L. (2018). The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 62, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.002>
- Greule, C., Sudeck, G., Thiel, A., Kastner, L., Janssen, P., Niess, A., ... & Krauss, I. (2024). Correlates of physical activity enjoyment in children and adolescents for a new perspective on the treatment of overweight: A systematic literature review. *Obesity Reviews*, 25(2), e13655. <https://doi.org/10.1111/obr.13655>
- Gürbüz, S. (2021). *Aracı ve düzenleyici etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Hadi, G., Erdem, B., & Duman, E. (2021). Investigation of the relationship between leisure time satisfaction levels and dispositional flow states of recreational sports' participants. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 32(1), 10-19. <https://doi.org/10.17644/sbd.702867>
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış sporları ile ilgilenen sporcuların spora bağlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1079970>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hayes, A. F., Montoya, A. K., & Rockwood, N. J. (2017). The analysis of mechanisms and their contingencies: PROCESS versus structural equation modelling. *Australasian Marketing Journal (AMJ)*, 25(1), 76-81. <https://doi.org/10.1016/j.ausmj.2017.02.001>
- Huang, C., Wang, J., Chang, Z., & Tang, J. (2025). Relationship between physical activity and college students' life satisfaction: the chain mediating effect of psychological resilience and negative emotions. *Frontiers in Psychology*, 15, 1502222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1502222>
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal Of Economic Psychology*, 33(4), 776-793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
- Jetzke, M., & Mutz, M. (2020). Sport for pleasure, fitness, medals or slenderness? Differential effects of sports activities on well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 1519-1534. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09753-w>

- Jun, M. G., & Choi, C. (2024). Perspective on leisure sports participation among older adults in a super-aging society: Focusing on health concern, athletic passion, leisure satisfaction, and intent to continue participating in leisure sports. *In Healthcare*, 13(1), 41. MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare13010041>
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J., & Han, A. (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among Western migrants. *Annals of Leisure Research*, 21(1), 47-57. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1379421>
- Lewis, B. A., Williams, D. M., Frayeh, A., & Marcus, B. H. (2016). Self-efficacy versus perceived enjoyment as predictors of physical activity behaviour. *Psychology & Health*, 31(4), 456-469. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1111372>
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N., & Conroy, D. E. (2015). Daily physical activity and life satisfaction across adulthood. *Developmental Psychology*, 51(10), 1407-1419. <http://dx.doi.org/10.1037/dev0000037>
- Mangan, C. (2018). *Interpersonal communication in college athletics*. (Unpublished master dissertation). Macomb; The University of Western Illinois.
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2019). A new measure of life satisfaction: The riverside life satisfaction scale. *Journal of Personality Assessment*, 101(6), 621-630. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Neha P. G., Jason T. F., Arthur F. K., & McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Mutz, M., Reimers, A. K., & Demetriou, Y. (2020). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 2155-2171. doi:10.1007/s11482-020-09866-7. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09866-7>
- Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80. <https://doi.org/10.1080/02614360500333937>
- O'Brien, N., Lawlor, M., Chambers, F., Breslin, G., & O'Brien, W. (2020). Levels of well-being, resilience, and physical activity amongst Irish pre-service teachers: A baseline study. *Irish Educational Studies*, 39(3), 389-406. <https://doi.org/10.1080/03323315.2019.1697948>
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21-37.
- Öztürk, H. (2025). The effect of sports recreation activities on continuous anxiety and life satisfaction levels of inmates. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 27(1), 1-7.
- Öztürk, Y. (2022). Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237-1250. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1096705>
- Posner, S. E., & Eiler, T. W. (2013). The development of coaching guidelines for instilling passion in sport. *Journal of Coaching Education*, 6(1), 96-104. <https://doi.org/10.1123/jce.6.1.96>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 275-285. <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.275>
- Scanlan T. K., Chow G. M., Sousa C., Scanlan L. A., & Knifsend C. A. (2016). The development of the sport commitment questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 233-246. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.002>
- Seçer, E., & Yildizhan, Y. Ç. (2020). The relationship between physical activity levels and psychological resilience of university students. *Revista Turismo Estudos e Práticas-RTEP/GEPLAT/UERN*, (4), 1-12.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62. <https://doi.org/10.1017/prp.2013.6>
- Sigmundsson, H., Clemente, F. M. and Loftesnes, J. M. (2020). Passion, grit and mindset in football players. *New Ideas in Psychology*, 59, 100797. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100797>
- Solmaz, S., Şimşek, B., Buğdaycı, S., Yarayan, Y. E., & Ekin, A. (2025). The Mediating role of emotional states in the relationship between self-efficacy and athletic performance of young female athletes. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 30(1), 10-16. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1615358>
- Solmaz, S., Şimşek, B., Özbek, S., Özcan, B., & Yarayan, Y. E. (2024). The Effect of gender on personality and psychological well-being in fitness practitioners. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(3), 488-497. <https://doi.org/10.15314/tsed.1563092>
- Somoğlu, M. B., & Cihan, H. (2022). Sportive Life Satisfaction Scale: Adaptation Study to Turkish Culture. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 5(1): 531-547. <https://doi.org/10.38021/asbid.1194098>
- Stenseng, F., Forest, J., & Curran, T. (2015). Positive emotions in recreational sport activities: The role of passion and belongingness. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1117-1129. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9547-y>

- Suresh, K., & Chandrashekara, S. (2012). Sample size Estimation and power analysis for clinical research studies. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 5(1):7. <https://doi.org/10.4103/0974-1208.97779>
- Tunç, A. Ç. (2020). The investigation of the relationship between life satisfaction and fear of happiness of faculty of sport sciences students. *Gaziantep University Journal Of Sport Science*, 5(1), 57-68. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.655508>
- Turecek, S., Brymer, E., & Rahimi-Golkhandan, S. (2025). The relationship between physical activity environment, mental wellbeing, flourishing and thriving: A mixed method study. *Psychology of Sport and Exercise*, 76, 102769. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102769>
- Türk Dil Kurumu. (2025). Keyif. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi 26.03.2025.
- Türk Dil Kurumu. (2025). Tutku. <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi 26.03.2025.
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.1>
- Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2020). *Theory and research in passion for sport and exercise*. Handbook of Sport Psychology, 206-229. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch11>
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.05.003>
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Ratelle, C., Leonard, M., Blanchard, C., Koestner, R., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.756>
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 454-478. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.454>
- Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The Fun Integration Theory: Toward Sustaining Children and Adolescents Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424–433. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Ward, D. S., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2007). Physical activity interventions in children and adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 19, 493-494.
- Weiss, W. M., Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2010). Sport commitment among competitive female athletes: Test of an expanded model. *Journal of Sports Sciences*, 28(4), 423-434. <https://doi.org/10.1080/02640410903536442>
- Weyland, S., Finne, E., Krell-Roesch, J., & Jekauc, D. (2020). (How) Does affect influence the formation of habits in exercise?. *Frontiers in Psychology*, 11, 578108. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.578108>
- Yang, T., Li, X., Wang, X., Zhou, J., & Chen, W. (2025). The mediating role of life satisfaction in the relationship between physical exercise and depressive symptoms among middle-aged and elderly individuals. *Frontiers in Public Health*, 13, 1511509. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1511509>
- Yarayan, Y. E., Batrakoulis, A., Güngör, N. B., Kurtipek, S., Keskin, K., Çelik, O. B., ... & Alghannam, A. F. (2025). The role of athletic mental energy in the occurrence of flow state in male football (soccer) players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 53. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01090-w>
- Yıldırım, S., & Özgökçe, G. (2023). The relationship between physical activity and life satisfaction: the mediating role of social-physique anxiety and self-esteem. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 14(3), 346-367. <https://doi.org/10.54141/psbd.1312256>
- Yu, H., Li, X., Yu, X., Fusheng, L., Li, L., Yang, Y., & Wu, J. (2025). How physical exercise enhances life satisfaction in Chinese senior college students: mediating roles of self-efficacy and resilience. *Frontiers in Psychology*, 16, 1515101. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1515101>
- Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Van Niekerk, R. L., & Ho, W. K. Y. (2018). The mediating role of exercise behaviour on satisfaction with life, mental well-being, and BMI among university employees. *Cogent Psychology*, 5(1), 1430716. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1430716>