

Sportif Aktivite Süresi ve Saldırganlık: Kesitsel Bir İnceleme

Muhammet Talha Han, Karabük Üniversitesi, Karabük, Türkiye

Emirhan Kan, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye

Elçin Emir, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

Sorumlu Yazar: Emirhan Kan, emirhankan@atauni.edu.tr

Ayrı Bilgi Han, M. T., Kan, E. & Emir, E. (2026). Sportif aktivite süresi ve saldırganlık: Kesitsel bir inceleme. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13, 002, 01–11. DOI: 10.5281/zenodo.19234792

doi 10.5281/zenodo.19234792

Geliş Tarihi: Şubat 03, 2026 / **Kabul Tarihi:** Mart 10, 2026 / **Yayın Tarihi:** Mart 27, 2026

Özet

Bu araştırmanın amacı, lisans öğrencilerinde haftalık sportif aktivite süresi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, nicel yaklaşıma dayalı ilişki tarama modelinde yürütülmüş olup çalışma grubunu Türkiye'deki farklı üniversitelerde öğrenim gören 398 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Katılımcıların saldırganlık düzeyleri Saldırganlık Ölçeği Kısa Formu (AQ-SF) ile, haftalık sportif aktivite süreleri ise kişisel bilgi formu aracılığıyla ölçülmüştür. Elde edilen veriler basit doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiş; katsayıların anlamlılığı ise 5000 örneklemlili Bootstrap güven aralıkları (GA) kullanılarak test edilmiştir.

Bulgular, haftalık sportif aktivite süresi ile saldırganlık düzeyi arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir ($B = -0.13$; $t = -2.14$; %95 Bootstrap GA $[-0.26, -0.01]$). Kurulan modelin açıkladığı varyansın düşük düzeyde olduğu görülmekle birlikte ($R^2 = 0.011$), sonuçlar sportif aktiviteye ayrılan sürenin artmasının daha düşük saldırganlık eğilimleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bununla birlikte, çalışmanın kesitsel yapısı nedeniyle bu bulgular nedensel bir sonuç olarak yorumlanmamalı; fiziksel aktivitenin genç yetişkinlerin psikososyal uyumuna eşlik eden koruyucu ve ilişkili bir değişken olarak değerlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sportif Aktivite, Saldırganlık, Regresyon Analizi.

Sports Activity Duration and Aggression: A Cross-Sectional Study

Muhammet Talha Han, Karabük University, Karabük, Türkiye

Emirhan Kan, Atatürk University, Erzurum, Türkiye

Elçin Emir, Gazi University, Ankara, Türkiye

Corresponding Author: Emirhan Kan, emirhankan@atauni.edu.tr

Citation Han, M. T., Kan, E. & Emir, E. (2026). Sportif aktivite süresi ve saldırganlık: Kesitsel bir inceleme. *Inönü University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 13, 002, 01–11. DOI: 10.5281/zenodo.19234792

doi 10.5281/zenodo.19234792

Received Date: February 03, 2026 / **Accepted Date:** March 10, 2026 / **Published Date:** March 27, 2026

Abstract

The aim of this study is to examine the relational structure between weekly sportive activity duration and aggression levels among undergraduate students. The study was conducted using a relational survey model based on a quantitative approach, and the sample consisted of 398 undergraduate students studying at various universities in Turkey.

Participants' aggression levels were measured using the Aggression Questionnaire Short Form (AQ-SF), while their weekly sportive activity durations were obtained through a personal information form. The data were analyzed using simple linear regression analysis, and the significance of the coefficients was tested using Bootstrap confidence intervals (CI) with 5000 resamples.

The findings indicated a negative and statistically significant relationship between weekly sportive activity duration and aggression levels ($B = -0.13$; $t = -2.14$; 95% Bootstrap CI $[-0.26, -0.01]$). Although the explained variance of the model was found to be low ($R^2 = 0.011$), the results suggest that increased time allocated to sportive activity is significantly associated with lower levels of aggression.

However, due to the cross-sectional nature of the study, these findings should not be interpreted as causal. Instead, physical activity should be considered a protective and associated factor contributing to the psychosocial adjustment of young adults.

Keywords: Sport, Sportive Activity, Aggression, Regression Analysis

GİRİŞ

Her ne kadar 'spor' kelimesi yalnızca dört harften oluşan kısa bir kelime gibi görünse de, birçok alt dalı içeren ve disiplinler arası etkileşimlere açık yapısıyla çok disiplinli bir bilim alanını temsil etmektedir (Han, 2025). Spor bilimleri literatüründe, bireylerin yaşam boyu sportif aktivitelere katılımının sürdürülmesi temel bir araştırma odağıdır. Bu katılımın bireysel sağlık kazanımları ve toplumsal sonuçlar ile ilişkili olduğu bilinmektedir; özellikle sanayileşmiş toplumlardaki demografik dönüşümler, sportif aktivitelerin her yaş evresinde teşvik edilmesini halk sağlığı açısından kritik bir noktaya taşımaktadır (Breuer ve Wicker, 2009).

Sportif aktivitelerin kapsamı, Avrupa Konseyi ve Avrupa Komisyonu tarafından fiziksel uygunluk, ruhsal iyilik hali ve sosyal ilişkilerin geliştirilmesini amaçlayan tüm fiziksel aktivite biçimleri olarak tanımlanmıştır (Council of Europe, 2001; European Commission, 2007). Kuramsal bir perspektifle Rodgers (1977), bir eylemin sportif aktivite sayılabilmesi için fiziksel aktivite ve rekreasyonel amaç içermesini, ideal olarak da rekabet ve kurumsal bir yapıyla desteklenmesini önermektedir.

Bu bağlamda fiziksel aktivite, enerji harcamasını gerektiren bedensel hareketler (WHO, 2017) veya kalori harcamasına neden olan tüm eylemler (AHA, 2016) olarak ele alınmaktadır. Fiziksel yükün nicel değerlendirmesinde kullanılan Metabolik Eşdeğer (MET) ölçütü, aktivitelerin şiddetini belirlemede fizyolojik bir standart sunmaktadır; örneğin 3–6 MET aralığındaki orta düzey aktiviteler, genellikle belirli bir hızda yürüyüşe karşılık gelmektedir (Pate ve ark., 1995).

Sportif aktivitelerin bireyler üzerindeki etkileri çok boyutludur. Literatür, bu katılımın hem gençlerde (Eime ve ark., 2013) hem de yaşlılarda (Nowak, 2014) olumlu psikososyal sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu süreçlerin kişisel gelişime katkı sağladığı (Fraser-Thomas ve Strachan, 2014), sağlık bilgilerini artırdığı (Khan ve ark., 2012) ve ilerleyen yaşlarda aktif bir yaşam sürme eğilimiyle bağlantılı olduğu bildirilmektedir (Kjønniksen vd., 2009).

Boş zaman spor alışkanlıkları büyük oranda geç çocukluk ve ergenlik döneminde şekillenmekte (Perkins ve ark., 2004) ve bu dönemdeki davranış örüntüleri uzun vadeli sağlık yararları ile ilişkilendirilmektedir (Fox, 2004). Sosyal bağlamda ise aile, okul ve akran gruplarının bireylerin spor davranışlarını şekillendirmede belirleyici olduğu görülmektedir (Anderssen ve Wold, 1992). Sosyal etki, önemli kişilerden algılanan baskı (Ajzen, 1991) ve boş zaman spor aktivitelerine katılımın bir yordayıcısı (Strauss, 2001) olarak tanımlanmaktadır. Benzer şekilde, sportif aktivite süresinin olimpiik değer algıları üzerinde pozitif bir etkisi olduğu ve sporun bu değerlerin içselleştirilmesinde kültürel bir araç işlevi gördüğü belirtilmektedir (Han ve Kurt, 2024).

Sosyal çevre içindeki modelleme ve normlar, bireysel tercihlerin ötesinde spor katılımını etkilemektedir (Smith, 2003; Sirard ve Pate, 2001). Güncel çalışmalar, sportif aktiviteler ile saldırgan davranışlar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Fite ve Vitulano, 2011). Bu doğrultuda, fiziksel aktivite temelli yaklaşımların saldırganlık üzerinde bir müdahale aracı olarak kullanımı dikkat çekmektedir (Fung ve Lee, 2018; Tao ve ark., 2021).

Sportif ortamların, özellikle takım çalışması gerektiren yapısıyla sosyal beceriler ve ahlaki değerlerin öğrenilmesine zemin hazırlayarak saldırganlığa karşı koruyucu bir işlev görebileceği varsayılmaktadır (Holt ve ark., 2020). Kurallara uyma, öz denetim, çatışma çözme ve iş birliği gibi becerilerin (Pesce ve ark., 2021), dışa yönelimli davranış sorunlarının azalmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Poitras ve ark., 2016).

Özetle, sportif aktivitelere ayrılan sürenin ve bu katılımın sürekliliğinin, bireylerin saldırganlık düzeyleri üzerinde önemli bir değişken olduğu değerlendirilmektedir. Bu kesitsel inceleme, haftalık sportif aktivite süresinin saldırganlık düzeyini tahmin etmedeki rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda test edilecek temel hipotez şöyledir:

H1: Haftalık sportif aktivite süresi, saldırganlık düzeyinin anlamlı ve negatif bir yordayıcısıdır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin haftalık sportif aktivite süreleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma desendir (Christensen, 2011). Araştırmanın değişken yapısı şu şekildedir:

Bağımsız Değişken: Haftalık sportif aktivite süresi. **Bağımlı Değişken:** Saldırganlık düzeyi.

Değişkenler arasındaki bu ilişkisel yapıyı ve sportif aktivite süresinin saldırganlık üzerindeki yordayıcı (tahmin edici) gücünü test etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz süreci, istatistiksel varsayımların (normallik, doğrusallık vb.) karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilerek gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, ulaşılabilirlik ve uygulama kolaylığı sağlayan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Marshall ve Rossman, 2014). Veri setinin homojenliğini ve niteliğini sağlamak amacıyla katılımcıların; (a) aktif lisans öğrencisi olması, (b) araştırmaya gönüllü katılım sağlaması, (c) ölçme araçlarını yanıtlayabilecek bilişsel yeterliliğe sahip olması ve (d) veri formlarını eksiksiz doldurması dâhil edilme ölçütleri olarak belirlenmiştir (Creswell ve Clark, 2017). Çalışmanın temel değişkeni olan haftalık sportif aktivite süresi; katılımcıların son bir ay içerisinde, zorunlu günlük rutinleri dışında gerçekleştirdikleri orta-yüksek şiddetli yapılandırılmış fiziksel faaliyetlerin (takım sporları, fitness vb.) haftalık ortalaması olarak tanımlanmıştır.

Analitik süreçler öncesinde, araştırmanın istatistiksel gücünü güvence altına almak amacıyla G*Power (v3.1.9.7) yazılımı kullanılarak a priori güç analizi gerçekleştirilmiştir. Basit doğrusal regresyon analizi için öngörülen küçük etki büyüklüğü ($f^2 = .02$), .05 alfa yanılma payı ve .80 teorik güç varsayımları altında asgari örneklem hacmi 395 olarak hesaplanmıştır (Faul ve ark., 2009). Sahadan elde edilen 436 lisans öğrencisine ait veri setinde yapılan ön incelemeler sonucunda; eksik, tutarsız yanıtlar veya uç değer (outlier) barındıran 38 form ayıklanmıştır. Araştırma, hedeflenen istatistiksel gücü karşılayan 398 geçerli veri seti üzerinden yürütülmüştür.

Nihai örnekleme oluşturan 398 katılımcının %58,3'ü kadın ($n = 232$), %41,7'si erkek ($n = 166$) öğrencilerden oluşmakta olup, grubun yaş ortalaması 22,29'dur ($SS = 3,73$). Katılımcıların haftalık sportif aktivite süreleri ortalamasının 11,87 saat ($SS = 6,31$) ve saldırganlık puanı ortalamasının 30,02 ($SS = 7,89$) olduğu saptanmıştır. Bu betimsel istatistikler, elde edilen örneklemin araştırma değişkenleri bağlamında analiz için yeterli ve uygun bir dağılıma sahip olduğunu doğrulamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından geliştirilen bu formda; katılımcıların cinsiyet ve yaş bilgilerinin yanı sıra haftalık sportif aktivite sürelerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Bu bölümde sportif aktivite; bireylerin boş zamanlarında gerçekleştirdikleri, günlük rutin dışı, planlı ve orta-yüksek şiddetli (terlemeye ve hızlı soluk alıp vermeye neden olan) fiziksel faaliyetler olarak tanımlanmıştır. Katılımcılardan, bu tanıma uyan (fitness, takım sporları, tempolu yürüyüş vb.) aktivitelerini son bir ay içindeki haftalık ortalamalarını baz alarak beyan etmeleri istenmiştir.

Saldırganlık Ölçeği Kısa Formu (AQ-SF): Katılımcıların saldırganlık eğilimlerini değerlendirmek amacıyla Buss ve Perry (1992) tarafından geliştirilen ve Bryant ve Smith (2001) tarafından 12 maddeye indirgenen "Saldırganlık Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Kuzucu ve Sarıot-Ertürk

(2020) tarafından yapılmıştır. 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçek; fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke ve düşmanlık olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu çalışmada, ölçekten elde edilen toplam puan üzerinden genel saldırganlık düzeyi değerlendirilmiştir.

Ölçeğin Yapı Geçerliliği ve Güvenirliği

Saldırganlık Ölçeğinin (AQ-SF) yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda; uyum indekslerinin genel olarak iyi ve kabul edilebilir düzeylerde olduğu saptanmıştır ($X^2/df=3,74$; $GFI=.93$; $CFI=.94$; $RMSEA=.08$; $SRMR=.08$). Bu değerler, ölçeğin tek boyutlu yapısının ve ölçüm modelinin kuramsal açıdan uygunluğunu doğrulamaktadır (Byrne, 2001; Gürbüz, 2021; Kline, 2023). Ölçeğin yakınsak geçerliliği için hesaplanan AVE değerinin ,63 ve yapı güvenirliliği için hesaplanan CR değerinin ,95 olması, yapının maddeler tarafından yüksek düzeyde temsil edildiğini ve güçlü bir güvenirliliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Hair ve ark., 2012). Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's alpha) ,83 olarak hesaplanmıştır (Mallery ve George, 2000). Ayrıca, çarpıklık (1,51) ve basıklık (1,35) değerlerinin ± 2 aralığında yer alması, veri setinin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir (Hair ve ark., 2013). Tüm bu psikometrik bulgular bir arada değerlendirildiğinde; ölçeğin mevcut araştırma grubunun saldırganlık düzeylerini ölçmek için geçerli, güvenilir ve istatistiksel analizlere uygun bir araç olduğu sonucuna varılmıştır.

Etik Beyan

Bu araştırma, bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma için Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 26.12.2025 tarihli toplantısında alınan 2025/12 sayılı ve 88 numaralı karar ile etik onay alınmıştır. Araştırma sürecinde katılımcıların gönüllü katılımı esas alınmış, verilerin gizliliği ve anonimliği korunmuştur.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama süreci; bilimsel etik ilkeler ve Helsinki Bildirgesi kriterleri doğrultusunda yürütülmüştür. Uygulama öncesinde gerekli etik kurul izinleri alınmış ve veri toplama araçları yapılandırılmıştır. Veriler, gönüllülük esasına dayalı olarak yüz yüze uygulama yöntemiyle toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı ve süreci hakkında bilgilendirme yapılmış; yalnızca bilgilendirilmiş onam sunan bireyler çalışmaya dâhil edilmiştir. Uygulama sırasında katılımcıların anonimliği ve veri gizliliği titizlikle korunmuş, herhangi bir kimlik bilgisi talep edilmemiştir. Katılımcıların istedikleri aşamada çalışmadan çekilme hakları saklı tutularak, sürecin psikolojik ve sosyal bütünlüğe zarar vermeyecek şekilde sistematik olarak tamamlanması sağlanmıştır.

Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 27 ve yapı geçerliliği analizleri için ilgili eklentiler kullanılarak analiz edilmiştir. Süreç şu aşamalardan oluşmuştur:

Veri Temizleme ve Betimsel İstatistikler: Eksik veri ve aykırı değer analizi (Box-Plot ve Z-skoru) yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri: Ölçüm araçlarının yapı geçerliliğini doğrulamak amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) bulguları incelenmiştir. Yapısal güvenirlilik ve geçerliğin kanıtı olarak Bileşik Güvenirlilik (CR) ve Açıklanan Ortalama Varyans (AVE) değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeklerin iç tutarlılığını test etmek için Cronbach alfa katsayıları kullanılmıştır. Normal dağılım varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden teyit edilmiştir.

Hipotez Testi: Haftalık sportif aktivite süresinin saldırganlık düzeyi üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde, katılımcıların haftalık sportif aktivite süreleri ile saldırganlık düzeylerine ilişkin istatistiksel analiz sonuçları sunulmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi ve sportif aktivite süresinin saldırganlık üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi bulguları aşağıda tabloleştirilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Matrisi

Değişkenler	M	SD	1	2
1. Haftalık Sportif Aktivite Süresi	11,87	6,31	—	
2. Saldırganlık Düzeyi	30,02	7,89	-.11*	—

Not. N = 398. M = Ortalama; SD = Standart Sapma. *p < .05.

Tablo 1 incelendiğinde, haftalık sportif aktivite süresi ile saldırganlık düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -.11$, $p = .017$). Bu bulgu, sportif aktivite süresi arttıkça saldırganlık düzeyinin azaldığına işaret etmektedir.

Tablo 2. Saldırganlık Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p	%95 GA [Alt, Üst]
Sabit (Constant)	31,60	0,84		37,67	.000	[29,86, 33,39]
Sportif Aktivite Süresi	-0,13	0,06	-.11	-2,14	.033	[-0,26, -0,01]

Not. $R = .11$, $R^2 = .011$, Düzeltilmiş $R^2 = .009$, $F(1, 396) = 4,58$, $p = .033$, $f^2 = .011$. Güven aralıkları (GA) 5000 örneklemlili Bootstrap sonuçlarına dayanmaktadır.

Tablo 2’te sunulan regresyon analizi sonuçları, kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($F[1, 396] = 4,58$, $p < .05$). Haftalık sportif aktivite süresi, saldırganlık düzeyindeki toplam varyansın %1,1’ini açıklamaktadır ($R^2 = .011$). Cohen (1988) kriterlerine göre modelin etki büyüklüğünün ($f^2 = .011$) düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Katsayılar incelendiğinde; haftalık sportif aktivite süresinin, saldırganlık düzeyi üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır ($B = -0,13$, $\beta = -.11$, $t = -2,14$, $p < .05$). Bootstrap %95 güven aralığı değerlerinin sıfırı içermemesi [Alt GA = -0,26, Üst GA = -0,01], bu yordayıcı etkinin istatistiksel olarak kararlı olduğunu doğrulamaktadır. Bu bulgu, sportif aktivite süresindeki her bir birimlik artışın, saldırganlık düzeyinde 0,13 birimlik bir azalma ile ilişkilendirilebileceğini göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, lisans öğrencilerinde haftalık sportif aktivite süresi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş; elde edilen bulgular, sportif aktivite süresi ile düşük saldırganlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, spora katılım düzeyi yüksek olan genç yetişkinlerin daha düşük saldırganlık eğilimleri sergilediğini gösteren çalışmalarla örtüşmektedir (Günay ve Aygün, 2023; Şahinler ve ark., 2020). Benzer ilişkilerin okul çağındaki çocuklar ve ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda da rapor edilmesi (Kırımoğlu ve

ark., 2008; Georgiev ve Gontarev; 2019; Alp, 2018), fiziksel aktivite ile davranışsal düzenleme arasındaki bu bağlantının gelişimsel bir süreklilik gösterdiğine işaret etmektedir.

Fiziksel aktivite ile saldırganlık arasındaki bu bağlantı yalnızca davranışsal düzeyle sınırlı kalmayıp bilişsel ve duygusal süreçlerle de ilişkilidir. Literatürde farklı fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık, kaygı ve farkındalık gibi özelliklerle bağlantılı olduğu belirtilmektedir (Pálvölgyi ve ark., 2020). Bu bağlamda, sportif aktiviteye düzenli katılımın, öfke ve saldırgan dürtülerin yönetilmesine eşlik eden bir zemin sunduğu söylenebilir. Nitekim spora bağlılığın bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğuna yönelik bulgular (Kan ve Han, 2025), sportif katılımın duygu düzenleme süreçleriyle olan bağlantısını desteklemekte ve fiziksel aktivite süresi ile düşük saldırganlık düzeyi arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak açıklamaktadır. Benzer biçimde, yapılandırılmış etkinliklerin psikolojik dayanıklılıkla pozitif (Gürkan ve ark., 2024), öfke düzeyleriyle negatif yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da bu duygu düzenleme bağlantısını desteklemektedir (Bayazıt ve Öztürk, 2016; Geri ve Demirhan, 2016).

Bununla birlikte, mevcut çalışmada açıklanan varyans oranının düşük düzeyde olması, sportif aktivite ile saldırganlık arasındaki ilişkinin sınırlı ancak anlamlı bir düzeyde olduğunu göstermektedir. Saldırganlığın bireysel özellikler, sosyal çevre ve bağlamsal etkenlerin etkileşimiyle oluşan çok boyutlu yapısı göz önüne alındığında; fiziksel aktivitenin tek başına güçlü bir belirleyici olmaktan ziyade, ilişkili ve koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmesi, etki büyüklüğüne uygun daha temkinli bir yaklaşımdır (Zhu ve ark., 2022).

Ayrıca bu ilişkinin; spor ortamının bağlamsal özellikleri ve sosyal normları (Maystruk ve ark., 2010), fair play anlayışı (Yalçın ve Kahraman, 2024) ve sporun yapısal farklılıkları (Tutkun ve ark., 2010; Türkçapar ve Eroğlu, 2023) ile de bağlantılı olabileceği literatürde vurgulanmaktadır. Mevcut çalışmada yalnızca süre değişkenine odaklanılması, fiziksel aktivitenin genel ilişki boyutunu ortaya koymuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktivitenin saldırganlığı doğrudan kontrol eden bir müdahale aracından ziyade, bireyin davranışsal uyumunu destekleyen ve daha düşük saldırganlık düzeyleriyle ilişkilendirilen bir faktör olarak ele alınması gerekmektedir.

Sınırlılıklar ve Gelecek Çalışmalar

Bu çalışmanın bulguları değerlendirilirken dikkate alınması gereken bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Öncelikle araştırma kesitsel ve ilişki tarama modeliyle yürütülmüştür; bu durum, haftalık sportif aktivite süresi ile saldırganlık düzeyi arasında nedensel bir çıkarım yapılmasını engellemektedir. İkinci olarak, sportif aktivite süresi öz-bildirim yoluyla elde edilmiştir. Bu durum, katılımcıların yanıt verme eğilimlerinden etkilenmiş olabilir. Son olarak, çalışmada sportif aktivitenin türü, yoğunluğu ve bağlamsal özellikleri modele dâhil edilmemiş, yalnızca aktivite süresine odaklanılmıştır.

Gelecek araştırmalarda, fiziksel aktivite ile saldırganlık arasındaki ilişkinin nedensel boyutunu inceleyebilmek amacıyla boylamsal (longitudinal) veya deneysel araştırma desenlerinin kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, fiziksel aktivitenin yalnızca süresinin değil; spor türünün, yoğunluğunun ve fair play gibi bağlamsal özelliklerinin de değişken olarak modele dâhil edilmesi, bu ilişkinin doğasının daha ayrıntılı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen bulgular ve çalışmanın sınırlılıkları doğrultusunda hem gelecek araştırmalara hem de uygulamaya yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

- Gelecek araştırmalarda, sportif aktivite ile saldırganlık arasındaki ilişkinin doğasını nedensel boyutta inceleyebilmek amacıyla deneysel veya boylamsal (longitudinal) araştırma desenlerinin kullanılması önerilmektedir.

- Fiziksel aktivitenin yalnızca süresinin değil; spor türü, yoğunluğu ve yapısal özelliklerinin de yeni modellere dâhil edilmesi, saldırganlık eğilimleriyle olan bağlantıların daha ayrıntılı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.
- Sportif etkinliklerin fair play, sosyal etkileşim ve duygu düzenleme gibi unsurlarla birlikte ele alınması, bu ilişkisel yapının daha bütüncül bir yaklaşımla incelenmesine olanak tanıyabilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler:

- Üniversite yerleşkelerinde öğrencilerin düzenli sportif aktiviteye katılımını teşvik eden programların ve alanların yaygınlaştırılması; genç yetişkinlerin psikososyal uyumlarını destekleyen ve daha düşük saldırganlık eğilimlerine eşlik eden bir yaşam tarzı bileşeni olarak göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç

Bu araştırmada, lisans öğrencilerinde haftalık sportif aktivite süresi ile saldırganlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve sportif aktivite süresinin artmasının daha düşük saldırganlık düzeyleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, fiziksel aktivitenin üniversite öğrencilerinde düşük saldırganlık eğilimlerine eşlik eden bir faktör olduğunu göstermektedir.

Saldırganlık gibi çok boyutlu bir yapının sportif aktivite süresi ile anlamlı bir bağlantı sergilemesi, fiziksel aktivitenin psikososyal uyum açısından taşıdığı önemi ortaya koymaktadır. Bu bağlamda sportif aktivite, genç yetişkinlerin saldırganlık eğilimlerinin yönetiminde tek başına belirleyici bir unsur olmaktan ziyade, davranışsal uyumu destekleyen ve koruyucu bir faktör olarak işlev gören önemli bir yaşam tarzı bileşeni olarak değerlendirilmelidir.

REFERENCES

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Alp, H. (2018). Şiddet Eğilimli Ergenlerin Saldırgan Davranışlarına Fiziksel Aktivite ve Sportif Oyunların Etkisi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (66), 1-11.
- AHA (American Heart Association) (2016). American Heart Association recommendations for physical activity in adults.
- Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for exercise and Sport*, 63(4), 341-348. <https://doi.org/10.1080/02701367.1992.10608754>
- Bayazıt, B., & Öztürk, A. (2016). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Bireylerde Sportif Rekreasyonel Aktivitelerin Psikolojik Adaptasyon ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkileri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (1), 35-47.
- Breuer, C., & Wicker, P. (2009). Decreasing sports activity with increasing age? Findings from a 20-year longitudinal and cohort sequence analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 80(1), 22-31. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599526>
- Bryant, F. B., & Smith, B. D. (2001). Refining the architecture of aggression: A measurement model for the Buss-Perry Aggression Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 35(2), 138-167. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2000.2302>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. *International Journal of Testing*, 1(1), 55-86. https://doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4
- Christensen, L. B., Johnson, B., Turner, L. A., & Christensen, L. B. (2011). *Research methods, design, and analysis*.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. bs.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Council of Europe. (2001). *Recommendation No. R (92) 13 REV of the Committee of Ministers to Member States on the revised European Sports Charter*. Council of Europe.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2017). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage publications.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- European Commission. (2007). *White paper on sport*. European Commission.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fite, P. J., & Vitulano, M. (2011). Proactive and reactive aggression and physical activity. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(1), 11-18. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9193-6>
- Fox, K. R. (2004). Childhood obesity and the role of physical activity. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 124(1), 34-39. <https://doi.org/10.1177/146642400312400111>
- Fraser-Thomas, J., & Strachan, L. (2014). Personal development and performance?: Exploring positive youth development in elite sport contexts. In *Health and Elite Sport* (pp. 15-32). Routledge.
- Fung, A. L. C., & Lee, T. K. H. (2018). Effectiveness of Chinese martial arts and philosophy to reduce reactive

- and proactive aggression in schoolchildren. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39(5), 404-414. <https://doi.org/10.1097/DBP.000000000000005>
- Georgiev, G., & Gontarev, S. (2019). Impact of physical activity on the aggressiveness, deviant behavior and self-esteem with school children aged 11-15. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 3(4), 21-25. <https://doi.org/10.26773/jaspe.191005>
- Geri, S., & Demirhan, B. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Gençlerin Öfke Durumunun Analizi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (4), 223-230. <https://doi.org/10.11616/basbed.vi.455873>
- Günay, Y., & Aygün, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin spora katılım açısından saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(4), 89-92. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2023.23098>
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Gürkan, D. Y., Çimke, S., & Gürkan, O. (2024). The impact of artistic and sporting activities on children's levels of digital addiction, aggression, and psychological resilience. *Archives of psychiatric nursing*, 51, 102-107. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2024.05.013>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate data analysis: Pearson new international edition PDF eBook*. Pearson Higher Ed.
- Hair, J. F., Sarstedt, M., Ringle, C. M., & Mena, J. A. (2012). An assessment of the use of partial least squares structural equation modeling in marketing research. *Journal of the academy of marketing science*, 40(3), 414-433. <https://doi.org/10.1007/s11747-011-0261-6>
- Han, M. T. (2025). The effect of sports commitment on regular studying: the mediating role of athlete mental health continuity. *Research in Sport Education and Sciences*, 27(3), 238-251. <https://doi.org/10.62425/rses.1679329>
- Han, M. T., & Kurt, T. (2024). Investigation Of Olympic Values Perception: Among Undergraduate Students. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 32-41. <https://izlik.org/JA27TU36DZ>
- Holt, N. L., Deal, C. J., & Pankow, K. (2020). Positive youth development through sport. *Handbook of sport psychology*, 429-446. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch20>
- Kan, E., & Han, M. T. (2025). Spora Bağlılık İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki. *Journal of Sport for All and Recreation*, 7(1), 91-102. <https://doi.org/10.56639/jsar.1639502>
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*, 380(9836), 59-64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60865-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60865-4)
- Kırmoğlu, H., Parlak, N., Dereceli, Ç., Kepoğlu, A. (2008). Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Spor Yapıp Yapmama Durumlarına Göre İncelemesi Aydın İl Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 147-154.
- Kjønniksen, L., Anderssen, N., & Wold, B. (2009). Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(5), 646-654. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00850.x>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kuzucu, Y., ve Sarıot-Ertürk, Ö. (2020). Psychometric Properties of Turkish Version of Aggression Questionnaire Short Form in Adolescents and Adults. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 11(3), 243-265.
- Mallery, P., & George, D. (2000). *SPSS for windows step by step*. Allyn & Bacon, Inc..
- Marshall, C. & Rossman, G. B. (2014). *Designing qualitative research*. Sage.
- Maystruk, V. V., Pylypko, O. A., & Fotuyma, O. Y. (2010). Situation Determinanty of Display of Aggression in Sporting Activity. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu*, 2, 79-82.
- Nowak, P. F. (2014). Amateur sports of the elderly: a chance for health and a higher quality of life. *Advances in*

- Aging Research*, 3(3), 222-229. <https://doi.org/10.4236/aar.2014.33031>
- Pálvölgyi, Á., Ács, P., & Betlehem, J. (2020). The effect of differing levels of physical activity on dispositional mindfulness, trait anxiety, and trait aggression. *Health Problems of Civilization*, 14(3), 183-189. <https://doi.org/10.5114/hpc.2020.98896>
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Wilmore, J. H. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407. <https://doi.org/10.1001/jama.1995.03520290054029>
- Perkins, D. F., Jacobs, J. E., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth & Society*, 35(4), 495-520. <https://doi.org/10.1177/0044118X03261619>
- Pesce, C., Lakes, K. D., Stodden, D. F., & Marchetti, R. (2021). Fostering self control development with a designed intervention in physical education: A two year class randomized trial. *Child Development*, 92(3), 937-958. <https://doi.org/10.1111/cdev.13445>
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S197-S239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0>
- Rodgers, B. (1977). Rationalising sports policies: Sport in its social context. International comparisons. Strasbourg: Council of Europe.
- Sirard, J. R., & Pate, R. R. (2001). Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports medicine*, 31(6), 439-454. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131060-00004>
- Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 25-39. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00015-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00015-8)
- Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 155(8), 897-902. <https://doi.org/10.1001/archpedi.155.8.897>
- Şahinler, Y., Ulukan, M., & Ulukan, H. (2020). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 171-184. <https://doi.org/10.38021/asbid.748273>
- Tao, S., Li, J., Zhang, M., Zheng, P., Lau, E. Y. H., Sun, J., & Zhu, Y. (2021). The effects of mindfulness-based interventions on child and adolescent aggression: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1301-1315. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01570-9>
- Tutkun, E., Çobanoğlu Güner, B., Ağaoğlu, S. A., Soslu, R. (2010). Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29. <https://doi.org/10.17155/spd.30525>
- Türkçapar, Ü., & Eroğlu, H. (2023). Bireysel ve takım sporu yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 244-257. <https://doi.org/10.58648/inciss.1297621>
- WHO, (2017). Physical activity. [Erişim](#)
- Yalçın, Y., & Kahraman, Ö. (2024). Do Fair Play Behaviors Reduce Aggression and Anger in Sport?. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 161-184. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1425181>
- Zhu, Y., Li, J., Zhang, M., Li, C., Lau, E. Y. H., & Tao, S. (2022). Physical activity participation and physical aggression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102288. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102288>