

Kadın Basketbolcuların Yaşam Doyumları ile Pozitif ve Negatif Duygu Düzeylerinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma

Investigate of Life Satisfactions with Positive and Negative Emotion Levels of Female Basketball Players: Descriptive Research

Metin YÜCEANT^a, Hüseyin ÜNLÜ^a, Ziya BAHADIR^b, Orhan Fatih BALANLI^c

^aAksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Aksaray, Türkiye

^bErciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Kayseri, Türkiye

^cMalatya Turgut Özal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Bölümü, Malatya, Türkiye

Bu çalışmanın bir kısmı, 17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde (13-16 Kasım 2019, Antalya) sözlü olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: Bu çalışma, kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif ve negatif duygu düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. **Gereç ve Yöntemler:** Yüz on dört profesyonel kadın basketbolcu araştırma grubunu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Yaşam Doyum Ölçeği ile Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, basketbolcuların yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu düzeylerinin belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmıştır. Kadın basketbolcuların oynadığı lig düzeyi değişkeni açısından yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olup olmadığının incelenmesinde, ilk olarak normallik sınaması yapılmış ve tek yönlü varyans analizinden (Anova) yararlanılmıştır. Ayrıca varyansın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Basketbolcuların yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasında nasıl bir ilişkinin olduğunu incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi ve yordayıcılığını test etmek amacıyla da çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. **Bulgular:** Elde edilen sonuçlara göre kadın basketbolcuların orta düzeyde yaşam doyumunu ile pozitif duyguya sahip olduğu ve pozitif duyguların negatif duygulara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyum düzeylerinde, oynadığı lig değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülürken; pozitif ve negatif duygu düzeylerinde herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Ayrıca kadın basketbolcuların yaşam doyumunu ile pozitif duygu düzeyleri arasında pozitif yönlü, negatif duygu düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yaşam doyumunun pozitif ve negatif duyguları orta düzeyde yordadığı belirlenmiştir. **Sonuç:** Kadın basketbolcuların orta düzeyde yaşam doyumunu ve pozitif duygulara sahip olduğu görülmüş ve pozitif duygu düzeylerinin negatif duygu düzeylerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam doyum düzeyleri arttıkça pozitif duyguların da arttığı buna bağlı olarak negatif duyguların azaldığı görülmüştür.

ABSTRACT Objective: This study was carried out to investigate the life satisfaction and positive and negative emotion levels of female basketball players. **Material and Methods:** One hundred fourteen professional female basketball players formed the research group. Life Satisfaction Scale and Positive and Negative Affect Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data, arithmetic mean and standard deviation techniques from descriptive statistics were used to determine life satisfaction and positive and negative affect levels. In order to examine whether there is a significant difference between life satisfaction and positive and negative emotion levels in terms of the league level variable played by female basketball players, first normality test was performed then the one-way analysis of variance (Anova) used to analyze the data. Tukey test was used to determine the source of variance. In addition, pearson correlation analysis was applied to examine the relationship between life satisfaction and positive and negative emotional levels of basketball players, and multiple regression analysis was applied to test its predictiveness. **Results:** It has been determined that female basketball players have moderate life satisfaction and positive emotions, and positive emotions are higher than negative emotions. While there was a significant difference in life satisfaction levels in terms of the league they played; no difference was found in positive and negative emotion levels. Moreover, there was a positive relationship between life satisfaction and positive emotion levels of female basketball players, and a negative relationship between negative emotion levels. It was determined that life satisfaction predicted positive and negative emotions moderately. **Conclusion:** It has been seen that female basketball players have a moderate level of life satisfaction and positive emotions, and it has been determined that their positive emotion levels are higher than their negative emotion levels. Moreover, it was determined that as life satisfaction levels increased, positive emotions also increased, and accordingly, negative emotions decreased.

Anahtar Kelimeler: Kadın basketbolcu; yaşam doyum; pozitif duygu negatif duygu

Keywords: Female basketball player; life satisfaction; positive emotion; negative emotion

Correspondence: Metin YÜCEANT
Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Aksaray, Türkiye
E-mail: metinyuceant@hotmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 24 Nov 2021

Received in revised form: 21 Jan 2022

Accepted: 23 Jan 2022

Available online: 06 Jun 2022

2146-8885 / Copyright © 2022 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Doğumdan ölüme kadar geçen süre, ömür, hayat, kişilerin gerek iş hayatında gerekse iş hayatı dışında geçirdiği zaman, yaşam olarak ifade edilirken; doyum, kişilerin sahip olduğu şeylerden memnun olması ve yetinmesi olarak tanımlanmaktadır.¹ Yaşam doyumunu ise bireyin beklentileriyle sahip olduklarının kıyaslaması sonrasında oluşan durum olarak belirtilmektedir.² Başka bir ifade ile yaşam doyumunu kişilerin ne istediği ve istediklerine ne ölçüde sahip olduklarının karşılaştırması olarak bilinmektedir.³ Yaşam doyum, belirli bir duruma bağlı doyum değil genel anlamda bireylerin bütün yaşantılarındaki doyum olarak belirtilmektedir.⁴ Kişinin yaşamı ile ilgili belirli bir zamanda, olumsuzdan olumluya doğru değişen duygu ve tutumların genel bir değerlendirmesi yaşam doyumunu ifade etmektedir.⁵ Avşaroğlu ve Güleş yaşam doyumunu, bireyin iş ve diğer zamanlarındaki yaşamına göstermiş olduğu duygusal tepki veya tutum olarak tanımlamıştır.⁶ Yaşam doyumunu, kişilerin yaşam kalitesi ve duygusal tutumları açısından önemli bir kavram olup, bireylerin yaşamlarından duydukları memnuniyete göre farklılık gösterebilmektedir. Özellikle sağlıklı bir yaşamı ve spor yapmayı tercih eden bireylerin daha yüksek yaşam doyumunu içinde oldukları ve bununla beraber daha neşeli, sakin ve mutlu bir hayat sürdürdükleri bilinmektedir.⁷ Düşük yaşam doyumuna sahip bireylerin ise yüksek depresyon, enerji düşüklüğü, farklı sağlık sorunları gibi durumlarla karşı karşıya kalabildikleri ve gerek iş gerekse sosyal yaşamında öfke, gerginlik, mutsuzluk gibi duygular yaşadıkları görülmektedir.⁸

Bireylerin günlük yaşantılarını etkili ve verimli bir şekilde sürdürebilmelerinde yaşam doyum düzeyleri kadar onların ruh hâlleri, hisleri ve duygudurumlarının da önemli olduğu bilinmektedir. Duygu, hisler ve ruh hâli gibi kavramları kapsayan, birine ya da bir şeye karşı yönelen derin hisler olarak ifade edilmektedir.⁹ Kişiler, yaşamları süresince duyguyu, duygunun hoş olduğunu ifade eden pozitif ve hoş olmadığını ifade eden negatif olmak üzere farklı şekillerde yaşayabilmektedirler.¹⁰ Pozitif duygu, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal dayanıklılığını sağlayan bir duygudurumu olarak tanımlanmaktadır.¹¹ Neşe, ilgi, sevgi gibi kavramlarla ilişkilendirilen pozitif

duygu, çoğunlukla bireyin çevresi ile uyumlu ve memnun olmasını yansıtan bir boyuttur.¹² Bu bakımdan pozitif duygu, çoğunlukla hoşluk hissi veren duygulardır ve sevinç, haz, azim, enerjik olma, sakinlik hissi pozitif duyguya örnek gösterilmektedir.¹³ Ek olarak pozitif duyguları yüksek olan bireylerin, öz güvenli, sosyal, iyimser, girişimci, yapabilir ve özgün olma gibi özelliklere sahip oldukları da bilinmektedir.¹⁴ Negatif duygu durumunda ise negatif duygulara sahip kişilerde, gerginlik, kabahatlilik, mutsuzluk, kızgınlık, mahcupluk, değersizlik hissi gibi istenmeyen durumların görüldüğü ve bu nedenle çevreye alışma sürecinde zorluklarla karşılaştıkları ifade edilmektedir.¹⁵ Yüksek düzeyde negatif duyguya sahip kişilerin stresli, endişeli, öfkeli oldukları ve saldırganlık gibi davranışlara daha yatkın oldukları görülmektedir; düşük seviyede negatif duyguya sahip kişilerin daha sakin ve hoşnut oldukları görülmektedir.^{16,17} Dolayısıyla bireylerin yaşamına ve özellikle onların yaşam kalitesine doğrudan etki edebilmesi bakımından, pozitif ve negatif duygular bireyler açısından son derece önemlidir.¹⁸

Konu ile ilgili araştırmalara bakıldığında farklı araştırma grupları ile birlikte yaşam doyumunu ve pozitif negatif duygudurumlarının incelendiği görülmüştür.^{1,19-22} Ancak detaylı bir literatür taraması yapıldığında, kadın basketbolcuların yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygu düzeylerinin birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Basketbol hem ulusal hem de uluslararası platformda aşırı ilgi gören, milyonlarca taraftarı, sporcusu olan ve farklı kategorilerde faaliyet gösteren bir branştır.²³ Kadın basketbolu da bu kategorilerden birisidir. Gerek ulusal gerekse uluslararası turnuva ve maçlarda ülkemizi temsil eden kadın basketbol takımlarının, üst düzey bir performans sergileyebilmesi ve basketbol severler tarafından beklenen başarıları elde edebilmesi, sporcuların psikolojik açıdan sağlıklı olmalarına ve daha pozitif bir yaşam sürmelerine bağlıdır.²⁴ Bu bağlamda ulusal ve uluslararası alanda kadın basketbolunu daha ileri seviyeye taşıyacak kadın basketbolcuların duygudurumlarının incelenmesi konusu önemli görülmüştür. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı, kadın basketbolcuların yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygu düzeylerini incelemek olmuştur.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma, kadın basketbol oyuncularının yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygu düzeylerini incelemek amacıyla tarama modelinde tasarlanmıştır.

ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmayı, farklı liglerde oynayan 114 profesyonel kadın basketbolcu oluşturmuştur. Araştırma grubunda yer alan kadın basketbolcuların oynadığı lige göre dağılımı incelendiğinde; 47 (%41,2) sporcunun Kadınlar Basketbol Süper Ligi'nde, 37 (%32,5) sporcunun Kadınlar Basketbol 1. Ligi'nde, 30 (%26,3) sporcunun ise Kadınlar Basketbol Bölgesel Ligi'nde oynadığı görülmüştür. Çalışma etik kuralları dikkate alınarak ve tüm prosedürleri Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulunun 25 Ekim 2021 tarihli ve 2021/07-05 protokol numaralı yazısı ile etik onayı alınmıştır.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Verilerinin toplanmasında, araştırma grubundaki kadın basketbolculara ait kişisel bilgilere erişebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen "kişisel bilgiler formu" kullanılmıştır. Ayrıca sporcuların yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygu düzeylerini belirlemek amacıyla "Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)" ve "Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ)" kullanılmıştır.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Araştırma grubunu oluşturan kadın basketbolcuların yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygudurumlarını etkileyeceği düşünülen değişkenin yer aldığı kişisel bilgi formunda sporculara oynadığı lig düzeyi ile ilgili soru sorulmuştur.

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

Araştırmada, kadın basketbolcuların yaşam doyumlarını incelemek amacıyla YDÖ kullanılmıştır. Diener ve ark. tarafından geliştirilen YDÖ'nün Türkçe uyarlaması Yetim tarafından yapılmıştır.^{25,26} Ölçek, kişilerin yaşamdan aldıkları doyumunu saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, Likert tarzı olup "kesin-

likle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (7)" arasındaki ifadelerin yer aldığı 7 dereceli ve 5 maddelik bir ölçektir. Diener ve ark. araştırmasında, ölçeğin güvenilirliğini Cronbach alfa değerini 0,87, ölçüt bağımlı geçerliğini ise 0,82 olduğunu belirtmişlerdir. Yetim ise uyarlama çalışmasında, ölçek güvenilirliğini Cronbach alfa değerini 0,86 ve test-tekrar test güvenilirliğini $r=0,73$ bulmuştur.²⁵ Bu çalışmada, Cronbach alfa değeri 0,86 olarak hesaplanmıştır.

POZİTİF VE NEGATİF DUYGU ÖLÇEĞİ

Kadın basketbolcuların pozitif ve negatif duygularını incelemek için PNDÖ'den yararlanılmıştır. Watson ve ark. tarafından geliştirilen PNDÖ'nün Türkçe uyarlaması Gençöz tarafından yapılmıştır.^{15,27} PNDÖ, 20 maddelik bir ölçektir. Ölçek, çok az veya hiç (1) ve çok fazla (5) arasındaki ifadelerin yer aldığı 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ters madde bulunmamakta olup, ölçeğin 10 maddesi pozitif duyguyu, 10 maddesi ise negatif duyguyu ölçmektedir. Değerlendirme için her boyutun maddelerinin puanları ayrı ayrı toplanarak, pozitif ve negatif olmak üzere 2 ayrı puan elde edilmektedir. Ölçeğin faktör geçerliği çalışılmış, ayrıca iç tutarlığı pozitif duygu için 0,83 ve negatif duygu için 0,86; test-tekrar test tutarlığı ise aynı sırada 0,40 ve 0,54 olarak hesaplanmıştır.¹⁵ Bu çalışmada, Cronbach alfa değeri pozitif duygu için 0,89; negatif duygu için 0,84 olarak hesaplanmıştır.

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada ilk olarak kullanılan ölçme araçları analiz edilmiş, eksik ya da yanlış doldurulan anketler çıkarılmıştır. Verilerin analizinde SPSS (SPSS for Windows Version 21.0; SPSS Inc., Chicago, IL, USA) paket programından yararlanılmış ve anlamlılık derecesi "0,05" olarak kabul edilmiştir. Araştırmada, normalliğin sınanabilmesinde Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kadın basketbolcuların yaşam doyum puan ortalamaları ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarının belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden "aritmetik ortalama ve standart sapma" teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada, kadın basketbolcuların yaşam doyum puan ortalamaları ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarının; oynadığı lig değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek

amacıyla tek yönlü ANOVA tekniğinden yararlanılmıştır. Yapılan analizde varyansın kaynağını belirlemek için ise Tukey testine başvurulmuştur. Kadın basketbolcuların yaşam doyumu ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi ve yordayıcılığı test etmek amacıyla da çoklu regresyon tekniği kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma grubunda yer alan kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri incelenmiş, aralarındaki ilişki tespit edilmiş ve elde edilen sonuçlar ile ilgili yorumlar tablolar hâlinde sunulmuştur. Kadın basketbolcuların yaşam doyum ile PNDÖ'nün ortalamaları **Tablo 1**'de verilmektedir.

Tablo 1'de araştırma grubundaki kadın basketbolcuların yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarına yer verilmiştir. Kadın basketbolcuların yaşam doyum düzeyleri $X=4,79\pm 0,99$, pozitif duygu düzeyleri $X=2,97\pm 0,66$ ve negatif duygu düzeyleri $X=2,01\pm 0,67$ olarak hesaplanmıştır.

TABLO 1: Kadın basketbolcuların yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu düzeyi sonuçları.

	n	\bar{X}	SS
Yaşam doyum	114	4,79	0,99
Pozitif duygu	114	2,97	0,66
Negatif duygu	114	2,01	0,67

SS: Standart sapma.

Kadın basketbolcuların yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarında oynadığı lig değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan işlemler **Tablo 2**'de gösterilmiştir.

Tablo 2'de araştırma grubunda bulunan kadın basketbolcuların oynadığı lig değişkeni açısından yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre oynadığı lig değişkeni açısından yaşam doyum puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık saptanırken ($p<0,05$); pozitif ve negatif duygu puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Süper Lig'de ($X=5,05\pm 0,99$) oynayan basketbolcuların yaşam doyum düzeylerinin, 1. Lig ($X=4,76\pm 0,82$) ve Bölgesel Lig'de ($X=4,42\pm 0,98$) oynayan basketbolculardan yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0,02$).

Kadın basketbolcuların yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu incelemek amacıyla yapılan işlemler **Tablo 3**'te gösterilmiştir.

Tablo 3'te araştırma grubunda bulunan kadın basketbolcuların yaşam doyum puan ortalamaları ile pozitif ve negatif duygu puan ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı analizi uygulanmıştır. Yapılan incelemede, yaşam doyum ile pozitif duygu düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük bir ilişki görülürken ($r=0,370$; $p<0,05$); negatif duygu düzeyleri ile negatif yönlü bir ilişkinin

TABLO 2: Oynadığı lig değişkeni açısından kadın basketbolcuların yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu düzeyi sonuçları.

	Oynadığı lig	n	\bar{X}	SS	F	sd	p değeri	Tukey
Yaşam doyum	Kadınlar Basketbol Süper Ligi	47	5,05	0,99	3,98	2	0,02	I-III
	Kadınlar Basketbol 1. Ligi	37	4,76	0,82				
	Kadınlar Basketbol Bölgesel Ligi	30	4,42	0,98				
Pozitif duygu	Kadınlar Basketbol Süper Ligi	47	3,08	0,58	1,15	2	0,31	-
	Kadınlar Basketbol 1. Ligi	37	2,90	0,64				
	Kadınlar Basketbol Bölgesel Ligi	30	2,88	0,77				
Negatif duygu	Kadınlar Basketbol Süper Ligi	47	1,91	0,59	1,28	2	0,28	-
	Kadınlar Basketbol 1. Ligi	37	2,02	0,73				
	Kadınlar Basketbol Bölgesel Ligi	30	2,17	0,72				

SS: Standart sapma; sd: Serbestlik derecesi.

TABLO 3: Kadın basketbolcuların yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişki.

		r değeri	p değeri
Yaşam doyum	Pozitif duygu	0,370	0,000
	Negatif duygu	-0,308	0,000

olduğu belirlenmiştir ($r=-0,308$; $p<0,05$). Kadın basketbolcuların yaşam doyum düzeyi arttıkça pozitif duygu düzeylerinin arttığı, negatif duygu düzeylerinin ise azaldığı sonucuna varılmıştır.

Kadın basketbolcuların pozitif ve negatif duyguları üzerinde yaşam doyumunun yordayıcılığını test etmek amacıyla yapılan işlemler Tablo 4'te gösterilmiştir.

Araştırma grubunda bulunan kadın basketbolcuların pozitif ve negatif duygu düzeyleri üzerinde yaşam doyumunun yordayıcılığını test etmek amacıyla regresyon analizi uygulanmış ve yapılan analizin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($F=12,700$; $p<0,05$) (Tablo 4). Yaşam doyumunun, pozitif ve negatif duygular üzerinde orta düzeyde bir yordayıcı olduğu görülmüştür ($R^2=0,171$).

TARTIŞMA

Araştırmada, kadın basketbolcuların yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri belirlenmiş ve oynadığı lig değişkeni açısından ele alınmıştır. Ayrıca yaşam doyum ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve yaşam doyumunun, pozitif ve negatif duygular üzerindeki yordayıcılığı test edilmiştir.

Araştırmada kadın basketbolcuların, YDÖ'den elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında orta düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç Yılmaz ve Altınok'un okullar-

daki idarecilerin yaşam doyum düzeylerini incelediği araştırmasında görülmüş ve idarecilerin yaşam doyum düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.³ Ardahan yapmış olduğu araştırmasında ise doğa sporu yapanların yaşam doyum düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmiştir.²⁸ Özer ve Karabulut yaşam doyumunu, sevinç, moral ve iyilik hâli olarak tanımlamıştır.²⁹ Bu bağlamda yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşu etkilediği düşünüldüğünde, bireyler açısından büyük bir önem taşıdığı söylenebilir. Araştırmada kadın basketbolcuların orta düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuç, basketbolun sporcularda yaşam doyum düzeyinin yükselmesinde etkisinin olmadığı ya da az olduğu anlamına gelmemektedir. Başka bir açıdan baktığımızda sporcuların düşük olan yaşam doyumlarını basketbol oynayarak ve üst liglerde mücadele ederek daha da artırdıklarını söyleyebiliriz.

Araştırmada, kadın basketbolcuların pozitif ve negatif duygu puanları açısından bakıldığında, pozitif duygu puan ortalamasının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yüceant ve ark., üniversitelerin spor yöneticiliği bölümündeki öğrencilerin pozitif ve negatif duygularını incelediği araştırmasında, benzer bir sonuç görmüş ve öğrencilerin pozitif duygularının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.²² Kuyumcu ve ark., üniversitelerde öğrenimine devam eden öğrencilerin pozitif ve negatif duygularını incelediği araştırmasında, öğrencilerin pozitif duygularının negatif duygulardan daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.³⁰ Yüksek düzeyde pozitif duygulara sahip bireylerin, hayatlarında daha enerjik ve çevreyle olumlu ilişkiler içerisinde oldukları; düşük pozitif duygulara sahip bireylerin ise yaşamlarında daha memnuniyetsiz, üzgün ve sürekli uyku hâlinde oldukları bilinmektedir.^{31,32} Pozitif duygular, bireylerin hem günlük yaşamlarında kendilerini daha iyi hissedebilmelerinde

TABLO 4: Kadın basketbolcuların yaşam doyumlarının, pozitif ve negatif duygu düzeyleri üzerine etkisi.

		B	Standart hata	β	t değeri	p değeri	İkili r değeri	Kısmi r değeri
	Sabit	3,973	0,563		7,056	0,000		
Yaşam doyum	Pozitif duygu	0,450	0,134	0,297	3,367	0,001	0,370	0,291
	Negatif duygu	-0,300	0,133	-0,198	-2,554	0,026	-0,308	-0,199
R=0,414	R ² =0,171	F=12,700	p=0,000					

hem de mesleki yaşantılarında üst düzey bir performans gösterebilmelerinde önemli bir etkiye sahiptir. Araştırmada kadın basketbolcuların, pozitif duygu düzeylerinin negatif duygu düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın sporcuların pozitif duygularının yüksek olmasında birçok faktörün etkili olabileceği gibi basketbolun da etkisinin olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca sporcuların, basketbolu kendilerini mutlu eden bir iş olarak değerlendirmelerinin ve zihinlerini daha olumlu düşüncelerle doldurmuş olmalarının da pozitif duygu düzeylerinin negatif duygu düzeylerine göre daha yüksek olmasında etkili olabileceğini söyleyebiliriz.

Kadın basketbolcuların oynadığı lig değişkeni açısından yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygu düzeyleri incelenmiş ve yapılan incelemede yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülürken, pozitif ve negatif duygu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Kadınlar Basketbol Süper Ligi'nde oynayan kadın basketbolcuların yaşam doyumunun 1. Lig ve Bölgesel Lig'de oynayan basketbolculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sporcuların, oynadığı lig seviyesi arttıkça pozitif duygu düzeylerinin de yükseldiği, negatif duygularının ise azaldığı görülmüştür. Yapılan farklı bir araştırmada, Yazıcı profesyonel basketbolcuların zihinsel dayanıklılığını incelemiş, sporcuların oynadığı lig seviyesi yükseldikçe zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığı sonucuna varmıştır.³³ Tunca ve Gök'te araştırmasında, Türkiye Beko Basketbol Ligi'nde mücadele eden kulüplerin saha içi etkinliklerini incelemiş, ligdeki üst düzey takımların en yüksek süper etkinlik puanlarına sahip olduklarını ve üst düzey takımların küme düşen takımlara göre potansiyellerini, saha içi performanslarına daha fazla yansıtılabildiklerini belirtmiştir.³⁴ Bu sonuçlar, lig düzeyinin sporcuların zihinsel dayanıklılığı ve psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Araştırmada da oynadığı lig seviyeleri yükseldikçe kadın basketbolcuların yaşam doyumunu ile pozitif duygularının arttığı görülmektedir. Kariyerine üst liglerde devam etmek her sporcunun hedefleri arasındadır. Dolayısıyla basketbol yaşantılarını üst liglerde sürdüren sporcuların, kariyer anlamında beklentilerini karşıladıklarını ve buna bağlı olarak yaşamlarını daha olumlu yönde değerlendirdiklerini söyleyebiliriz. Bu

nedenle kadın basketbolcuların oynadığı lig seviyeleri yükseldikçe yaşam doyumunun ve pozitif duygu düzeylerinin artmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmada kadın basketbolcuların yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygu durumları arasındaki ilişki incelenmiş, yaşam doyumunun pozitif ve negatif duygular üzerinde yordayıcılığı test edilmiştir. Yapılan incelemede, yaşam doyumunu ile pozitif duygular arasında pozitif yönlü, negatif duygular arasında negatif yönlü bir ilişki görülmüş ve yaşam doyumunun, pozitif ve negatif duyguları orta düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, basketbolcuların yaşam doyum düzeyleri arttıkça pozitif duygularının arttığını, negatif duyguların ise azaldığı göstermektedir. Benzer bir sonuç Deniz ve ark.nın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ile pozitif ve negatif duygularının karşılaştırıldığı araştırmasında görülmüş ve yaşam doyumunu ile pozitif duygular arasında pozitif, negatif duygular arasında ise negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.²⁰

SONUÇ

Sonuç olarak araştırmada, kadın basketbolcuların yaşam doyumları ile pozitif ve negatif duyguları arasındaki ilişki incelendiğinde, basketbolcuların yaşam doyum düzeyleri arttıkça pozitif duygularının arttığı buna bağlı olarak negatif duyguların azaldığı görülmüştür. Yaşam doyum ve pozitif duygular, kişilerin psikolojik sağlığına önemli katkılar sağlayan kavramlardır. Dolayısıyla 2 kavramın birbiri ile ilişkisinin olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmiştir. Belli bir yaşam doyumuna erişmiş sporcuların, yaşamlarında karşılaşılabilecekleri birtakım olumsuzluklarla daha başarılı bir şekilde mücadele edebildikleri, bunun da yaşamlarına ilişkin değerlendirmelerini olumlu yönde etkilediği düşünülmüştür. Ayrıca sporcuların, basketbolu beklentilerine uygun bir iş olarak değerlendirdiklerini ve bu durumun onların pozitif duygularının artmasında önemli bir etken olduğunu söyleyebiliriz.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi

bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Metin Yüceant, Hüseyin Ünlü; **Tasarım:** Metin Yüceant, Orhan Fatih Balanlı; **Denetleme/Danışmanlık:** Hüseyin Ünlü, Ziya Bahadır; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Metin Yüceant; **Analiz ve/veya Yorum:** Metin Yüceant, Hüseyin Ünlü; **Kaynak Taraması:** Orhan Fatih Balanlı, Ziya Bahadır; **Makalenin Yazımı:** Metin Yüceant, Hüseyin Ünlü, Orhan Fatih Balanlı; **Eleştirel İnceleme:** Hüseyin Ünlü, Ziya Bahadır; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Metin Yüceant, Hüseyin Ünlü, Orhan Fatih Balanlı.

KAYNAKLAR

- Moran C, Çoruk A. İlköğretim kurumlarındaki öğretmenlerin duygusal emek davranışları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki [The relationship between emotional labor behavior and life satisfaction levels of primary school teachers]. *Trakya Eğitim Dergisi*. 2021;11(1):267-84. [Crossref]
- Özgen F. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi [Lisans tezi]. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi; 2012. [Erişim tarihi: 20.10.2021]. Erişim linki: [Link]
- Yılmaz E, Altınok V. Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi [Examining the loneliness and the life satisfaction levels of school principals]. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 2009;15(59):451-69. [Link]
- Balkanlı N. Otistik çocuğu olan ve olmayan annelerde yaşam kalitesi, yaşam doyum ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Maltepe Üniversitesi; 2008. [Erişim tarihi: 25.10.2021]. Erişim linki: [Link]
- Prasoon R, Chaturvedi KR. Life satisfaction: a literature review. *International Journal of Management Humanities and Social Sciences*. 2016;1(2):25-32. [Link]
- Avşaroğlu S, Güleş E. Özel gereksinimli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumlarının öz-anlayış ve merhamet düzeyleri açısından incelenmesi [Investigation of life satisfaction of the parents who have children with special needs in terms of their compassion and self-understanding levels]. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2018;27(1):365-76. [Crossref]
- Vinson T, Ericson M. Life Satisfaction and Happiness. *Australia: Jesuit Social Services*; 2012. [Link]
- Shaon AR. The relationship between social support and current life satisfaction in combat theatre veterans aged 50 and older [Yüksek lisans tezi]. Long Beach: Kaliforniya Eyalet Üniversitesi; 2014. [Erişim tarihi: 15.11.2021]. Erişim linki: [Link]
- Çakar U, Arbak Y. Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ [Emotional intelligence: the changing relationship of emotion-intelligence under modern approaches]. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2004;6(3):23-48. [Link]
- MacIntyre PD, Vince L. Positive and negative emotions underlie motivation for L2 learning. *Studies in Second Language Learning and Teaching*. 2017;7(1):61-88. [Crossref]
- Van Wyk R. An evaluation of the positive emotional experiences scale: A preliminary analysis. *SA Journal of Industrial Psychology*. 2016;42(1):1-12. [Crossref]
- Fredrickson BL. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci*. 2004;359(1449):1367-78. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Cohen S, Pressman SD. Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*. 2006;15(3):122-5. [Crossref]
- Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychol Bull*. 2005;131(6):803-55. [Crossref] [PubMed]
- Gençöz T. Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Positive and negative emotion scale: Validity and reliability study]. *Türk Psikolojisi Dergisi*. 2000;15(46):19-26. [Link]
- Hershcovis MS, Turner N, Barling J, Arnold KA, Dupré KE, Inness M, et al. Predicting workplace aggression: a meta-analysis. *J Appl Psychol*. 2007;92(1):228-38. [Crossref] [PubMed]
- Clark LA, Watson D, Leeka J. Diurnal variation in the positive affect. *Motivation And Emotion*. 1989;13(3):205-34. [Crossref]
- Kuppens P, Realo A, Diener E. The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008;95(1):66-75. [Crossref] [PubMed]
- Çattık M, Aksoy V. Gelişimsel yetersizliği olan çocukların ebeveynlerinin sosyal destek, öz yeterlik ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [An examination of the relations among social support, self-efficacy, and life satisfaction in parents of children with developmental disabilities]. *Eğitim ve Bilim*. 2018;43(195):65-77. [Link]
- Deniz ME, Arslan C, Özyeşil Z, İzmiri M. Öz-anlayış, yaşam doyum, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma [Self compassion, life satisfaction, negative and positive affect: a comparison between turkey and other different countries' university students]. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2012;1(23):428-46. [Link]
- Özdevecioğlu M, Can Y, Akın M. Organizasyonlarda pozitif ve negatif duygusallık ile bireysel ve örgütsel saldırganlık arasındaki ilişkiler: fiziksel aktivitelere katılımın rolü [The relationships between positive-negative affectivity and individual-organizational level aggressiveness: the role of physical activity]. *Journal of Business Research*. 2013;5(2):159-72. [Link]
- Yüceant M, Ünlü H, Balanlı OF. Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi [Analysis of positive and negative emotions of students studying in sports management department of universities in terms of different variables]. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2019;10(1):69-80. [Crossref]
- Durmuş A. Kadın basketbolcularda kangoo jumps ayakkabıları ile antrenmanın denge, bacak kuvveti ve şut atışı oranına etkisi [Yüksek lisans tezi]. Mersin: Mersin Üniversitesi; 2014. [Erişim tarihi: 05.10.2021]. Erişim linki: [Link]

24. Karık T. Mobbing davranışlarının kadın basketbolcuların tükenmişliği üzerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi; 2015. [Erişim tarihi: 07.10.2021]. Erişim linki: [\[Link\]](#)
25. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *J Pers Assess.* 1985;49(1):71-5. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
26. Yetim Ü. Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 1991. [Erişim tarihi:]. Erişim linki: [\[Link\]](#)
27. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *J Pers Soc Psychol.* 1988;54(6):1063-70. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
28. Ardahan F. Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi [Examining relation between emotional intelligence and life satisfaction on the example of outdoor sports participants]. *Pamukkale Journal of Sport Sciences.* 2012;3(3):20-33. [\[Link\]](#)
29. Özer M, Karabulut ÖÖ. Yaşlılarda yaşam doyumu [Satisfaction of life in elderly individuals]. *Turkish Journal of Geriatrics.* 2003;6(2):72-4. [\[Link\]](#)
30. Kuyumcu B, Güven M, İnceman Kara F. Türk ve Amerika üniversite öğrencilerinin duygularını tanıma ve ifade etme zorluğunun pozitif-negatif duygu durumlarını yordama gücü [The relationship between difficulty identifying and describing emotions and positive-negative affect among Turkish and American university students]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 2019;9(53):451-82. [\[Link\]](#)
31. Crawford JR, Henry JD. The positive and negative affect schedule (PANAS): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol.* 2004;43(Pt 3):245-65. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
32. Kent LK, Shapiro PA. Depression and related psychological factors in heart disease. *Harv Rev Psychiatry.* 2009;17(6):377-88. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
33. Yazıcı A. Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2016. [Erişim tarihi: 16.11.2021]. Erişim linki: [\[Link\]](#)
34. Tunca H, Gök B. Türkiye Beko basketbol ligindeki takımların etkinlik analizi [Efficiency analysis of the teams in BEKO Turkish basketball league]. *Ege Akademik Bakış.* 2012;12:11-9. [\[Link\]](#)