



Üniversitede Öğrenim Gören Futbolcuların Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi

The Effect of Depression, Anxiety and Stress
Levels on The Psychological Well-Being Levels
of Football Players Studying at University

Burak KARABABA¹

¹Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Erzurum
· burak.karababa@erzurum.edu.tr · ORCID > 0000-0001-5873-5796

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received: 6 Mayıs/May 2024

Kabul Tarihi/Accepted: 5 Aralık/December 2024

Yıl/Year: 2024 | **Cilt - Volume:** 15 | **Sayı - Issue:** 3 | **Sayfa/Pages:** 365-377

Atıf/Cite as: Karababa, B. "Üniversitede Öğrenim Gören Futbolcuların Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 15(3), Aralık 2024: 365-377.

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: "Araştırma için Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 26/03/2024 tarihli ve E-70400699-000-2400107970 karar sayılı ile etik kurul izni alınmıştır."

ÜNİVERSİTEDE ÖĞRENİM GÖREN FUTBOLCULARIN DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZ

Depresyon, anksiyete ve stres sporcular üzerinde olumsuz etkiler bırakan ve sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerine negatif yönde etki eden faktörlerdir. Bu olumsuz faktörlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin ortaya çıkartılması önem arz eden bir konudur. Bu nedenle bu çalışmada, üniversitelerde öğrenim gören futbolcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın örneklemini üniversitelerde öğrenim gören 236'sı aktif olarak antrenman yapan ve 94'ü antrenman yapmayan toplamda 330 futbolcu oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde demografik bilgi formu, depresyon, anksiyete, stres (DAS-21) ve psikolojik iyi oluş ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşan formlar kullanılmıştır. Bulgular, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Psikolojik iyi olma varyansın %15,7'si depresyon değişkenince açıkladığı görülmüştür. Diğer bir ifadeyle psikolojik iyi olma değişkeninin en güçlü yordayıcısı depresyon değişkeni olarak saptanmıştır. Depresyon değişkeninden sonra anksiyete değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesiyle psikolojik iyi olma puanında açıklanan varyans %15,7'den %19,5'e çıkmıştır. Depresyon ve anksiyete değişkenlerine stres değişkeni eklenmiştir. Bu ekleme sonucunda psikolojik iyi olma puanında açıklanan varyans %19,5'den %21,6'ya yükselmiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi oluş toplam varyansın %21,6'sının bu değişkenlerce açıklandığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Depresyon, Psikolojik İyi Oluş, Stres.



THE EFFECT OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS LEVELS ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF FOOTBALL PLAYERS STUDYING AT UNIVERSITY

ABSTRACT

Depression, anxiety, and stress are factors that have negative effects on athletes and negatively affect their psychological well-being. It is an important issue to reveal the effects of these negative factors on psychological well-being. Therefore, this study aims to examine the effects of depression, anxiety, and stress levels of football players studying at universities on their psychological well-being levels. The

study sample consists of 330 football players studying at universities, 236 of whom are actively training and 94 of whom are not. In the data collection process, forms consisting of three sections were used: demographic information form, depression, anxiety, stress (DAS-21) and psychological well-being scale. The findings show that as the psychological well-being levels of the participants increase, their depression, anxiety and stress levels decrease. It was observed that 15.7% of the variance in psychological well-being was explained by the depression variable. In other words, the strongest predictor of the psychological well-being variable was determined as the depression variable. After the depression variable, the anxiety variable was added to the model, and with the addition of this variable to the model, the variance explained in the psychological well-being score increased from 15.7% to 19.5%. The stress variable was added to the depression and anxiety variables. As a result of this addition, the variance explained in the psychological well-being score increased from 19.5% to 21.6%. As a result, it was seen that 21.6% of the total variance in psychological well-being was explained by these variables.

Keywords: Anxiety, Depression, Psychological Well-Being, Stress.



GİRİŞ

Sporcular antrenman ve yarışmalarda fiziksel ve zihinsel zorluklarla karşılaşılır ve bu zorluklar genellikle beden ve zihin üzerinde, kişinin stres etkenlerine dayanma kapasitesini belirleme noktasında fayda sağlar (Lazarus ve Folkman, 1984). Bazı sporcular, bilişsel, fiziksel, yaşam tarzı kısıtlamaları ve stres faktörleri dahil olmak üzere çeşitli potansiyel stres faktörleri yaşarlar (Nicholls ve ark., 2016; Arnold ve ark., 2017; Ivarsson ve ark., 2017). Son zamanlarda genç sporcuların iyi oluşlarını dikkate alan çalışmalar artmaktadır (Kipp ve Weiss, 2013; Lundqvist ve Raglin, 2015; Van Rens ve ark., 2019; Rongen ve ark., 2020; Thomas ve ark., 2021). Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamını bütünsel bir biçimde sürdürmesini, kişisel gelişimini ve potansiyelini gerçekleştirmesidir (Linley, 2013; Ryff, 1989). Fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık ve esenlik üzerindeki faydalarını inceleyen birçok çalışma, olumlu sonuçların arttırılmasına odaklanırken, bazı araştırmalar egzersizin stres ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıkların azaltılmasına faydasını değerlendirmiştir (Takayama ve ark., 2014). Düzenli egzersiz aynı zamanda düşük sürekli kaygı ile ilişkilendirilmiştir (Paluska ve Schwenk, 2000). Sonuç olarak araştırmacılar, düzenli egzersize katılımın muhtemelen düşük sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir (Pretty ve ark., 2007; Martyn ve Brymer, 2016). Yapılan araştırmalar, doğal bir ortamda yapılan fiziksel aktivitenin bile stres için uzun vadeli faydalar sağlayabileceğini göstermiştir (Korpela ve ark., 2014; Takayama ve ark., 2014). Literatürde psikolojik iyi oluşun kaygı ve depresyonla ilişkili olduğunu öne süren çalışmalara rastlanmaktadır (Strohmeier ve ark., 2016; Smith ve Yang,

2017). Smith ve Yang (2017)'in stres, kaygı ve depresyonla ilgili olarak psikolojik refahı değerlendirdiği bir çalışmada bulgular, bozulmuş psikolojik iyi oluşun stresle ilişkili olduğunu ve dayanıklılık ile negatif bir korelasyon gösterdiği sonucuna varmıştır. Priesack ve Alcock (2015), psikolojik iyi oluşun öz-yeterlik ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu, buna karşın düşük öz-yeterliğin kaygı, depresyon ve çaresizlik gibi olumsuz duygularla ilişkilendirildiğini belirtmiştir.

Futbol, oyuncuların fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlayan, yüksek düzeyde rekabet gerektiren bir spor dalıdır. Bu rekabet ortamı, sporcuların psikolojik sağlığını etkileyen stres, anksiyete ve depresyon gibi zorlukları da beraberinde getirmektedir (Liu ve ark., 2022). Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamdan tatmin duygusu, kendini gerçekleştirme kapasitesi ve stresle başa çıkma becerileri ile yakından ilişkilidir (Reverberi ve ark., 2020). Bu bağlamda, futbolcuların zihinsel sağlıkları üzerinde çeşitli faktörlerin nasıl etki ettiğini anlamak hem bireysel hem de takım performansı için hayati önem taşımaktadır. Özellikle genç sporcularda, yoğun antrenmanlar, maç sonuçları ve sosyal baskılar anksiyete gibi sonuçlara yol açabilir. Anksiyete, futbolcuların performanslarını olumsuz etkileyebilecek önemli bir faktördür (Domínguez-González ve ark., 2024). Bununla birlikte, sosyal destek mekanizmalarının, sporcuların stres ve kaygı düzeylerini yönetmelerine yardımcı olduğu bilinmektedir. Takım arkadaşları, antrenörler ve aile desteği, sporcuların stresle başa çıkma kapasitelerini artırabilir ve onların psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebilir (Delfin ve ark., 2024). Depresyon ise, futbolcular arasında sıkça gözlemlenen bir diğer psikolojik sorun olarak öne çıkmaktadır. Özellikle genç futbolcularda, yoğun rekabet ortamı ve başarısızlık korkusu, depresyon riskini artırabilir (Zepp ve ark., 2021). Araştırmalar, sosyal destek eksikliğinin depresyon riskini artırdığını ve sporcuların kendilerini izole hissetmemelerine neden olabileceğini göstermektedir (Reverberi ve ark., 2020).

Depresyon, anksiyete ve stresin psikolojik iyi oluş düzeyine etkisinin önemi göz önüne alındığında, bu alanda kontrollü araştırmaların yapılması bir gereklilik arz etmektedir. Bu çalışmada, üniversitede öğrenim gören futbolcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin ele alınmasıyla, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlıyoruz. Mevcut literatür, sporcuların genel mental sağlık durumlarını incelemekle birlikte, özellikle üniversite düzeyinde eğitim alan futbolcuların psikolojik iyi oluşu üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin etkisini detaylı bir şekilde ele alan çalışmalar sınırlıdır. Bu bağlamda, çalışmamız depresyon, anksiyete ve stresin futbolcuların psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisini açıklayarak, sporcu mental sağlığına yönelik özgün bir perspektif sunmaktadır. Özellikle futbolcuların eğitim, spor ve mental sağlık alanında yaşadığı zorluklara odaklanarak, gelecekteki araştırmalara ve uygulamalara yönelik rehberlik edebilecek önemli bir katkı sağlamayı hedeflemekteyiz. Bu çalışma, sporcuların psikolojik iyi oluşunu desteklemeye yönelik stratejiler geliştirilmesi için önemli bir referans noktası oluşturmayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)

Araştırma evrenini üniversitelerde öğrenim gören futbolcular oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise Doğu Anadolu bölgesinde öğrenim gören futbolcular oluşturmaktadır. Araştırmaya üniversitelerde öğrenim gören toplam 330 futbolcu katılmıştır. Katılımcıların tamamı erkek futbolculardan oluşmaktadır. Katılımcıların 236'sı antrenman yapmakta 94'ü antrenman yapmamaktadır. Katılımcılardan 229 kişi 18-22 yaş aralığında 70 kişi 23-27 yaş aralığında ve 31 kişi 28 ve üzeri yaş aralığında bulunmaktadır. Katılımcılar rastgele (random) örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Verilerin toplanma süreci katılımcılara fiziki olarak hazırlanan ölçme araçları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda toplamda 330 üniversite futbol sporcusundan veri toplanmıştır. Etik kurul onayı "Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı" tarafından 26.03.2024 tarih E-70400699-000-2400107970 sayılı kararı ile alınmıştır.

Ölçüm Araçları

Bu araştırma sürecinde, araştırmanın amaçları doğrultusunda geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış veri toplama araçları kullanılmıştır. Bu ölçme araçları hakkında tanıtıcı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Depresyon, Anksiyete, Stres (DASS 21) Ölçeği

Katılımcıların stres seviyelerini belirlemek amacıyla DASS 21 ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, "depresyon, anksiyete ve stres" düzeylerini belirlemek için kullanılan bir ölçme aracıdır. Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. Brown ve ark. (1997) ölçeğin kısa formunun da "aynı psikometrik yeteneğe sahip olduğunu" ifade etmiştir. Kısa formun güvenilirlik ve geçerlik çalışması (Henry ve Crawford, 2005) tarafından yapılmıştır. Uzun formun Türkçe uyarlaması ve güvenilirlik, geçerlik çalışması (Akin ve Çetin, 2007) tarafından, kısa formun (DASS 21) ise güvenilirlik ve geçerlik çalışması (Yılmaz ve ark., 2017) tarafından yapılmıştır. DASS 21, depresyon (7), anksiyete (7) ve stres (7) toplamda 21 maddeden bir araya gelmektedir. Ölçeğin stres boyutu için Cronbach Alpha (α) değeri .755 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Araştırmamızda Diener ve ark. (2009); Diener ve ark. (2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin maddeleri, "kesinlikle katılmıyorum (1) ile en düşük puanlamadan kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde en yüksek puana kadar 1-7 arasın-

da” puanlanmaktadır. Maddelerin tümü olumludur. “Ölçekten alınacak en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56” olarak ifade edilmektedir. Alınacak puanını yüksek olması psikolojik iyi oluşun düzeyinin de yüksek olduğu, alınacak düşük puan ise psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Güvenirlik için “Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80” olarak hesaplanmıştır (Telef, 2013; Telef ve ark., 2013).

Araştırma Yöntemi ve Süreci

Araştırma süreci, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurulu tarafından verilen araştırma uygunluk onayı ile başlamıştır. Veriler fiziki araçlar kullanılarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde rastgele (random) örnekleme yöntemi kullanılmış ve çok sayıda üniversitede öğrenim gören futbolcuya ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırmaya katılım için gönüllülük esas alınmıştır. Fiziki olarak hazırlanan veri toplama araçları katılımcılara yüz yüze şekilde doldurtulmuştur. Veri toplama araçlarında katılımcılara ait herhangi bir kişisel bilginin olmadığı ve görüşlerine yönelik bilgilerin gizli kalacağı yönündeki açıklamalar yapılmış ve veri toplama araçlarını istedikleri zaman doldurmaktan vazgeçebileceklerine dair bilgi verilmiştir. SPSS yazılımı ile korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırmada karma yöntemler kullanılmıştır. Karma yöntemler, “gelecekteki bir değişkenin durumunu tahmin etmenin yanı sıra bir veya birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi matematiksel bir model olarak açıklamanın” bir yoludur (Yergök ve Acı, 2019).

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki Korelasyon Sonuçları

		1	2	3	4
1-Depresyon	r	1			
	p	-			
	n	330			
2-Anksiyete	r	,409**	1		
	p	,001	-		
	n	330	330		
3-Stres	r	,255**	,269**	1	
	p	,001	,001	-	
	n	330	330	330	
4-Psikolojik İyi Olma	r	-,396**	-,340**	-,274**	1
	p	,001	,001	,001	-
	n	330	330	330	330

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların depresyon düzeyleri ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde, depresyon düzeyleri ile stres düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve anksiyete düzeyleri ile stres düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde, depresyon düzeyleri ile psikolojik iyi olma, anksiyete düzeyleri ile psikolojik iyi olma arasında negatif yönde orta düzeyde ve stres düzeyleri ile psikolojik iyi olma arasında ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Değişkenlerin Psikolojik İyi Olma Düzeyini Yordama Düzeyleri

R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Std. Hatası
,465	,216	,209	,423

Tablo 3. Değişkenlerin B ve Beta Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

Yordayıcılar	B	Std. Hata	β	t	p
(Sabit)	5,485	,139		39,506	,001
Depresyon	-,399	,077	-,282	-5,168	,001
Anksiyete	-,275	,082	-,184	-3,368	,001
Stres	-,261	,088	-,153	-2,954	,003

Tablo 3 incelendiğinde, doğrusal çoklu regresyon uygulanarak psikolojik iyi olmayı depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin ne ölçüde yordadığı belirlenmiş ve bu işlemin sonucunda “R=.465, R²=.216” olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak psikolojik iyi olma toplam varyansın %21.6’sının bu değişkenlerce açıklandığı görülmüştür. Yapılan analizler sonucu etki büyüklüğünün yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Psikolojik iyi olmanın yordanmasında anlamlı katkı sağlayan bağımsız değişkenler ve bu bağımsız değişkenlerin psikolojik iyi olmanın yordanmasında açıklanan toplam varyansa katkısını belirlemek için aşamalı regresyon kullanılmış ve sonuçlar Tablo 4 ve Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 4. Psikolojik İyi Olmaya İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Yord. Std. Hatası
1	,396	,157	,154	,437
2	,442	,195	,190	,428
3	,465	,216	,209	,423

Tablo 5. Değişkenlerin B ve Beta Korelasyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

Model	Yordayıcılar	B	Std. Hat.	β	t	p
1	(Sabit)	4,979	,091		54,693	,001
	Depresyon	-,560	,072	-,396	-7,805	,001
2	(Sabit)	5,225	,109		48,069	,001
	Depresyon	-,436	,077	-,308	-5,666	,001
	Anksiyete	-,320	,081	-,214	-3,945	,001
3	(Sabit)	5,485	,139		39,506	,001
	Depresyon	-,399	,077	-,282	-5,168	,001
	Anksiyete	-,275	,082	-,184	-3,368	,001
	Stres	-,261	,088	-,153	-2,954	,003

Birinci modelde depresyon regresyon eşitliğine girilmiş ve psikolojik iyi olma varyansın %15,7'si depresyon değişkenince açıkladığı görülmüştür ($R=,396$, $R^2=.157$). Diğer bir ifadeyle psikolojik iyi olma değişkeninin en güçlü yordayıcısı depresyon değişkeni olarak saptanmıştır. Beta değerinin yönünün negatif (-) olması, depresyon ile psikolojik iyi olma arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu; depresyon puanı yükseldikçe psikolojik iyi olma oranlarının düştüğünü göstermektedir.

İkinci regresyon modelinde depresyon değişkeninden sonra anksiyete değişkeni modele eklenmiş ve bu değişkenin modele eklenmesiyle psikolojik iyi olma puanında açıklanan varyans %15,7'den %19,5'e çıkmıştır ($R=0,442$, $R^2=0,195$). Diğer bir ifadeyle anksiyete değişkeninin, açıklanan varyansa yaklaşık %19,5'lik bir katkısı görülmektedir. Anksiyete değişkenine ait Beta değeri (-0,214), anksiyete ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu, anksiyete puanı arttıkça psikolojik iyi olma puanının azaldığını göstermektedir.

Üçüncü regresyon modelinde depresyon ve anksiyete değişkenlerine stres değişkeni eklenmiştir. Bu ekleme sonucunda psikolojik iyi olma puanında açıklanan varyans %19,5'den %21,6'ya yükselmiştir. Stres değişkenine ait Beta değeri (-0,184), stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu göstermektedir.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, üniversitede öğrenim gören futbolcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemektir. Çalışma, üniversite düzeyinde öğrenim gören futbolcuların psikolojik iyi oluşunu etkileyen faktörlere odaklanarak, sporcuların mental sağlıklarının iyileştirilmesine

yönelik özgün bulgular sunmaktadır. Katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmada bağımsız değişkenler (depresyon, anksiyete, stres) bağımlı değişken olarak belirlenen psikolojik iyi oluş toplam varyansının %21,6'sını yordadığı görülmüştür. Toplam varyansa en büyük katkıyı sırasıyla depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerinin sağladığı saptanmıştır.

Yapılan çalışmalar, iyi oluşun ve olumlu duyguların desteklenmesinin, anksiyete ve stresi azaltmada önemli bir rol oynadığına dair yeni kanıtlar sunmaktadır (Whitehead ve ark., 2019). Akcan ve arkadaşlarının (2023) yapmış oldukları çalışmada depresif belirtileri fazla olan katılımcıların iyi oluş düzeylerinin azaldığı ifade edilmektedir. Bhullar ve ark. (2014), tarafından yapılan araştırmada, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan katılımcıların depresyon düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, Boulanger ve ark. (2009), Chernova ve ark. (2021), ile Surzykiewicz ve ark. (2021), tarafından yapılan çalışmalar, düşük düzeydeki anksiyete ve stresin yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, psikolojik iyi oluşun bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltmada önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Konishi ve ark., 2023). Nitekim, Heydari ve ark. (2022), tarafından yapılan çalışmada da katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres puanlarının artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik iyi oluşun bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisini desteklemektedir. Araştırmalar, psikolojik iyi oluş göstergelerinin depresyon ve anksiyete ile orta düzeyde negatif bir korelasyon gösterdiğini (Liu ve ark., 2009; Yüksel ve Bahadır-Yılmaz, 2019) ve benzer şekilde başka bir çalışmada da anksiyete ve depresif belirtilerin yükselmesiyle psikolojik iyi oluşun azaldığının rapor edildiğini ortaya koymaktadır (Ramkisson ve ark., 2016). Udhayakumar ve Illango (2018) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluşun anksiyete ve depresyonla negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Jensen ve arkadaşlarının (2018) Danimarka ve İsveç'teki elit futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada, genç sporcuların zihinsel sağlık açısından daha savunmasız olduğunu ve mükemmeliyetçi özelliklerin depresyonla bağlantılı olabileceğini öne sürmüştür. Delfin ve ark. (2024), genç futbolcular üzerine yaptıkları çalışmada, spora katılımın sosyal destek mekanizmalarını güçlendirerek genç sporcuların mental sağlığını olumlu etkileyebileceği vurgulanmıştır. Miçooğulları ve Ekmekçi'nin (2017) çalışmasında, psikolojik beceri eğitiminin futbolcularda zihinsel dayanıklılığı ve psikolojik iyi oluşu geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Araştırmada, 16 hafta süren psikolojik beceri eğitim programı sonrasında katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Bu bulgular, depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz psikolojik durumların azaltılmasında, sporcuların zihinsel dayanıklılığının kritik bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Zepp ve ark. (2021), amatör futbolcular üzerine yaptığı araştırmada, genç futbolcuların daha düşük psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olmasının, yaşam ve sporla ilgili stres faktörlerine uygun başa

çıkma stratejileri geliştirmemiş olmalarından kaynaklanabileceğini ifade etmektedir. Norouzi ve ark. (2020), tarafından emekli futbolcular üzerine yapılan araştırmada depresyon, anksiyete ve stresin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Depresyon, anksiyete, stres ve iyi oluş arasında negatif ilişki bulunmuştur; bu da psikolojik semptomatolojiden psikolojik iyiliğe kadar uzanan yelpazeyi vurguluyor (Newhart, 2023).

Bu tür bulgular göz önüne alındığında Ghasemi (2022), duygusal durumların iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Sürekli olarak depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine maruz kalmak, iyi oluş düzeyini doğrudan etkiler (Pu ve ark., 2017; Hoogendijk ve ark., 2023). Çinli hemşirelik lisans öğrencilerinde yüksek düzeyde depresyon görülmüş ve depresyon nedeniyle psikolojik iyilik halini azalttığı belirtilmiştir. Bu bulgular ışığında üniversitede öğrenim gören futbolcularda anksiyete ve depresyonun psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcıları olduğu söylenebilir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırarak depresyon, anksiyete ve stresin etkin bir şekilde azaltılması büyük önem taşımaktadır (Karagözoğlu ve ark., 2013). Depresyon, anksiyete ve stres yönetiminin psikolojik iyi oluş üzerinde yararlı etkilerinin olduğu ifade edilmektedir (Wang ve ark., 2014). Sporun depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltmada etkisi büyüktür (Schultchen ve ark., 2019). Haftada üç saatlik fiziksel aktivitenin olumsuz duygusal durumların başlamasını engellemeye yardımcı olduğu da gözlemlenmiştir (Windt ve ark., 2015). Yüceant (2023)'ın yaptığı çalışmada katılımcılara fiziksel aktivite yaptırıldıktan sonra depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin azaldığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış olduğu sonucuna varmıştır. Tenisçiler üzerine yapılan bir çalışmada düzenli tenis oynayan bireylerin “depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif korelasyon olduğu” sonucuna varılmıştır (Yüceant, 2022). Literatür incelendiğinde fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş düzeyini artırdığına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Başar, 2018; Elmas ve ark., 2021). Daha aktif bireylerin psikolojik iyi oluş konusunda daha iyi puanlar gösterdiği de açıktır. Bu sonuçlar, sporun bireylerin iyi oluş düzeylerini artırmaya yardımcı olduğunu göstermektedir (Borland ve ark., 2022).

Futbol gibi takım sporlarının bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırdığı ve depresyon, anksiyete ile stres gibi psikolojik faktörleri azalttığı çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması, bireylerin stres yönetimi becerilerini geliştirdiği ve duygusal düzenleme yetilerini artırdığı için bu etkiler daha belirgin hale gelmektedir (Reardon & Factor, 2010; Jensen ve ark., 2018; Norouzi ve ark., 2020). Ayrıca, futbolun sosyal bir bağlamda gerçekleştirilmesi, takım arkadaşları ile kurulan ilişkiler sayesinde sosyal destek mekanizmalarını güçlendirerek psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyebilir (Gouttebauge ve ark., 2019; Shcherbak ve ark., 2023). Bu bağlamda, futbolun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda mental sağlık açısından da önemli katkılar sağladığı vurgulanmaktadır.

Bu çalışma, üniversitede öğrenim gören futbolcuların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini ortaya koymuş ve bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bulgular, depresyonun psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğunu, ardından anksiyete ve stres değişkenlerinin geldiğini göstermektedir. Ayrıca, sporcuların düzenli fiziksel aktiviteye katılımının depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini azaltarak psikolojik iyi oluşu artırdığı gözlemlenmiştir. Literatürdeki mevcut çalışmalarla uyumlu olarak, bu araştırma, sporun bireylerin zihinsel sağlıklarını iyileştirmede kritik bir araç olabileceğini vurgulamaktadır. Elde edilen sonuçlar, sporcu bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek için depresyon, anksiyete ve stres yönetimine odaklanan uygulamalı müdahalelerin önemine işaret etmektedir. Bu bağlamda, sporcuların mental sağlıklarını destekleyecek stratejilerin geliştirilmesi ve spor aktivitelerine erişimin artırılması önerilmektedir.

SINIRLAMALAR VE GELECEK ARAŞTIRMALAR

Bu araştırmanın bulguları sınırlılıkları bağlamında değerlendirilmelidir. Araştırma, futbolcuların farklı şehir ve kulüplerde oynamaları nedeniyle sadece ilişkisel ve kesitsel bir bağlamda gerçekleştirilmiştir. Ayrıca yine aynı nedenle veri toplama işlemi fiziki olarak tamamlanmıştır. Gelecekte depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine yönelik değerlendirmeleri içeren benzer örneklemelere odaklanan nitel ve karma tabanlı çalışmalar literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca kültürlerarası odaklı çalışmalar bu alandaki literatürü güçlendirecektir. Bu faktörlerin araştırma sonuçları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Akcan, G., Erol, E., & Kose, O. B. (2023). The mediating role of ontological well-being in the relationship between psychological resilience, psychological well-being, and depression in refugee women. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 7(4), 100345. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2023.100345>
- Akin, A., & Çetin, B. (2007). The Depression Anxiety and Stress Scale (DASS): The study of validity and reliability. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 260.
- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of sports sciences*, 35(7), 694-703. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299>
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bhullar, N., Hine, D. W., & Phillips, W. J. (2014). Profiles of psychological well-being in a sample of Australian university students. *International Journal of Psychology*, 49(4), 288-294. <https://doi.org/10.1002/ijop.12022>
- Borland, R. L., Cameron, L. A., Tonge, B. J., & Gray, K. M. (2022). Effects of physical activity on behaviour and emotional problems, mental health and psychosocial well-being in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(2), 399-420. <https://doi.org/10.1111/jar.12961>
- Boulanger, L., Zhao, Y., Bao, Y., & Russell, M. W. (2009). A retrospective study on the impact of comorbid depression or anxiety on healthcare resource use and costs among diabetic neuropathy patients. *BMC health services research*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-9-111>
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., & Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 79-89. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00068-X)

- Chernova, A., Frajo-Apor, B., Pardeller, S., Tutzer, F., Plattner, B., Haring, C., . . . Miller, C. (2021). The mediating role of resilience and extraversion on psychological distress and loneliness among the general population of Tyrol, Austria between the first and the second wave of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychiatry, 12*, 766261. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.766261>
- Delfin, D., Wallace, J., Baez, S., Karr, J. E., Terry, D. P., Hibbler, T., Yengo-Kahn, A., & Newman, S. (2024). Social support, stress, and mental health: Examining the stress-buffering hypothesis in adolescent football athletes. *Journal of Athletic Training, 59*(5), 499-505. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0324.23>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener, 247-266*.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research, 97*, 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports psychological profile, competitive anxiety, self-confidence, and flow state in young football players. *Sports, 12*(20). <https://doi.org/10.3390/sports12010020>
- Elmas, L., Yüceant, M., Hüseyin, Ü., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportive, 4*(1), 1-17.
- Ghasemi, F. (2022). (Dys) functional cognitive-behavioral coping strategies of teachers to cope with stress, anxiety, and depression. *Deviant Behavior, 43*(12), 1558-1571. <https://doi.org/10.1080/01639625.2021.2012729>
- Gouttebarga, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 53*(11), 700-706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology, 44*(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Heydari, M., Hajiheydari, A., Roozitalab, M., & Rohani, A. (2022). The effectiveness of resilience training on anxiety, depression, stress, life expectancy and psychological well-being of women with breast cancer. *Revista Latinoamericana de Hipertension, 17*(5).
- Hoogendijk, K., Tick, N. T., Hofman, A. W., Windig, R. J., Holland, J. G., Severiens, S. E., . . . van Veen, D. (2023). The impact of teachers' self-efficacy and classroom externalising problem behaviours on emotional exhaustion: Between-and within-person associations. *Current Psychology, 42*(26), 22989-23002. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03319-0>
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Traanaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: meta-analyses for prediction and prevention. *Sports medicine, 47*, 353-365. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0578-x>
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A. M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 36*, 147-155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>
- Karagözoğlu, Ş., Özden, D., & Tok-Yıldız, F. (2013). Clinical stress levels of nursing students participating in an integrated program and the factors affecting the levels. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences, 16*(2), 89-95.
- Kipp, L. E., & Weiss, M. R. (2013). Social influences, psychological need satisfaction, and well-being among female adolescent gymnasts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 2*(1), 62. <https://doi.org/10.1037/a0030236>
- Kohn, P. M., Hay, B. D., & Legere, J. J. (1994). Hassles, coping styles, and negative well being. *Personality and individual differences, 17*(2), 169-179. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90023-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90023-X)
- Konishi, N., Kimura, M., & Takeda, Y. (2023). Association between intentional behavioral changes and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 14*, 1201770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1201770>
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of environmental psychology, 37*, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.11.003>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Linley, P. A. (2013). Human strengths and well-being: Finding the best within us at the intersection of eudaimonic philosophy, humanistic psychology, and positive psychology. 269-285. <https://doi.org/10.1037/14092-014>
- Liu, M., Zhao, X., & Liu, Z. (2022). Relationship between psychological distress, basic psychological needs, anxiety, mental pressure, and athletic burnout of Chinese college football athletes during the COVID-19 pandemic. *Sustainability, 14*(7100). <https://doi.org/10.3390/su14127100>

- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26(8), E99-E105. <https://doi.org/10.1002/da.20455>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lundqvist, C., & Raglin, J. S. (2015). The relationship of basic need satisfaction, motivational climate and personality to well-being and stress patterns among elite athletes: An explorative study. *Motivation and Emotion*, 39, 237-246. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9444-z>
- Martyn, P., & Brymer, E. (2016). The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of health psychology*, 21(7), 1436-1445. <https://doi.org/10.1177/1359105314555169>
- Miçoçoğulları, B. O., & Ekmeççi, R. (2017). Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12), 2312-2319.
- Newhart, S. (2023). Social predictors of psychological well-being and symptoms of college students. *Journal of American College Health*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2217717>
- Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). The development of a new sport-specific classification of coping and a meta-analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1674. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674>
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F. F., Vaezmosavi, M., Puhse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101636. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101636>
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports medicine*, 29, 167-180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. *Journal of environmental planning and management*, 50(2), 211-231. <https://doi.org/10.1080/09640560601156466>
- Priesack, A., & Alcock, J. (2015). Well-being and self-efficacy in a sample of undergraduate nurse students: A small survey study. *Nurse education today*, 35(5), e16-e20. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.01.022>
- Pu, J., Hou, H., & Ma, R. (2017). The mediating effects of self-esteem and trait anxiety mediate on the impact of locus of control on subjective well-being. *Current Psychology*, 36, 167-173. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9397-8>
- Ramkisson, S., Pillay, B. J., & Sartorius, B. (2016). Anxiety, depression and psychological well-being in a cohort of South African adults with Type 2 diabetes mellitus. *South African Journal of Psychiatry*, 22(1).
- Reardon, C. L., & Factor, R. M. (2010). Sport psychiatry: A systematic review of diagnosis and medical treatment of mental illness in athletes. *Sports Medicine*, 40(11), 961-980. <https://doi.org/10.2165/11536580-000000000-00000>
- Reverberi, E., D'Angelo, C., Littlewood, M. A., & Gozzoli, C. F. (2020). Youth football players' psychological well-being: The key role of relationships. *Frontiers in Psychology*, 11, 567776. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567776>
- Rongen, F., McKenna, J., Cogley, S., Tee, J. C., & Till, K. (2020). Psychosocial outcomes associated with soccer academy involvement: Longitudinal comparisons against aged matched school pupils. *Journal of Sports Sciences*, 38(11-12), 1387-1398.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British journal of health psychology*, 24(2), 315-333. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>
- Shcherbak, T., Popovych, I., Kariyev, A., Duisenbayeva, A., Huzar, V., Hoian, I., & Kyrychenko, K. (2023). Psychological causes of fatigue in football players. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(8), 2193-2202. . <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.08251>
- Smith, G. D., & Yang, F. (2017). Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse education today*, 49, 90-95. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004>
- Strohmeier, C. W., Rosenfield, B., DiTomasso, R. A., & Ramsay, J. R. (2016). Assessment of the relationship between self-reported cognitive distortions and adult ADHD, anxiety, depression, and hopelessness. *Psychiatry research*, 238, 153-158. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.034>
- Surzykiewicz, J., Konaszewski, K., Skalski, S., Dobrakowski, P. P., & Muszyńska, J. (2021). Resilience and mental health in the polish population during the COVID-19 lockdown: A mediation analysis. *Journal of clinical medicine*, 10(21), 4974. <https://doi.org/10.3390/jcm10214974>

- Takayama, N., Korpela, K., Lee, J., Morikawa, T., Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., . . . Kagawa, T. (2014). Emotional, restorative and vitalizing effects of forest and urban environments at four sites in Japan. *International journal of environmental research and public health*, 11(7), 7207-7230. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707207>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12).
- Thomas, C. E., Gastin, P. B., Abbott, G., & Main, L. C. (2021). Impact of the talent development environment on the wellbeing and burnout of Caribbean youth track and field athletes. *European Journal of Sport Science*, 21(4), 590-603. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1775894>
- Udhayakumar, P., & Illango, P. (2018). Psychological wellbeing among college students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(2), 79-89.
- Van Rens, F. E., Ashley, R. A., & Steele, A. R. (2019). Well-being and performance in dual careers: The role of academic and athletic identities. *The Sport Psychologist*, 33(1), 42-51. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0026>
- Wang, F., Lee, E.-K. O., Wu, T., Benson, H., Fricchione, G., Wang, W., & Yeung, A. S. (2014). The effects of tai chi on depression, anxiety, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. *International journal of behavioral medicine*, 21, 605-617. <https://doi.org/10.1007/s12529-013-9351-9>
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y., & Murray, G. (2019). Nonattachment mediates the relationship between mindfulness and psychological well-being, subjective well-being, and depression, anxiety and stress. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2141-2158. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0041-9>
- Windt, J., Windt, A., Davis, J., Petrella, R., & Khan, K. (2015). Can a 3-hour educational workshop and the provision of practical tools encourage family physicians to prescribe physical activity as medicine? A pre-post study. *BMJ open*, 5(7), e007920. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-007920>
- Yergök, D., & Açı, M. (2019). Toplu yemek üretiminde günlük talep tahmini için alternatif bir yaklaşım: Öğrenci regresyon. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 64-73. <https://doi.org/10.31590/ejosat.636368>
- Yılmaz, Ö., Hakan, B., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlilik-Güvenilirlik Çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.
- Yüceant, M. (2022). Investigation of Stress, Anxiety, Depression and Psychological Well-Being Levels of Individuals Who Regularly Play Tennis. *Education Quarterly Reviews*, 5(2), 270-281.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598. <https://doi.org/10.38021/asbid.1248186>
- Yüksel, A., & Bahadır-Yılmaz, E. (2019). Relationship between depression, anxiety, cognitive distortions, and psychological well-being among nursing students. *Perspectives in psychiatric care*, 55(4), 690-696. <https://doi.org/10.1111/ppc.12404>
- Zepp, C., Belz, J., & Kleinert, J. (2021). Mental well-being and risk of depression in amateur soccer players: A multilevel analysis. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 28(2), 54-62. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000333>