

Orjinal Araştırma (AR)
Original Research (AR)

**Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının Yaşam Doyumları
Üzerine Etkisinin İncelenmesi**
**The Impact of University Students' Sports Participation Motivation on Their Life
Satisfaction**

Çağatay Dereceli
cdereceli@adu.edu.tr
0000-0003-2771-2000

Fetullah Kaşka
fetullahkaska@gmail.com
0000-0001-9577-2369

Ercan Zorba
ercanzorba@mu.edu.tr
0000-0002-7864-0556

*Ebru Dereceli
edereceli@adu.edu.tr
0000-0002-7021-1001
Nisanur Canikli Temel
ncanikli@adu.edu.tr
0000-0002-7736-8247

**Makale
Geçmişi:**

Başvuru tarihi:
15 Ağustos
2024
Düzeltilme
tarihi:
6 Ekim 2024
Kabul tarihi:
21 Ekim 2024

**Anahtar
Kelimeler:**

motivasyon,
öğrenci,
spor,
yaşam doyumunu

Öz

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma grubunu 2023-2024 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Katılımcılara dijital yöntemler kullanılarak oluşturulan anket formları ulaştırılmıştır. 249 anket formu değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmanın ilk bölümünde kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve üçüncü bölümünde ise Mallett ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen, Demir (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma tarama modelinde yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların yaşam doyumunu ile motivasyonun çeşitli boyutları arasında farklı etkiler gözlemlenmiştir. Özellikle özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme ve sporda motivasyonun bazı alt boyutlarının yaşam doyumunu olumlu etkilediği tespit edilmiştir. Ancak, sporda motivasyonun toplam puanı incelendiğinde, yaşam doyumunu üzerinde olumsuz bir etki görülmüştür. Cinsiyet ve gelir durumu değişkenleri ile sporda motivasyon ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemişken, yaş değişkeninde motivasyonsuzluk boyutunda anlamlı farklılaşma saptanmış ve düzenli spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklılaşmalar gözlemlenmiştir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sporda motivasyonlarının yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik önemli bulgular sunmuştur. Spora katılımın yaşam doyumunu artırmak için özellikle özdeşleşmiş düzenleme ve dışsal düzenleme boyutları teşvik edilebilir.

Abstract

This study was conducted to examine the effects of university students' motivation to participate in sports on their life satisfaction. The study group consisted of students studying at a state university in the 2023-2024 academic year. Survey forms created using digital methods were delivered to the participants. 249 survey forms were evaluated. In the first part of the study, a personal information form was used, in the second part, the "Life Satisfaction Scale" developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985) and adapted to Turkish by Dağlı and Baysal (2016), and in the third part, the "Motivation Scale in Sports" developed by Mallett et al. (2007) and adapted to Turkish by Demir (2022). The research is a descriptive study conducted in the screening model. According to the results of the research, different effects were observed between the participants' life satisfaction and various dimensions of motivation. In particular, it was determined that the determined regulation, external regulation, and some sub-dimensions of motivation in sports positively affected life satisfaction. However, when the total score of sports motivation was examined, a negative effect was seen on life satisfaction. While there was no significant relationship between gender and income variables and sports motivation and life satisfaction, a significant difference was found in the age variable in the dimension of amotivation and significant differences were seen in favor of participants who do regular sports. This study presented important findings in terms of determining the effects of sports motivation on life satisfaction of university students. In order to increase life satisfaction of sports participation, the determined regulation and external regulation dimensions can be encouraged.

**Article
history:**

Received:
15 August 2024
Adjustment:
6 October 2024
Accepted:
21 October
2024

Keywords:

motivation,
student,
sports
life satisfaction

Giriş

Spor yapmanın, bireylerin psikososyal sağlığını desteklemesinde ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerinde önemli bir rolü vardır (Ağralı Ermiş ve Dereceli, 2023). Bireyin yaşam performansı ve diğer alanlardaki fiziksel, zihinsel ve duygusal kapasitesi, spor aktiviteleri aracılığıyla belirgin şekilde etkilenebilir (Parlak, 2023). Fiziksel aktivite, gerginliği ve stresi azaltmaya katkıda bulunduğu için genç öğrencilerin ruh sağlığı için gerekli temel bir kavramdır (Burlui, & Moisescu, 2021). Literatürde, düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın çeşitli fiziksel, psikolojik, estetik ve sosyal faydalar sağladığını gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Warburton vd., 2006; Warburton & Bredin, 2016; Warburton vd., 2016). Spora katılım motivasyonunu değerlendirmede önemli olan kriter, fiziksel aktiviteyi sürdürmektir ve katılım motivasyonunun önceliklerini ve süreçlerini anlamaktır (Weiss & Petlichkoff, 1989). Dolayısıyla, sporun bireylerin yaşam kalitesini artıran çok boyutlu etkileri göz ardı edilmemelidir.

Motivasyon, organizmayı davranışa yönlendiren, bu davranışların sürekliliğini ve düzenliliğini sağlayan çeşitli iç ve dış etkenler ile bu etkenlerin işleyişini yöneten mekanizmalardan oluşmaktadır (Aydın, 2001; Akt. Kaman vd., 2017). Motivasyon, fiziksel aktivitenin benimsenmesi ve sürdürülmesinde belirleyici rol oynayan önemli bir psikolojik değişken olarak öne çıkar. Motivasyonun anlaşılması, bireylerin aktif bir yaşam tarzı sürdürme kararlarını anlamamıza yardımcı olabilir ve bu kararların neden spora katılımın azalmasına veya geri çekilmeye yol açabileceğini açıklayabilir (Buckworth vd., 2007). Fiziksel aktivitenin, endorfin salınımını tetikleyerek bireylerde doğal bir mutluluk ve rahatlama hissi yaratması en önemli psikolojik etkilerinden biridir (Ana-Maria, 2015; Dolu vd., 2016; Akt. Özkurt ve Küçükbiş, 2024). Ayrıca fiziksel aktivitenin gençlerin gelişiminde ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmede kritik bir role sahip olduğu genel kabul görmektedir (European Commission, 2007). Bu bağlamda, motivasyonun derinlemesine anlaşılması, genç bireylerin yaşamlarına uzun vadeli katkıda bulunacak stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Yaşam doyumu, bireyin hayatında önemli olarak dikkate aldığı kriterlere dayalı değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan duygusal ve düşünsel tepkileri ifade eder (Proctor vd, 2017; Akt. Boz vd., 2024). Tarih boyunca, yaşam doyumunun bağlı olduğu faktörler ve hangi özellikte bireylerin daha mutlu olduğu konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Yaşam doyumu ile ilişkili olması beklenen ve çeşitli araştırmaların odak noktası haline gelen değişkenler arasında yaş, cinsiyet, gelir, çalışma durumu, ırk, evlilik, aile yapısı, eğitim düzeyi, din ve sosyal etkileşim yer alır. Bu değişkenlere ek olarak, yaşamsal etkinlikler, bireylerin kişilik özellikleri ve biyolojik etkenlerin de yaşam doyumu düzeyine olan etkisi bilinmektedir (Eroğlu, 2011; Akt. Çolak ve Ünal, 2020). Bu sebeple, bireylerin yaşam doyumunu belirleyen faktörlerin, bireysel ve toplumsal refahın artırılmasında dikkate alınması gerekmektedir.

Bireylerin spora katılım motivasyonlarının ve yaşam doyumlarının birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikososyal ve duygusal sağlık açısından da belirleyici bir etkiye sahip olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle fiziksel aktivitelere katılım bireylerin spor yapma motivasyonlarını artırmak ve genel yaşam doyumlarına katkıda bulunacak stratejiler geliştirmek açısından kritik bir öneme sahiptir.

Özetle, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisini incelemiştir ve yaşam doyumunun bireysel faktörlerden kolayca etkilendiği göz önüne alındığında (Li ve Lu, 2022), bu çalışma istatistiksel modelde üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, gelir durumu, öğrenim gördüğü bölüm, düzenli spor yapma gibi faktörleri dâhil etmeyi ve kontrol etmeyi amaçlamıştır.

Bu nedenle, araştırmanın sorununu derinlemesine inceleyebilmek amacıyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1) Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisi cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 2) Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisi yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 3) Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisi gelir durumu değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 4) Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisi bölüm değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 5) Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisi düzenli spor yapma değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama modelinde yapılan betimsel bir çalışmadır. Karasar (2007)'ye göre betimsel çalışma "Geçmişte yaşanmış veya hala sürmekte olan bir durumu, olayı ve olguyu, bireyler ile nesnelere kendi koşulları içerisinde olduğu gibi ele almaktadır." Bu yöntemde amaç, var olan bir durumu var olduğu şekli ile ortaya koymaktır. Bu çalışmada Üniversite Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının Yaşam Doyumları Üzerine Etkisinin İncelenmesi amaçlandığı için bu yöntem kullanılmıştır

Evren ve Örneklem

Çalışmamızın örneklemini, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Anket doldurma sürecinde gönüllülük esasını benimsenmiştir. Katılımcılara, dijital araçlar kullanılarak hazırlanan anket formları ulaştırılmıştır. Toplamda 290 kişiye anket gönderilmiş, ancak aykırı uç değer içeren 41 anket formu değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak, 249 anket formu analiz için dikkate alınmıştır. Araştırmanın örneklemini kapsamında tam sayım örneklem yöntemi esas alınmış hedef evrene ulaşılmıştır. Evrendeki öğrencilerin istatistiksel bilgileri ise Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans Dağılımları

Değişkenler	F	%	
Cinsiyet	Kadın	152	61,0
	Erkek	97	39,0
Yaş	18-20 yaş	144	57,8
	21-23 yaş	83	33,3
	24 yaş ve üstü	22	8,8
Gelir Durumu	10000 TL ve altı	185	74,3
	10001-20000 TL	36	14,5
	20001 TL ve üzeri	28	11,2
Bölüm	Lisans	159	63,9
	Ön Lisans	90	36,1
Düzenli Spor Yapma	Evet	120	48,2
	Hayır	129	51,8
Toplam	249	100	

Tablo 1'de öğrencilerden elde edilen demografik bilgi kategorilerinde en yüksek oranlar cinsiyet değişkeninde kadın öğrenciler (%61,0), yaş değişkeninde 18-20 yaş aralığı (%57,8), gelir durumu değişkeninde 10000 TL ve altı gelire sahip öğrenciler (%74,3), bölüm değişkeninde lisans öğrencileri (%63,9) ve düzenli spor yapma değişkeninde düzenli spor yapmayan katılımcılardan oluşmaktadır (%51,8).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla anket yöntemi kullanılmıştır ve kullanılacak olan ölçüm araçları hakkında bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Beş sorudan oluşan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği

"Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Orijinal haliyle, ölçek beşli likert tipi olup tek boyutludur. Yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda, ölçek yine beş maddeden oluşan, tek boyutlu ve beşli likert tipi bir yapıda kalmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,88, test-tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak tespit edilmiştir."

Sporda Motivasyon Ölçeği

Mallett ve çalışma arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve Demir (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Spor Motivasyon Ölçeği (Sport Motivation Scale-6 /SMS-6), bireylerin spora ve sportif süreçlere karşı duygusal tepkilerini ve buldukları ortama yönelik motivasyonlarını değerlendirmeyi hedefleyen 24 maddelik bir ölçektir. Bu ölçek, spora ilgi duyan veya spor yapan katılımcılar tarafından beşli Likert tipi (1- Kesinlikle katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) şeklinde derecelendirilen bir ölçme aracı olarak kullanılmaktadır. Mallett ve arkadaşlarının (2007) geliştirdiği orijinal ölçek, altı alt boyutlu bir yapı sergilemektedir. Ölçekteki iç tutarlılık katsayıları 0.70 ile 0.80 arasında değişiklik göstermektedir. Ayrıca orijinal ölçekte yer alan tüm maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden, gönüllülük esasına dayalı olarak Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, parametrik testlerin uygulanabilirliği çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak belirlenmiştir. George ve Mallery (2010) referans alınarak, elde edilen verilerin ± 2 aralığında olduğu saptanmış ve bu nedenle parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. Bu çerçevede, veri analiz sürecinde betimsel istatistikler, frekans analizi, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları, Pearson korelasyon analizi ve Manova analizi gibi istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Analizlerde %95 güven aralığı temel alınmıştır.

Araştırma Yayın Etiği

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 25.03.2024 tarih ve 31906847/050.04.04-10-12/13 sayılı kararı ile çalışma onayı alınmıştır.

Bulgular

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	\bar{x}	Ss	Basıklık	Çarpıklık	Cronbach alpha
Motivasyonsuzluk	1,00	5,00	2,87	,76	,607	,161	,790
Özdeşleşmiş Düzenleme	1,00	5,00	3,83	,87	-,897	,808	,847
Dışsal Düzenleme	1,00	5,00	3,40	,87	-,108	-,532	,696
Bütünleşmiş Düzenleme	1,00	13,25	3,85	1,10	1,929	20,174	,612
İçe Yansıtılmış Düzenleme	1,00	5,00	3,84	,89	-1,038	1,213	,791
İçsel Motivasyon	1,00	5,00	3,75	,86	-,778	,557	,811
SMÖ	1,04	5,00	3,53	,67	-,722	1,155	,901
Yaşam Doyumu	1,00	5,00	2,92	,92	,203	-,248	,888

Çok düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok yüksek (4.21-5.00). Tablo 2’de motivasyonsuzluk alt boyutu ve yaşam doyumu puanlarının orta düzede olduğu, diğer tüm değişkenlerin puan ortalamalarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8
1-Motivasyon suzluk	1							
2- Özdeşleşmiş Düzenleme	,168**	1						
3- Dışsal Düzenleme	,215**	,672**	1					
4- Bütünleşmiş Düzenleme	,070	,698**	,474**	1				
5- İçe Yansıtılmış Düzenleme	,079	,822**	,609**	,634**	1			
6- İçsel Motivasyon	,226**	,836**	,651**	,674**	,736**	1		
7-SMÖ	,377**	,906**	,783**	,790**	,845**	,875**	1	
8-Yaşam Doymumu	,126*	,404**	,390**	,295**	,348**	,374**	,409**	1

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların yaşam doyumu ile motivasyonsuzluk arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r= ,126), yaşam doyumu ile özdeşleşmiş düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r= ,404), yaşam doyumu ile özdeşleşmiş düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r= ,404), yaşam doyumu ile dışsal düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r= ,390), yaşam doyumu ile bütünleşmiş düzenleme arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r= ,295), yaşam doyumu ile içe yansıtılmış düzenleme arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r= ,348), yaşam doyumu ile içsel motivasyon arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu (r= ,374), yaşam doyumu ile sporda motivasyon arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir (r= ,409).

Tablo 4. Sporda Motivasyonunun, Yaşam Doymumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	SH	Beta	t	p	F	R2	Durbin Watson
	Sabit	,979	,304	-	3,221	,001			
	Motivasyonsuzluk	,425	,204	,351	2,087	,038			
	Özdeşleşmiş	,536	,211	,510	2,535	,012			
Yaşam Doymumu	Dışsal	,551	,189	,522	2,916	,004	8,855	,181	1,688
	Bütünleşmiş	,337	,175	,403	1,928	,055			
	İçe Yansıtılmış	,357	,203	,347	1,752	,081			
	İçsel Motivasyon	,257	,160	,239	1,603	,110			
	SMÖ	-1,935	,965	-1,416	-2,006	,046			

p<0,01**, p<0,05*

Tablo 4'te yapılan doğrusal regresyon analizine göre, sporda motivasyon ve alt boyutlarından içe yansıtılmış düzenleme, içsel motivasyon ve bütünleşmiş düzenleme dışında kalan motivasyonsuzluk (t=2,087, p<0.05), özdeşleşmiş düzenleme (t=2,535, p<0.05) ve dışsal düzenleme (t=2,916, p<0.05) boyutlarının yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca, sporda motivasyon toplam puanlarının ise yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu görülmüştür (t=-2,006, p<0.05). Yaşam doyumundaki değişimin %18,1'i açıklanmaktadır (Düzenlenmiş R²=0.181). Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında, Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumu üzerine etkisi cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 5' te sunulmuştur.

Tablo 5. Sporda Motivasyonu ve Yaşam Doyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	t	p
Motivasyon suzluk	Kadın	152	2,89	,75	,386	,700
	Erkek	97	2,85	,77		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Kadın	152	3,86	,88	,595	,552
	Erkek	97	3,79	,87		
Dışsal Düzenleme	Kadın	152	3,43	,87	,652	,515
	Erkek	97	3,35	,87		
Bütünleşmiş Düzenleme	Kadın	152	3,87	1,19	,349	,727
	Erkek	97	3,82	,95		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Kadın	152	3,86	,91	,486	,628
	Erkek	97	3,80	,87		
İçsel Motivasyon	Kadın	152	3,78	,85	,585	,559
	Erkek	97	3,71	,87		
SMÖ	Kadın	152	3,56	,69	,724	,470
	Erkek	97	3,49	,65		
Yaşam Doyumu	Kadın	152	2,89	,93	-,522	,602
	Erkek	97	2,95	,91		

p<0,05*

Tablo 5'te katılımcıların sporda motivasyon puanları ve yaşam doyumları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucu hiçbir değişkende anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında, üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisi yaş değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 6' da sunulmuştur.

Tablo 6. Sporda Motivasyonu ve Yaşam Doyumunun Yaş Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Motivas yonsuzluk	¹ 18-20 yaş	144	2,99	,76	4,210	,016	1>2
	² 21-23 yaş	83	2,71	,75			
	³ 24 yaş ve üstü	22	2,72	,64			
Özdeşleşmiş Düzenleme	¹ 18-20 yaş	144	3,81	,83	,132	,877	-
	² 21-23 yaş	83	3,85	,98			
	³ 24 yaş ve üstü	22	3,89	,74			
Dışsal Düzenleme	¹ 18-20 yaş	144	3,42	,90	,940	,392	-
	² 21-23 yaş	83	3,42	,85			
	³ 24 yaş ve üstü	22	3,15	,76			
Bütünleşmiş Düzenleme	¹ 18-20 yaş	144	3,83	1,18	,098	,907	-
	² 21-23 yaş	83	3,89	1,03			
	³ 24 yaş ve üstü	22	3,80	,84			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	¹ 18-20 yaş	144	3,77	,90	,990	,373	-
	² 21-23 yaş	83	3,94	,89			
	³ 24 yaş ve üstü	22	3,88	,89			
İçsel Motivasyon	¹ 18-20 yaş	144	3,72	,83	,337	,714	-
	² 21-23 yaş	83	3,82	,95			
	³ 24 yaş ve üstü	22	3,73	,62			
SMÖ	¹ 18-20 yaş	144	3,54	,67	,103	,902	-
	² 21-23 yaş	83	3,53	,71			
	³ 24 yaş ve üstü	22	3,47	,53			
Yaşam Doyumu	¹ 18-20 yaş	144	2,94	,93	,805	,448	-
	² 21-23 yaş	83	2,94	,92			
	³ 24 yaş ve üstü	22	2,68	,84			

p<0,05*

Tablo 6'da katılımcıların sporda motivasyon puanları ve yaşam doyumları ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sadece sporda motivasyonun motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir (p<0.05). Farkın kaynağını ortaya çıkarmak amacıyla uygulanan Bonferonni

testinde 18-20 yaş aralığı öğrencilerin motivasyonsuzluk düzeylerinin 21-23 yaş aralığı öğrencilerden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında, üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisi gelir durumu değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 7' de sunulmuştur.

Tablo 7. Sporda Motivasyonu ve Yaşam Doyumunun Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	TL	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Motivasyonsuzluk	¹ 10000 ≤	185	2,89	,72	,219	,804	-
	² 10001-20000	36	2,79	,91			
	³ 20000 ≥	28	2,88	,83			
Özdeşleşmiş Düzenleme	¹ 10000 ≤	185	3,85	,80	2,401	,093	-
	² 10001-20000	36	3,58	1,22			
	³ 20000 ≥	28	4,05	,73			
Dışsal Düzenleme	¹ 10000 ≤	185	3,34	,84	1,550	,214	-
	² 10001-20000	36	3,51	,98			
	³ 20000 ≥	28	3,62	,93			
Bütünleşmiş Düzenleme	¹ 10000 ≤	185	3,88	1,08	2,380	,095	-
	² 10001-20000	36	3,52	1,25			
	³ 20000 ≥	28	4,10	,98			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	¹ 10000 ≤	185	3,86	,82	2,213	,112	-
	² 10001-20000	36	3,58	1,08			
	³ 20000 ≥	28	4,03	1,02			
İçsel Motivasyon	¹ 10000 ≤	185	3,76	,80	1,897	,152	-
	² 10001-20000	36	3,56	1,15			
	³ 20000 ≥	28	3,98	,77			
SMÖ	¹ 10000 ≤	185	3,54	,61	1,933	,147	-
	² 10001-20000	36	3,36	,90			
	³ 20000 ≥	28	3,69	,68			
Yaşam Doyumu	¹ 10000 ≤	185	2,78	,89	8,274	,000	2,3>1
	² 10001-20000	36	3,22	,90			
	³ 20000 ≥	28	3,40	,88			

p<0,05*

Tablo 7'de katılımcıların sporda motivasyon puanları ve yaşam doyumları ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucu sadece yaşam doyumunda anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir (p<0.05). Farkın kaynağını ortaya çıkarmak amacıyla uygulanan Bonferonni testinde 10001-20000 TL ve 20001 TL gelire sahip öğrencilerin yaşam doyumlarının 10000 TL ve altı gelire sahip öğrencilerin yaşam doyumlarından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında, üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisi bölüm değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Sporda Motivasyonu ve Yaşam Doyumunun Bölüm Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyutlar	Bölüm	N	\bar{X}	SS	t	p
Motivasyon suzluk	Lisans	159	2,91	,82	1,270	,205
	Ön Lisans	90	2,80	,64		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Lisans	159	4,05	,87	5,416	,000
	Ön Lisans	90	3,45	,75		
Dışsal Düzenleme	Lisans	159	3,64	,82	6,284	,000
	Ön Lisans	90	2,97	,79		
Bütünleşmiş Düzenleme	Lisans	159	4,11	1,15	5,236	,000
	Ön Lisans	90	3,39	,84		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Lisans	159	4,02	,86	4,576	,000
	Ön Lisans	90	3,50	,86		
İçsel Motivasyon	Lisans	159	3,92	,85	4,081	,000
	Ön Lisans	90	3,47	,79		
SMÖ	Lisans	159	3,71	,65	6,032	,000
	Ön Lisans	90	3,21	,57		
Yaşam Doyumu	Lisans	159	3,12	,89	4,971	,000
	Ön Lisans	90	2,55	,86		

p<0,05*

Tablo 8'de katılımcıların sporda motivasyon puanları ve yaşam doyumları ile bölüm değişkeni arasında yapılan analiz sonucu motivasyonsuzluk boyutu dışında tüm değişkenlerde lisans öğrencileri lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir (p<0.05).

Araştırmanın beşinci alt problemi kapsamında, üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisi cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 9' da sunulmuştur.

Tablo 9. Sporda Motivasyonu ve Yaşam Doyumunun Düzenli Spor Yapma Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Boyutlar	Spor Yapma	N	\bar{X}	SS	t	p
Motivasyon suzluk	Evet	120	2,86	,82	-,320	,749
	Hayır	129	2,89	,70		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Evet	120	4,10	,81	4,782	,000
	Hayır	129	3,58	,87		
Dışsal Düzenleme	Evet	120	3,66	,85	4,766	,000
	Hayır	129	3,15	,82		
Bütünleşmiş Düzenleme	Evet	120	4,25	1,16	5,876	,000
	Hayır	129	3,48	,90		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Evet	120	4,05	,84	3,736	,000
	Hayır	129	3,64	,90		
İçsel Motivasyon	Evet	120	3,96	,84	3,770	,000
	Hayır	129	3,56	,82		
SMÖ	Evet	120	3,74	,62	4,934	,000
	Hayır	129	3,34	,66		
Yaşam Doyumu	Evet	120	3,16	,88	4,191	,000
	Hayır	129	2,69	,90		

p<0,05*

Tablo 9’da katılımcıların sporda motivasyon puanları ve yaşam doyumları ile düzenli spor yapma değişkeni arasında yapılan analiz sonucu motivasyonsuzluk boyutu dışında tüm değişkenlerde düzenli spor yapan katılımcılar lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Tartışma

Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisinin cinsiyet, yaş, gelir durumu, bölüm, düzenli spor yapma değişkenlerine göre incelemek amacıyla yapılan çalışmamızda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Katılımcıların sporda motivasyon puanları ve yaşam doyumları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan incelemelerde, tüm değişkenler açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Çalışmamızın aksine alan yazında cinsiyetler arasında farklılıklar olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar mevcut iken (Morris & Roychowdhury, 2020; Navarro vd., 2020; Ivanović & Ivanović, 2018; Antunes vd., 2024; Bauman vd., 2012; Villaquiran vd., 2020; Şen, 2018; Sevinç ve Kapçak, 2021; Abreu vd., 2013) çalışmamızın sonuçlarıyla benzer sonuçlara ulaşan çalışmaların varlığı da mevcuttur (Çakır, 2019; Güvendi ve Serin, 2019; Özkurt ve Küçükbiş, 2024; Molina-García vd., 2007; Cecchini vd., 2004; Karademir, 2021). Ortaya çıkan farklılıkların nedeni olarak örneklem özellikleri, araştırma metodolojileri ve ölçüm araçlarındaki çeşitliliğin olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların sporda motivasyon puanları ve yaşam doyumları ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda sadece sporda motivasyonun motivasyonsuzluk alt boyutunda anlamlı farklılaşma olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını ortaya çıkarmak amacıyla uygulanan Bonferonni testinde 18-20 yaş aralığı öğrencilerin motivasyonsuzluk düzeylerinin 21-23 yaş aralığı öğrencilerden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sevinç ve Kapçak (2021), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerini yaş değişkenine göre inceledikleri çalışmalarında, spora katılım motivasyon ölçeğinin eğlence ve yarışma alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Bu iki çalışma arasındaki fark, yaşın spora yönelik motivasyonun farklı boyutları üzerindeki etkilerini yansıttığı düşünülmektedir. Çalışmamızda yaşa bağlı motivasyonsuzluk düzeyleri incelenirken, Sevinç ve Kapçak’ın 2021’de yaptıkları çalışmada eğlence ve yarışma gibi motivasyon boyutlarındaki değişimleri değerlendirmiştir. Ulaşılan bu sonuç, yaşın spor motivasyonu üzerindeki etkisinin yalnızca motivasyonsuzlukla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda spora katılımın eğlenceli ve rekabetçi yönleriyle de ilişkili olabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin spor motivasyonunun çeşitli yönlerine farklı etkiler yapabileceği ve bu etkilerin sporun farklı boyutlarına göre değişebileceği söylenebilir.

Yapılan analizler, katılımcıların sporda motivasyon puanları ve yaşam doyumları ile gelir durumu arasında yalnızca yaşam doyumunda anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Bonferroni testi sonucunda, 10.001-20.000 TL ve 20.001 TL gelir grubundaki öğrencilerin yaşam doyumlarının, 10.000 TL ve altı gelire sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. İncekara (2018), Belli (2019) bu bulguları desteklerken, Aydın (2011), Özkara vd. (2015) ve Yıldırım (2019) çalışmaları, elde edilen sonuçlarla çelişen bulgulara ulaşmıştır. Sonuç olarak gelir durumunun yaşam doyumunu üzerindeki etkilerinin çeşitli nedenlerle farklılık gösterebileceği ve araştırma bulgularının farklılıklara özgü olabileceğini düşündürmektedir.

Analizler, katılımcıların sporda motivasyon puanları ve yaşam doyumları ile bölüm değişkeni arasında, motivasyonsuzluk boyutu hariç, tüm değişkenlerde lisans öğrencileri lehine anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, lisans düzeyindeki öğrencilerin, diğer bölümlere kıyasla sporda daha yüksek motivasyon ve yaşam doyum seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, literatürde bu konuya ilişkin benzer bulguları inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu durum, bölüm değişkeninin spora yönelik motivasyon ve yaşam doyumları üzerindeki etkilerini anlamak için fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu ve mevcut literatürde bu konuya dair kapsamlı bir inceleme bulunmadığını göstermektedir.

Katılımcıların düzenli spor yapma durumları ile sporda motivasyon ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analizler sonucunda, motivasyonsuzluk boyutu hariç, diğer tüm motivasyon ve yaşam doyumları değişkenlerinde düzenli spor yapan katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yani, düzenli spor yapanların, motivasyonsuzluk dışındaki motivasyon düzeyleri ve yaşam doyumları düzenli spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Motivasyonsuzluk boyutunda, düzenli spor yapma durumu ile motivasyonsuzluk boyutu arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Yani, düzenli spor yapmanın motivasyonsuzluk üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir. Sonuç olarak, düzenli spor yapan katılımcıların genel motivasyon ve yaşam doyumları düzeyleri daha yüksekken, motivasyonsuzluk düzeylerinde bu etkilenmenin olmadığı görülmüştür. Literatürde benzer ve farklı

sonuçlara ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Başar ve Sarı, 2018; Harvey vd., 2017; Khazaei-pool vd., 2015).

Sonuç olarak, katılımcıların yaşam doyumu ile motivasyonun çeşitli boyutları arasında, özellikle özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme ve sporda motivasyonun yaşam doyumu üzerinde pozitif etkileri olduğu, ancak sporda motivasyonun toplam puanının yaşam doyumu üzerinde negatif bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet ve gelir durumu değişkenleri ile sporda motivasyon ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemişken, yaş değişkeninde motivasyonsuzluk boyutunda anlamlı farklılaşma saptanmış ve düzenli spor yapan katılımcıların lehine anlamlı farklılaşmalar gözlemlenmiştir. Ulaşılan bu bulgular, spora katılımın yaşam doyumu üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğunu, motivasyon türlerinin farklı etkiler gösterebildiğini ve düzenli spor yapmanın bu etkileşimde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Sonuç ve Öneriler

- Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisinin incelenmesi konu edinilmiştir. Bu çalışmanın, farklı alanlarda ve yaş gruplarında gerçekleştirildiğinde literatüre katkı sunabileceği öngörülebilir.
- Cinsiyetin spora katılım motivasyonu ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için daha geniş örneklem grupları ve farklı metodolojilerle çalışmalar yapılması faydalı olabilir.
- Yaş gruplarının spora katılım motivasyonu ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini daha kapsamlı bir şekilde inceleyen çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Gelir durumunun yaşam doyumu üzerindeki etkilerini açıklığa kavuşturmak için daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.
- Lisans ve ön lisans öğrencileri arasında spora yönelik motivasyon ve yaşam doyumu farklarını inceleyen daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.
- Literatürde bu alanda çalışma sayısının az olması nedeniyle düzenli spor yapmanın motivasyon ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde ele alan çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Spora katılımın, bireylerin kişisel gelişimine, özgüvenine ve sosyal bağlarına olan etkisinin daha derinlemesine araştırılması, hem bireysel refahı artırmak hem de toplum sağlığını iyileştirmek için önemli bir adım olabilir.
- Yapılacak yeni araştırmalar, sporun bireylerin yaşamlarında oynadığı rolü daha iyi anlamamıza ve bu alandaki programların etkinliğini artırmamıza yardımcı olacaktır.
- Bu öneriler, spora katılım motivasyonu ve yaşam doyumu ile ilgili daha derinlemesine bilgi sağlayabilmek ve literatürdeki boşlukları doldurmak amacıyla büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Abreu, S., Santos, R., Moreira, C., Santos, P.C., Mota, J. & Moreira, P. (2013). Food Consumption, Physical Activity And Socio-Economic Status Related To BMI, Waist Circumference And Waist-To-Height Ratio In Adolescents. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1834-1849
- Ana-Maria, V. (2015). Study on promoting quality of life through physical exercise. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1439-1443.
- Antunes, H., Rodrigues, A., Sabino, B., Alves, R., Correia, A. L., & Lopes, H. (2024). The effect of motivation on physical activity among middle and high school students. *Sports*, 12(6), 154.
- Aydın, A. (2001). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, *Alfa Yayınları*, İstanbul, s. 144.
- Aydiner, B.B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya
- Başar, ve Sarı (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3) , 25-34.
- Bauman, A.E., Reis, R., Sallis, J.F., Wells, J., Loos, R., & Martin, B. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.

- Belli, E., Bedir, F., & Turan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (9), 89-103.
- Boz, E., Kul, M., & Çetintaş, Y. (2024). Milli Takım Düzeyindeki Bedensel Engelli Para-Karate Sporcularının Spora Katılım Motivasyonları ile Yaşam Kalite ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 59-69
- Buckworth, J., Lee, R.E., Regan, G., Schneider, L.K., & Diclemente, C.C. (2007). Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 441-461.
- Burlui, R.M., & Moiescu, P.C. (2021). The role of physical education in well-being and school performance of pupils. *Știința Culturii Fizice*, 2, 149-157.
- Cecchini, J.A., González, C., Carmona, A.M., & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109.
- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Çolak, H., & Ünal, H. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluğun Madde Kullanma Eğilimine Etkisinin Araştırılması. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (7), 344-357. <https://doi.org/10.21733/ibad.685268>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Demir, H. (2022). Sporda Motivasyon Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği: Türkçe Uyarlama Çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 56-68.
- Dolu, N., Bahür, S., Demirer, F., Kulak, E., & Çam, A. (2016). Fiziksel aktivitenin kognitif fonksiyonlar üzerine etkisi. *İzmir Üniversitesi Tıp Dergisi*, D(5).
- Ermiş, S.A., & Dereceli, E. (2023). Sporda İmgeleme ve Güdülenme. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, 65.
- Eroğlu, E. (2011). Örgütlerde iletişim kalitesini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (26), 137-149
- European Commission. (2007). White Paper on Sport. Commission of the European Communities: Brussels, Belgium. Retrieved from http://ec.europa.eu/sport/documents/wp_on_sport_en.pdf (Accessed on 4 March 2021).
- Güvendi, B., & Serin, H. (2019). Sınıf öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1957-1968.
- Harvey, S.B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Ivanović, M., & Ivanović, U. (2018). Gender differences during adolescence in the motives for physical exercise, depression, anxiety, and stress. *EQOL Journal*, 10(1), 17-27.
- Kaman, M.B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 65-72.
- Karademir, Y. (2021). Halk oyuncularında grup sargınlığı ve algılanan motivasyonel iklim. *Bahkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(45), 445-465.
- Khazaei-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of psychiatric and Mental health nursing*, 22(1), 47-57
- Li, X., & Lu, H. (2022). The effect of the subjective social status on well-being: mediating role of balancing time perspective. *Chin. J. Clin. Psychol.* 30, 116-120.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Morris, T., & Roychowdhury, D. (2020). Physical activity for health and wellbeing: The role of motives for participation. *Health Psychology Report*, 8(4), 391-407.
- Navarro, J., Escobar, P., Miragall, M., Cebolla, A., & Baños, R. M. (2020). Adolescent motivation toward physical exercise: The role of sex, age, enjoyment, and anxiety. *Psychological Reports*, 124(3), 1049-1069.
- Özkara, A.B., Kalkavan, A., Çavdar, S. (2015). Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 336-346.

- Özkurt, B. ve Küçükbiş, Hf. (2024). 12-18 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 27-37.
- Parlak, N. (2023). Amatör futbolcularda zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.
- Proctor, C., Linley, P. A., Maltby, J., & Port, G. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of Adolescence*, 2(1), 2165-2176.
- Sevinç, K., & Kapçak, V. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarının ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(2), 68-78. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1038957>
- Şen, M. (2018). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonunun incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Villaquiran, A.F., Cuero, P., Ceron, G.M., Ordoñez, A., & Jácome, S. (2020). Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Salud UIS*, 52(2), 111-120.
- Warburton, D.E.R., & Bredin, S.S. (2016). Reflections on physical activity and health: What should we recommend? *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495-504.
- Warburton, D.E.R., Taunton, J., Bredin, S.S.D., & Isserow, S. H. (2016). The risk-benefit paradox of exercise. *British Columbia Medical Journal*, 58(4), 210-218.
- Warburton, D.E.R., Whitney-Nicol, C., & Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809.
- Weiss, M.R., & Petlichkoff, L.M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1(3), 195-211.
- Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).