

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

*Ebru Dereceli
edereceli@adu.edu.tr
0000-0002-7021-1001

Nisanur Canikli Temel
ncanikli@adu.edu.tr
000-0002-7736-8247

**Makale
Geçmişi:**

Başvuru tarihi:
11 Ocak 2025
Düzeltilme
tarihi:
16 Mart 2025
Kabul tarihi:
18 Mart 2025

**Anahtar
Kelimeler:**

Anksiyete,
Depresyon,
Spora Katılım,
Stres

**Article
history:**

Received:
11 January
2025
Adjustment:
16 March 2025
Accepted:
18 March 2025

Keywords:

Anxiety,
Depression,
Sports
Participation,
Stress

Öz

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin spora katılım davranışları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya ege bölgesindeki bir devlet üniversitesinin spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrenciler katılmıştır. Katılımcılara dijital yöntemler kullanılarak oluşturulan anket formları ulaştırılmış ve 250 anket formu değerlendirilmeye alınmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi gibi demografik özellikleri incelenmiştir. En yüksek oranlar sırasıyla 21-23 yaş aralığı, kadın katılımcılar, 2. sınıf öğrencileri ve orta düzeyde fiziksel aktiviteye sahip katılımcılar olarak belirlenmiştir. İstatistiksel açıdan, frekans analizi, güvenilirlik katsayısı hesaplamaları Spearman korelasyon analizi, Kruskal Wallis H Testi ve Mann Whitney U testi analizi yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır. Özellikle depresyon, anksiyete ve stres ile diğer motivasyon boyutları arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Spora katılım motivasyonları ile yaş, sınıf düzeyi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiler Kruskal-Wallis H testi ile incelenmiştir. Bazı boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile cinsiyet arasındaki ilişki Mann Whitney U testi ile incelenmiştir. Cinsiyet bazında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuç olarak, katılımcıların spora katılım motivasyonları ile yaş, sınıf düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi ve cinsiyet gibi demografik değişkenler arasında çeşitli ilişkiler bulunmuştur. Ancak bazı boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, spor psikolojisi ve sağlığı alanında daha fazla araştırmanın yapılmasını teşvik edecektir.

Abstract

This study aimed to investigate the Relationship Between University Students' Sports Participation Behaviors and Levels of Depression, Anxiety, and Stress. Students enrolled in the Faculty of Sports Sciences of a state university in the Aegean region participated in the study. Participants were provided with digitally generated survey forms, and 250 survey forms were evaluated. The demographic characteristics of participants such as age, gender, class level, and physical activity level were examined. The highest rates were determined as follows: age range of 21-23 years, female participants, 2nd-year students, and participants with a moderate level of physical activity. From a statistical perspective, frequency analysis, reliability coefficient calculations, Spearman correlation analysis, Kruskal-Wallis H Test, and Mann-Whitney U test were conducted. The analysis was performed with a 95% confidence interval. Particularly, low-level significant and positive relationships were found between depression, anxiety, and stress and other motivational dimensions. The relationships between sports participation motivations and age, class level, and physical activity level were examined using the Kruskal-Wallis H test. Statistically significant differences were found in some dimensions. The relationship between depression, anxiety, and stress levels and gender was examined using the Mann-Whitney U test, revealing significant differences based on gender. In conclusion, various relationships were found between participants' sports participation motivations and demographic variables such as age, class level, physical activity level, and gender. However, statistically significant differences were found in some dimensions. These findings will encourage further research in the fields of sports psychology and health.

Giriş

Üniversite yılları, gençlerin akademik ve sosyal anlamda bazı zorluklarla karşılaştıkları, aynı zamanda da kişisel gelişimlerine katkıda bulundukları, yaşamlarının kritik bir evresidir. Bu dönemde öğrencilerin karşılaştıkları depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sorunlar, yaşam kalitelerini olumsuz etkileyebilir. Günümüzde yapılan araştırmaların neticesinde sporun, yalnızca fiziksel sağlığın korunmasıyla kalmayıp aynı zamanda zihinsel sağlığa da önemli katkılar sağladığı sonuçlarına ulaşılır. Gençlerin fiziksel aktiviteye katılımı, hareketsiz bir yaşam tarzından uzaklaşmalarına ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olacaktır. Bu tür aktiviteler, yalnızca fiziksel sağlık ile kalmaz, aynı zamanda psikolojik iyilik halleri üzerinde de olumlu etkiler yaratabilir (Dereceli vd., 2023). İnsanın yaşam performansı, hayatın diğer alanlarında olduğu gibi, sportif faaliyetlerde de fiziksel, zihinsel ve psikolojik etkiler sağlar (Parlak, 2023).

Çağımızda bireyler, mutluluğu yakalamak, başarıya ulaşabilmek ya da kendilerini gerçekleştirebilmek amacıyla, bulundukları ortamdan memnun kalabilecekleri, kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri ve yaptıkları aktivitelerden keyif alabilecekleri çeşitli yollar aramaktadır. Spor ve egzersiz yapılan ortamlar, bireylere bu ihtiyaçlarını karşılayabilecek alanlar sunmaktadır. Sportif faaliyetler, bireylerin algısal, fiziksel ve zihinsel yeteneklerini harekete geçirirken, aynı zamanda hızlı karar alma becerilerine de katkı sunar. Tüm bu özellikler, sporun sadece fiziksel değil, ruhsal ve toplumsal boyutlara da sahip olduğunu göstermektedir (Cüceloğlu, 2005; Akt. Kesler, 2020).

Son yıllarda spor psikolojisi alanında yapılan çalışmaların odak noktasında, çocukları ve gençleri spor etkinliklerine katılmaya teşvik eden temel sebeplerin belirlenmesi olmuştur. Bireyi spor aktivitelerine yönlendirmek, bireyin rekabet etme düzeyinin artmasını sağlayarak hedefe ulaşmasına yönelik motivasyonu da artırır (Gill & Deeter, 1988). Kendini kolay ifade edemeyen gençlerin stres düzeyi yüksektir, bu gençler depresyonu ve anksiyeteyi yoğun yaşarlar. Bu kavramlardan stres, bireyin yaşamdan aldığı keyfi azaltarak, duygusal ilişkiler kurmasını zorlaştırarak performansını ve verimliliğini olumsuz etkileyen bir kavramdır (Baltaş ve Baltaş, 2006). Depresyon ise, yetişkinlerde ve çocuklarda sık rastlanan bir duygu durum bozukluğudur. Duyguları, düşünceleri ve davranışları etkileyen bu durum, tedavi edilmediği zaman aylarca, hatta yıllarca sürebilir ve bazen hayat boyu devam edebilir (Tekin vd., 2009). Depresyon ve anksiyete genellikle bir arada görülen ve birbirini tetikleyen psikolojik rahatsızlıklardır (Kapucu, 2016). Günümüzün giderek zorlaşan hayat şartları ve artan gelecek kaygısı, üniversite öğrencilerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Bu zorluklar öğrencilerin stres düzeylerini artırabilmekte, öğrencilerde depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu durum, öğrencilerin akademik performanslarını, genel yaşam kalitelerini ve psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyebilir (Şimşek vd., 2024).

Bu bilgiler ışığında, spor psikolojisinin gençlerin psikolojik iyilik halleri üzerindeki rolünü anlamak kritik bir önem taşımaktadır. Spora katılım, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik sağlığı da destekleyebilir. Spor ve egzersiz, gençlerin stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Sporun, gençlerin hedef belirleme ve motivasyonlarını artırma üzerindeki etkisi, bu zorluklarla mücadelede önemli bir araç olabilir. Özellikle üniversite öğrencilerinin spora katılımının, depresyon, anksiyete ile stres düzeyleri üzerindeki etkisi, giderek daha fazla dikkat çeken bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin spora katılım davranışları ile psikolojik iyilik halleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır.

Bu nedenle, araştırmanın kapsamını ayrıntılı bir şekilde incelemek amacıyla şu sorulara yanıt aranmıştır:

- 1) Üniversite öğrencilerinin spora katılım davranışları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 2) Üniversite öğrencilerinin spora katılım davranışları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 3) Üniversite öğrencilerinin spora katılım davranışları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 4) Üniversite öğrencilerinin spora katılım davranışları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Tarama modeli kapsamındaki bu çalışma, betimsel nitelikte bir araştırmadır. Karasar (2007)'ın tanımına göre, iyi araştırmalar, geçmişte yaşanmış ya da yaşanmaya devam eden bir durum, olay veya olguyu, bireyler ve öğeleri kendi doğal koşulları içerisinde ele alır. Bu yöntemin temel amacı, mevcut durumu olduğu gibi yansıtmak ve ortaya koymaktır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin spora katılım davranışları ile depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığı için bu yöntem kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışmamız, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı süresince bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencileri hedef almıştır. Anket doldurma süreci tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılara, dijital araçlar aracılığıyla anket formları iletilmiştir. Toplamda 290 kişiye anket gönderilmiş olup, bu anketlerden aykırı uç değerler içeren 40 anket değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak, 250 anket formu analiz için kullanılmıştır. Araştırmanın kapsamı çerçevesinde tam sayım yöntemleri uygulanmış ve hedef evrene ulaşılmıştır.

Araştırma Yayın Etiği

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

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla anket yöntemi tercih edilmiştir. Kullanılacak ölçüm araçları hakkında detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur:

Kişisel Bilgiler Formu

Dört sorudan oluşan kişisel bilgi formu (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi) araştırmacılar tarafından öğrencilerin kişisel özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği

Depresyon, Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21), Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş ve daha sonra Brown ve arkadaşları tarafından 21 maddeye revize edilmiştir. Bu dört dereceli Likert tipi değerlendirme aracı (asla, nadiren, sık sık, her zaman), depresyon, anksiyete ve stres semptomlarını değerlendirmek için tasarlanmıştır. Ölçek, Yılmaz vd., (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yılmaz ve arkadaşları tarafından yapılan uyarlamanın yapı geçerliliği aşağıdaki sonuçlarla desteklenmiştir: $\chi^2/SD = 2,84$; RMSEA = 0,051, RMR = 0,036, CFI = 0,98. Bu veriler, 21 maddeden oluşmuş olan üç faktörlü yapının uyum içinde olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha = 0,79 olarak bulunmuş ve bu değer, ölçeğin yeterli güvenilirlikte olduğunu ortaya koymuştur. DASS-21 ölçeğinden elde edilebilecek olan puanlar 21 ile 84 arasında değişmekte olup yüksek puanlar depresyon, anksiyete, stres semptomlarının yüksek seviyelerini göstermektedir. Araştırmada, Sulubey (2022) tarafından gerçekleştirilen "E-Sporda ve Sporda Dijital Oyun Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete ve Stresin İlişkisel Olarak İncelenmesi" başlıklı çalışmada da Yılmaz vd., (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan DASS-21 ölçeğine yer verilmiştir.

Spore Katılım Güdüsü Ölçeği

Gill vd., (1983) tarafından geliştirilmiş olan orijinal ölçek, Türkçeye Oyar vd., (2001) tarafından çevrilmiş ve geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmıştır. Bu ölçek, katılımcının spor ile egzersize katılımında etkili olan faktörleri değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçek, "çok önemli (1)", "az önemli (2)" ve "hiç önemli değil (3)" biçiminde değerlendirilen 30 maddeden oluşmaktadır. Bu değerlendirme yöntemiyle, düşük puanlar o maddenin fazla önemli olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar için Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayıları, Beceri Gelişimi için .61 ve Başarı/Statü için .78 olarak bulunmuştur. Toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı ise .86 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler, 2023-2024 eğitim-öğretim döneminde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden gönüllülük esasına dayalı olarak Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin

analizi, SPSS 25.0 istatistik paket programında yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, parametrik testlerin uygunluğunu belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. George & Mallery (2010) referans alınarak, verilerin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiş ve bu doğrultuda parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. SPSS 25.0 paket programı verilerin analizinde kullanılmıştır. İstatistiki açıdan, frekans analizi, güvenirlik katsayısı hesaplamaları Spearman korelasyon analizi, Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H Testi analizleri yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına dikkat edilerek analiz yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%
Yaş	18-20 yaş	79
	21-23 yaş	137
	24 yaş ve üstü	34
Cinsiyet	Kadın	134
	Erkek	116
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	49
	2. Sınıf	94
	3. Sınıf	43
	4. Sınıf	64
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Sedanter	18
	Düşük	40
	Orta	147
	Yüksek	45
Toplam	250	100,0

Tablo 1’de kategorik değişkenler yer almaktadır. Bu değişkenlerde en yüksek aralıklar incelendiğinde yaş değişkeninde 21-23 yaş aralığı (%54,8), cinsiyet değişkenine baktığımızda kadın katılımcılar (%53,6), sınıf düzeyi değişkeninde 2. Sınıf öğrencileri (%37,6) ve fiziksel aktivite düzeyi değişkeninde orta düzey fiziksel aktiviteye sahip katılımcılar yer almaktadır (%58,8).

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin normallik analizi sonuçları

		Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Spora Katılım Motivasyonu	Beceri Gelişimi	,420	250	,000	,565	250	,000
	Takım Üyeliği/Ruhu Buyutu	,239	250	,000	,804	250	,000
	Eğlence	,277	250	,000	,758	250	,000
	Arkadaşlık	,186	250	,000	,876	250	,000
	Başarı/Statü	,237	250	,000	,791	250	,000
	Hareket/Aktif Olma	,387	250	,000	,640	250	,000
	Enerji Harcama	,255	250	,000	,751	250	,000
	Yarışma	,325	250	,000	,697	250	,000
	SKM	,144	250	,000	,877	250	,000
	Depresyon	,148	250	,000	,915	250	,000
DASÖ	Anksiyete	,138	250	,000	,897	250	,000
	Stres	,075	250	,002	,960	250	,000

Tablo 2’de katılımcı sayısının 50’den fazla olduğu görülmüş ve veri setine uygulanan Kolmogorov-Smirnov analizi uygulanmıştır. Analiz sonucu anlamlılık değerinin $p < 0.05$ olduğu tespit edilerek nonparametrik analizlerin uygulanması uygun bulunmuştur.

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	Minimum	Maximum	$\bar{x}$	Ss
Beceri Gelişimi	3,00	8,00	3,4160	,82806
Takım Üyeliği/Ruhu Buyutu	4,00	12,00	5,6040	1,93239
Eğlence	4,00	10,00	4,9160	1,20447
Arkadaşlık	3,00	9,00	4,5040	1,42904
Başarı/Statü	5,00	14,00	6,3760	1,67985
Hareket/Aktif Olma	3,00	8,00	3,4960	,83713
Enerji Harcama	5,00	15,00	6,0920	1,37517
Yarışma	3,00	9,00	3,7640	1,16004
SKM	30,00	75,00	38,1680	7,35583
Depresyon	,00	20,00	6,0000	5,13981
Anksiyete	,00	20,00	5,8880	5,41338
Stres	,00	21,00	7,4000	4,92188

(SKM= Spora Katılım Motivasyonu)

Tablo 3'te ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler yer almaktadır.

Tablo 4. Değişkenlere Yönelik Spearman Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar		Depresyon	Anksiyete	Stres
1-Beceri Gelişimi	r	,025	-,032	-,025
	p	,694	,614	,691
2-Takım Üyeliği / Ruhu Boyutu	r	,100	,080	,141*
	p	,113	,206	,026
3-Eğlence	r	,193**	,148*	,183**
	p	,002	,020	,004
4-Arkadaşlık	r	,065	,027	,075
	p	,303	,667	,239
5-Başarı/Statü	r	-,004	-,035	-,023
	p	,953	,580	,720
6-Hareket/Aktif Olma	r	,175**	,098	,151*
	p	,005	,121	,017
7-Enerji Harcama	r	,033	,050	,008
	p	,608	,429	,897
8-Yarışma	r	,035	,031	-,006
	p	,579	,624	,922
9-SKM	r	,088	,060	,117
	p	,163	,341	,065

Tablo 4'e göre katılımcıların depresyon ile eğlence arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($\rho=,193$) ve depresyon ile hareket/aktif olma arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($\rho=,175$), anksiyete ile eğlence arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($\rho=,148$), stres ile eğlence arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($\rho=,183$) ve stres ile hareket/aktif olma arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($\rho=,151$).

Tablo 5. Katılımcıların spora katılım motivasyonları ile yaş değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Beceri Gelişimi	18-20 yaş	79	114,19	5,072	2	,079
	21-23 yaş	137	132,13			
	24 yaş ve üstü	34	125,07			
Takım Üyeliği / Ruhu Boyutu	18-20 yaş	79	123,29	,857	2	,651
	21-23 yaş	137	128,78			
	24 yaş ve üstü	34	117,40			
Eğlence	18-20 yaş	79	123,56	1,094	2	,579
	21-23 yaş	137	123,85			
	24 yaş ve üstü	34	136,65			
Arkadaşlık	18-20 yaş	79	118,61	1,127	2	,569
	21-23 yaş	137	128,99			
	24 yaş ve üstü	34	127,47			
Başarı/Statü	18-20 yaş	79	123,11	,205	2	,902
	21-23 yaş	137	127,29			
	24 yaş ve üstü	34	123,84			
Hareket/Aktif Olma	18-20 yaş	79	118,83	2,094	2	,351
	21-23 yaş	137	130,48			
	24 yaş ve üstü	34	120,94			
Enerji Harcama	18-20 yaş	79	123,09	3,196	2	,202
	21-23 yaş	137	131,16			
	24 yaş ve üstü	34	108,28			
Yarışma	18-20 yaş	79	120,41	,767	2	,682
	21-23 yaş	137	127,34			
	24 yaş ve üstü	34	129,91			
SKM	18-20 yaş	79	118,87	1,272	2	,529
	21-23 yaş	137	130,06			
	24 yaş ve üstü	34	122,51			

p<0,05*

Tablo 5'te inceleme sonuçlarına göre katılımcıların spora katılım motivasyonları ile yaş değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda ölçek toplam puanında ve hiçbir alt boyutta istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 6. Katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin yaş değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Depresyon	18-20 yaş	79	133,65	1,544	2	,462	-
	21-23 yaş	137	122,46				
	24 yaş ve üstü	34	118,84				
Anksiyete	18-20 yaş	79	143,25	8,392	2	,015	1>4
	21-23 yaş	137	120,49				
	24 yaş ve üstü	34	104,43				
Stres	18-20 yaş	79	136,07	3,981	2	,137	-
	21-23 yaş	137	123,99				
	24 yaş ve üstü	34	107,04				

p<0,05*

Tablo 6 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile yaş değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda sadece anksiyete boyutunda istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan analizde 18-20 yaş aralığı öğrencilerin anksiyete düzeylerinin 24 yaş ve üstü öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların spora katılım motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U Testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Beceri Gelişimi	Kadın	134	120,97	16210,00	7165,000	-1,365	,172
	Erkek	116	130,73	15165,00			
Takım Üyeliği/Ruhu	Kadın	134	131,00	17554,00	7035,000	-1,352	,176
	Erkek	116	119,15	13821,00			
Eğlence	Kadın	134	126,79	16989,50	7599,500	-,327	,744
	Erkek	116	124,01	14385,50			
Arkadaşlık	Kadın	134	131,71	17648,50	6940,500	-1,503	,133
	Erkek	116	118,33	13726,50			
Başarı/Statü	Kadın	134	120,63	16165,00	7120,000	-1,196	,232
	Erkek	116	131,12	15210,00			
Hareket / Aktif Olma	Kadın	134	125,31	16791,00	7746,000	-,055	,956
	Erkek	116	125,72	14584,00			
Enerji Harcama	Kadın	134	123,34	16527,00	7482,000	-,538	,591
	Erkek	116	128,00	14848,00			
Yarışma	Kadın	134	129,24	17318,00	7271,000	-,987	,324
	Erkek	116	121,18	14057,00			
SKM	Kadın	134	128,63	17236,00	7353,000	-,736	,462
	Erkek	116	121,89	14139,00			

p<0,05*

Tablo 7 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların spora katılım motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla uygulanan Mann Whitney U testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 8. Katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre Mann Whitney U testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Depresyon	Kadın	134	136,40	18278,00	6311,000	-2,571	,010
	Erkek	116	112,91	13097,00			
Anksiyete	Kadın	134	144,31	19337,50	5251,500	-4,443	,000
	Erkek	116	103,77	12037,50			
Stres	Kadın	134	142,18	19052,50	5536,500	-3,930	,000
	Erkek	116	106,23	12322,50			

p<0,05*

Tablo 8 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla uygulanan Mann Whitney U testi sonucunda tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 9. Katılımcıların spora katılım motivasyonları ile sınıf düzeyi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	
Beceri Gelişimi	1. Sınıf	49	125,35	10,404	3	,015	4>2
	2. Sınıf	94	113,05				
	3. Sınıf	43	127,71				
	4. Sınıf	64	142,41				
Takım Üyeliği / Ruh	1. Sınıf	49	137,24	6,389	3	,094	-
	2. Sınıf	94	113,20				
	3. Sınıf	43	121,49				
	4. Sınıf	64	137,27				
Eğlence	1. Sınıf	49	137,23	8,240	3	,041	1,4>3
	2. Sınıf	94	117,18				
	3. Sınıf	43	109,48				
	4. Sınıf	64	139,51				
Arkadaşlık	1. Sınıf	49	120,57	7,261	3	,064	-
	2. Sınıf	94	119,10				
	3. Sınıf	43	115,08				
	4. Sınıf	64	145,67				
Başarı / Statü	1. Sınıf	49	125,48	2,057	3	,561	-
	2. Sınıf	94	127,82				
	3. Sınıf	43	112,35				
	4. Sınıf	64	130,94				
Hareket / Aktif Olma	1. Sınıf	49	132,90	9,857	3	,020	4>2
	2. Sınıf	94	114,91				
	3. Sınıf	43	115,21				
	4. Sınıf	64	142,30				
Enerji Harcama	1. Sınıf	49	125,20	8,542	3	,036	4>3
	2. Sınıf	94	117,94				
	3. Sınıf	43	111,98				
	4. Sınıf	64	145,91				
Yarışma	1. Sınıf	49	130,38	1,751	3	,626	-
	2. Sınıf	94	122,02				
	3. Sınıf	43	118,08				
	4. Sınıf	64	131,86				
SKM	1. Sınıf	49	131,48	8,766	3	,033	4>3
	2. Sınıf	94	116,70				
	3. Sınıf	43	108,76				
	4. Sınıf	64	145,09				

p<0,05*

Tablo 9 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların spora katılım motivasyonları ile sınıf değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda beceri gelişimi, eğlence, hareket/aktif olma, enerji harcama ve motivasyon toplam puanlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan analiz sonucu beceri gelişimi ve hareket/aktif olma boyutlarında 4. sınıf öğrenci puanlarının 2. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, eğlence alt boyutunda 1. sınıf ve 4. sınıf öğrenci puanlarının 3. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, enerji harcama ve motivasyon toplam puanlarında 4. sınıf öğrenci puanlarının 3. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Depresyon	1. Sınıf	49	129,60	,373	3	,946
	2. Sınıf	94	122,24			
	3. Sınıf	43	126,90			
	4. Sınıf	64	126,20			
Anksiyete	1. Sınıf	49	122,39	3,172	3	,366
	2. Sınıf	94	133,79			
	3. Sınıf	43	128,63			
	4. Sınıf	64	113,60			
Stres	1. Sınıf	49	124,48	,072	3	,995
	2. Sınıf	94	125,71			
	3. Sınıf	43	127,86			
	4. Sınıf	64	124,39			

p<0,05*

Tablo 10 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 11. Katılımcıların spora katılım motivasyonlarının ile fiziksel aktivite düzeyi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Fiziksel Aktivite	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Beceri Gelişimi	Sedanter	18	134,22	8,469	3	,037
	Düşük Düzey	40	133,80			
	Orta Düzey	147	128,82			
	Yüksek Düzey	45	103,80			
Takım Üyeliği / Ruhu	Sedanter	18	153,17	7,844	3	,049
	Düşük Düzey	40	144,89			
	Orta Düzey	147	119,46			
	Yüksek Düzey	45	116,93			
Eğlence	Sedanter	18	138,14	3,499	3	,321
	Düşük Düzey	40	140,55			
	Orta Düzey	147	121,64			
	Yüksek Düzey	45	119,69			
Arkadaşlık	Sedanter	18	129,58	5,296	3	,151
	Düşük Düzey	40	147,34			
	Orta Düzey	147	118,77			
	Yüksek Düzey	45	126,44			
Başarı / Statü	Sedanter	18	137,97	2,563	3	,464
	Düşük Düzey	40	130,20			
	Orta Düzey	147	119,85			
	Yüksek Düzey	45	134,79			
Hareket / Aktif Olma	Sedanter	18	162,47	12,096	3	,007
	Düşük Düzey	40	141,21			
	Orta Düzey	147	119,88			
	Yüksek Düzey	45	115,09			
Enerji Harcama	Sedanter	18	143,50	4,864	3	,182
	Düşük Düzey	40	130,26			
	Orta Düzey	147	127,65			
	Yüksek Düzey	45	107,06			
Yarışma	Sedanter	18	153,50	8,798	3	,032
	Düşük Düzey	40	139,74			
	Orta Düzey	147	123,53			
	Yüksek Düzey	45	108,07			
SKM	Sedanter	18	153,11	7,805	3	,050

Düşük Düzey	40	146,20
Orta Düzey	147	119,61
Yüksek Düzey	45	115,29

p<0,05*

Tablo 11 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların spora katılım motivasyonları ile fiziksel aktivite düzeyi değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda beceri gelişimi, eğlence, takım üyeliği/ruhu, hareket/aktif olma, yarışma ve motivasyon toplam puanlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan analiz sonucu beceri gelişimi alt boyutunda sedanter ve düşük düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrenci puanlarının yüksek düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerden yüksek olduğu, takım üyeliği/ruhu, yarışma ve motivasyon toplam puanlarında sedanter öğrenci puanlarının yüksek düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerden yüksek olduğu, hareket/aktif olma alt boyutunda sedanter öğrenci puanlarının orta düzey ve yüksek düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Fiziksel Aktivite	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p
Depresyon	Sedanter	18	142,36	6,181	3	,103
	Düşük Düzey	40	145,91			
	Orta Düzey	147	122,12			
	Yüksek Düzey	45	111,64			
Anksiyete	Sedanter	18	145,22	5,175	3	,159
	Düşük Düzey	40	133,88			
	Orta Düzey	147	126,71			
	Yüksek Düzey	45	106,20			
Stres	Sedanter	18	143,89	6,500	3	,090
	Düşük Düzey	40	147,83			
	Orta Düzey	147	119,03			
	Yüksek Düzey	45	119,44			

p<0,05*

Tablo 12 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyi değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin spora katılım davranışları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi değişkenlerine göre incelediğimiz çalışmamızda aşağıda belirtilen sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların spora katılım motivasyonları ile yaş değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda ölçek toplam puanında ve hiçbir alt boyutta istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Yalçın vd., (2017), çalışmalarında yaşın başarı ve takım ruhu motivasyonları üzerinde pozitif etkisi olduğu sonucuna ulaşırken çalışmamızda ise yaşın, spora katılım motivasyonunda anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Her iki çalışmada da yaş değişkeni ele alınmış, fakat farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Yapılan iki çalışmada da spora katılım motivasyonu ana konu olmuş, fakat birinde alt boyutlarda farklılaşma görülürken diğerinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Bu farkın nedeni olarak, farklı örneklem gruplarının kullanılması veya ölçüm yöntemlerinin farklılığından olduğu düşünülebilir. Farklı çalışmalar incelendiğinde, araştırmamızın bulgularını destekleyen literatürdeki benzer sonuçlara rastlanmaktadır (Şirin, 2008; Tekkurşun Demir ve İlhan 2019; Aydın vd., 2024; Kaya Altun, 2024).

Katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile yaş değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda sadece anksiyete boyutunda istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan analizde 18-20 yaş aralığı öğrencilerin anksiyete düzeylerinin 24 yaş ve üstü öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çeker vd., (2013), spora katılımın yaş faktörüne bağlı olarak azaldığını ifade etmektedir. Çeker vd., (2013), çalışmasında yaşı, spora katılım üzerine etkili bir faktör olarak değerlendirirken; çalışmamızda yaş, psikolojik durumlar (özellikle anksiyete) üzerindeki etkisiyle ilişkilendiriliyor. Çeker ve diğerlerinin, çalışması sporla ilgili bir davranışsal sonuç üzerinde duruyorken, çalışmamız ise psikolojik sonuçlara odaklanıyor. İki çalışma yaş faktörünü incelese de, biri spora katılım, diğeri ise psikolojik faktörlerle ilişki kuruyor. Alanyazın incelendiğinde çalışmamız ile benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcutken (Cicioğlu vd., 2019; Kalkavan vd., 2021; Şimşek vd., 2024), farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların da varlığından söz edebiliriz (Taşdemir ve Demirhan, 2022; Babaoğlu ve Özdenk, 2017).

Katılımcıların spora katılım motivasyonlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla uygulanan Mann Whitney U testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Yılmaz ve Yanık (2024)'ın Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Katılım Engellerinin İncelenmesi çalışmasında çalışmamızla benzer sonuca ulaşmış olsalar da genel anlamda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemesine rağmen, alt boyutlar incelendiğinde "bireysel nedenler" alt boyutunda kadın öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Bu, özellikle bireysel motivasyonlarda kadınların daha yüksek düzeyde bir katılım motivasyonu sergileyebileceğini ortaya koymaktadır. İki çalışmanın sonucunda cinsiyetin genel spor katılım motivasyonu üzerinde büyük bir etkisi olmadığını, ancak alt boyutlar bazında bazı farklılıkların gözlemlenebileceğini vurgulamaktadır. Alanyazında çalışmamız ile benzer bulgulara ulaşan çalışmalar mevcuttur (Bozdağ ve Özbek, 2020; Hazar vd., 2017). Sonuç olarak; cinsiyetin spor katılım motivasyonu üzerindeki etkilerinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu, genel değerlendirmeler yerine alt boyutların da dikkate alınmasının daha sağlıklı sonuçlar verebileceği söylenebilir.

Katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla uygulanan Mann Whitney U testi sonucunda tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Tunç ve Yapıcı (2019), tıp fakültesinde öğrenim gören kadın öğrencilerin stres düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, çalışmamızda katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin tüm alt boyutlarda kadın katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Her iki çalışma kadınların psikolojik stres düzeylerinde erkeklere kıyasla daha yüksek değerlere sahip olduğunu göstermektedir. Literatürde çalışmamızın bulgularını destekleyen ve desteklemeyen çalışmaların varlığından söz edilebilir (Şimşek vd., 2024; Savcı ve Aysan, 2014; Hancıoğlu, 2017; Beiter vd., 2015; Şahin vd., 2022; Gökbulut ve Bilen, 2024).

Katılımcıların spora katılım motivasyonları ile sınıf değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda beceri gelişimi, eğlence, hareket/aktif olma, enerji harcama ve motivasyon toplam puanlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan analiz sonucu beceri gelişimi ve hareket/aktif olma boyutlarında 4. sınıf öğrenci puanlarının 2. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, eğlence alt boyutunda 1. sınıf ve 4. sınıf öğrenci puanlarının 3. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu, enerji harcama ve motivasyon toplam puanlarında 4. sınıf öğrenci puanlarının 3. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç bize sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının arttığını göstermektedir. Bu artışın nedeni büyük olasılıkla üniversite son sınıf öğrencilerinin spor becerilerine daha fazla önem vermiş olduklarını, boş zamanlarını değerlendirme isteklerinin fazla olduğunu ve fiziksel aktivitenin genel sağlığa olan faydaları konusunda artan farkındalıklarıyla ilgili olduğunu düşündürebilir. Akyayla vd., (2024)'ün lise öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalarında 9. sınıf öğrencilerinin, fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarının özellikle aileden kabul görme isteği ile daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç, ailelerin gençlerin spora katılım düzeyleri üzerindeki etkisini göstermektedir. Bu çalışmada üst sınıflarda, özellikle kariyer odaklı eğitim süreçleri ve ders çalışmaya verilen önem sebebiyle, fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin daha düşük olabileceği öne sürülmüştür. Bu iki çalışmayı karşılaştırdığımızda yaş ve eğitim düzeyine bağlı olarak spora katılım motivasyonlarının farklılaşabileceği yargısına ulaşılabilir. Üniversite öğrencilerinin spora katılıma daha fazla seviyede motive olmaları, lise öğrencilerinin ise aile baskısı hissetmeleri nedeniyle spora katılmaları bu iki grup arasında spor katılım motivasyonlarındaki temel farklılıkları ortaya koymaktadır.

Katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Şimşek vd., (2024), Tayşi vd., (1994), Mumcu, (2019), Doğan vd., (1994) ve Sümer, (2008) çalışmamız sonuçlarına benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Lo (2002) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri arttıkça stres düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu, bizim ulaştığımız sonuçlardan farklıdır. Bunun nedeni olarak Lo' nun çalışmasını yaptığı dönemdeki eğitim sistemi ile günümüz eğitim sisteminde yaşanan farklılıklar gösterilebilir.

Katılımcıların spora katılım motivasyonları ile fiziksel aktivite düzeyi değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda beceri gelişimi, eğlence, takım üyeliği/ruhu, hareket/aktif olma, yarışma ve motivasyon toplam puanlarında istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan analiz sonucu beceri gelişimi alt boyutunda sedanter ve düşük düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrenci puanlarının yüksek düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerden yüksek olduğu, takım üyeliği/ruhu, yarışma ve motivasyon toplam puanlarında sedanter öğrenci puanlarının yüksek düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerden yüksek olduğu, hareket/aktif olma alt boyutunda sedanter öğrenci puanlarının orta düzey ve yüksek düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak incelemiş olduğumuz bu değişken fiziksel aktivite düzeyinin, spora katılım motivasyonları üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bilgiler sunmaktadır. Literatürde benzer bulgulara rastlanmamıştır. Rastlanmamış olması bulgularımızın özgün ve yenilikçi olduğunu gösterir. Ayrıca, fiziksel aktivite düzeyinin motivasyon unsurları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için daha geniş kapsamlı ve farklı gruplarda yapılacak araştırmalar, bu bulguların genelleştirilebilirliğine ve geçerliliğinin artırılmasında katkı sağlayacaktır.

Katılımcıların depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyi değişkeni arasında uygulanan Kruskal Wallis H testi sonucunda istatistiksel yönden anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç bize katılımcıların fiziksel aktivite düzeyindeki değişikliklerin, depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinde belirgin bir farklılığa yol açmadığı sonucunu göstermektedir. Sonuç olarak, fiziksel aktivite düzeyinin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılabilmesi için, bu değişkenlerin daha ayrıntılı ve kapsamlı bir şekilde araştırılması ve incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Daha geniş örneklem grupları ile yapılacak uzun vadeli araştırmalar, bu ilişkiyi daha derinlemesine incelemeye olanak sağlayabilir.

Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda, yaş gruplarının psikolojik durumlar üzerindeki etkilerini daha detaylı bir şekilde incelemek faydalı olabilir. Özellikle genç yaş gruplarında anksiyete düzeylerini etkileyen faktörler araştırılabilir. Cinsiyet farklılıklarının depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak amacıyla, cinsiyete dayalı daha geniş kapsamda çalışmalar yapılması önerilmektedir. Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarını etkileyen faktörler arasında sınıf düzeyinin rolünü daha iyi anlamak için, uzun vadeli ve geniş örneklem gruplarını kapsayan çalışmalar yapılabilir. Özellikle, üst sınıf öğrencilerinin motivasyonlarındaki artışın sebepleri araştırılabilir. Fiziksel aktivite düzeyinin spora katılım motivasyonları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı incelemek için, farklı demografik bilgilerin (egzersiz türü, egzersizin süresi ve egzersizin yoğunluğu) göz önünde bulundurulduğu çalışmalar yapılabilir. Bu tür çalışmalar, fiziksel aktivitenin motivasyon unsurları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Bu öneriler, mevcut bulgular ışığında spora katılım motivasyonları ve depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkileri daha iyi anlamak ve ilgili literatüre katkı sağlamak amacıyla yapılabilecek araştırma ve uygulama alanlarına katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

"Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması mevcut değildir; araştırma tasarımı, veri toplama, istatistiki analiz ve makale hazırlama süreci ÇD, ED, NC ve FK tarafından gerçekleştirilmiştir; çalışma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 25.03.2024 tarih ve 31906847/050.04-10 izin alınmıştır."

Kaynakça

- Akyayla, H.İ., Gönkek, P. ve Unutmaz, V. (2024). Lise Öğreniminin Öğrenilen Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin Çeşitlilere Göre İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 44-58.
- Aydın, M., Karacan, R., Pehlivan, A., Albayrak Kuruoğlu, M.Y., Et Al. (2024). Goalball Sporcularında Spora Katılım Motivasyonunun Değerlendirilmesi. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 3-15.
- Babaoğlu, Üt., ve Özdenk, S. (2017). Algılanan Stres İle Gastrointestinal Semptom Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 138-145.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The Prevalence And Correlates Of Depression, Anxiety, And Stress İn A College Student Sample. *Journal Of Affective Disorders*, 173, 90-96.
- Bozdağ, B. ve Özbek, S. (2020). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 395-406.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C. & Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular İle Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Cüceloğlu, D. (2005). *'Mış' Gibi Yaşamlar*. Remzi Kitabevi.
- Çeker, A., Çekin, R. ve Ziyagil, Ma. (2013). Farklı Yaş Dağılımındaki Kadın Ve Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılımının Değişim Basamakları. *Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 11-20.
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G., & Dereceli, Ç. (2023). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Research in Sport Education And Sciences*, 25(2), 40-44.
- Doğan, O., Doğan, S., Çorapçıoğlu, A., ve Çelik, G. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Yaygınlığı Ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *C.Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 16(2):148- 151.
- Gill, D.L., & Deeter, T.E. (1988). Development Of The Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 59(3), 191-202.
- Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation İn Young Sports. *International Journal Of Sport Psychology*, 14(1), 1-14.
- Gökbulut, B. ve Bilen, H. (2024). Üniversitenin Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon, Anksiyete Ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yükseköğretim Ve Bilim Dergisi*, 14(1), 66-75. <https://doi.org/10.5961/Highereduci.1326038>
- Hancıoğlu, Agdy. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Stres Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yönetim Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 130-149.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Kalkavan, A., Terzi, E. & Kayhan, R. (2021). Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Çalışma Yapan Sporcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Kapucı, Ö. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Anksiyete Düzeylerinin İnternet Kullanım Amaçları Ve Akademik Başarı Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya Altun, Y. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Motivasyonları İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki* (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kesler, E. (2020). *Elit Güreşçilerde Bilinçli Farkındalık, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu, Spora Katılım Motivasyonu Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Lo, R. (2002). A Longitudinal Study Of Perceived Level Of Stress, Coping And Selfesteem Of Undergraduate Nursing Students: An Australian Case Study, *Journal Of Advanced Nursing*, 39(2), 119-126.
- Lovibond, S.H. (1995). Manual For The Depression Anxiety Stress Scales. *Sydney Psychology Foundation*, 1(1).
- Oyar, Z.B., Aşçı, H.F., Çelebi, M., & Mülazımoğlu, Ö. (2001). Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 21-23.
- Parlak, N. (2023). Amatör Futbolcularda Zihinsel Antrenmanın Zihinsel Dayanıklılığa Etkisinin İncelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 83-100.

- Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. 3, 44-56.
- Sümer, A.S. (2008). *Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete Ve Stresin Değerlendirilmesi*.
- Şahin, E., Fulya, T., & Hamamcı, Z. (2022). Covid-19 Pandemi Sürecinde Depresyon, Anksiyete Ve Stres İle Başa Çıkma Tutumlarının Sosyal Medya Bağımlılığıyla İlişkisi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 9(1), 165-186.
- Şimşek, B., Soykan, O., & Kartal, A. (2024). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete Ve Stres Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 106-131.
- Şirin, E.F. (2008). Futbolcu Kızların (12-15 Yaş) Spora Katılım Motivasyonlarının Belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, V1 (1), S.1-7.
- Taşdemir, Dş., ve Demirkan, E. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Algılanan Stresin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*. 3(2), 123-132.
- Tayşi, B.N., Azizoğlu, F., Perçinel, S., Hasan, S.H. (1994). 1992-1993 Öğrenim Yılı İtern Doktorlarında Beck Depresyon Envanterine Göre Depresyon Prevalansı. *Toplum Ve Hekim*; 59:68-74.
- Tekin, G., Amman, M.T., Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* [Bağlantıda]. 6:2. Erişim: [Http://www.insanbilimleri.com](http://www.insanbilimleri.com)
- Tekkurşun Demir, G. ve İlhan, El. (2019). Spora Katılım Motivasyonu: Görme Engelli Sporcular Üzerine Bir Araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170.
- Tunç, A.Y., ve Yapıcı, G. (2019). Bir Tıp Fakültesindeki Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete Ve Stres Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Turkish Journal Of Public Health*. 17(2), 153-168.
- Yalçın, İ., Turğut, M., Gacar, A., & Çalık, F. (2017). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Kadın Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenlere Göre Araştırılması. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 201-210.
- Yılmaz, N., ve Yanık, M. (2024). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ve Katılım Engellerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18(2), 274-286. Doi: 10.61962/Bsd.1473989
- Yılmaz, Ö., Boz, H., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (Dass 21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlilikgüvenilirlik Çalışması. *Education*, 2(2), 78-91.