

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**

*Sermin AĞRALI ERMİŞ
s.agrali.ermis@adu.edu.tr
0000-0002-9653-233X

Bünyamin Öztürk
223301010@stu.adu.edu.tr
0009-0004-9440-6710

**Makale
Geçmişi:**

Başvuru tarihi:
15 Aralık 2025
Düzeltilme
tarihi:

16 Mayıs 2026
Kabul tarihi:
18 Mayıs 2026

**Anahtar
Kelimeler:**

Yapay zekâ,
spor, fiziksel
aktivite, tutum,
depresyon,
psikososyal
sağlık.

**Article
history:**

Received:
15 December
2025

Adjustment:
16 May 2026
Accepted:

18 May 2026
Keywords:

Artificial
intelligence,
sport, physical
activity,
attitude,
depression,
psychosocial
health.

Öz

Bu araştırmanın amacı, spor ve fiziksel aktivite alanında yapay zekâ kullanımının bireylerin psikososyal sağlıkları üzerindeki etkilerini incelemektir. Nicel araştırma, ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini toplam 402 amatör ve profesyonel sporcu birey oluşturmıştır. Veri toplama aracı olarak "Yapay Zekâya Yönelik Genel Tutum Ölçeği" ve "Beck Depresyon Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS aracılığıyla analiz edilmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlendikten sonra bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Bonferroni post-hoc testi ve basit doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, yapay zekâya yönelik pozitif tutumlar ile depresyon arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın, negatif tutumlar depresyon düzeylerini pozitif yönde yordamakta ve anlamlı biçimde artırmaktadır ($p \leq 0.01$). Sonuç olarak, araştırma bulguları yapay zekâya yönelik olumlu tutumların bireylerin psikososyal iyi oluşları açısından koruyucu bir faktör olabileceğini, olumsuz tutumların ise depresif eğilimlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Spor ortamlarında yapay zekâ farkındalığının artırılmasının, bireylerin hem teknolojik adaptasyon becerilerini hem de ruhsal iyilik hâlini destekleyebileceği önerilmektedir.

Abstract

The aim of this study is to examine the effects of the use of artificial intelligence in sports and physical activity on the psychosocial health of individuals. The quantitative research was conducted using a correlational survey model. The sample consisted of 402 amateur and professional athletes. The "General Attitude Towards Artificial Intelligence Scale" and the "Beck Depression Scale" were used as data collection instruments. The obtained data were analyzed using SPSS. After determining that the data showed a normal distribution, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Bonferroni post-hoc test, and simple linear regression analyses were applied. According to the research findings, a significant negative correlation was found between positive attitudes towards artificial intelligence and depression. Conversely, negative attitudes positively predicted and significantly increased depression levels ($p \leq 0.01$). In conclusion, the research findings suggest that positive attitudes towards artificial intelligence may be a protective factor for individuals' psychosocial well-being, while negative attitudes may be associated with depressive tendencies. It is suggested that increasing awareness of artificial intelligence in sports environments can support both individuals' technological adaptation skills and their mental well-being.

Giriş

Teknolojik gelişmelerin spor ortamına yansması çok yönlüdür. Bir yandan sporcu ve spor etkinliklerinde performans analitiği, izleme teknolojileri ve akıllı sistemler kullanımı artmakta; diğer yandan bireylerin bu teknolojilere karşı algıları ve tutumları, benimseme süreçlerini ve dolayısıyla psikolojik adaptasyonlarını şekillendirmektedir (Sümer, 2020; Altundağ, 2025; Karakuş vd., 2023). Özellikle, spor bağlamında yapay zekâ destekli sistemlerin kullanımının, yalnızca performans odaklı değil, aynı zamanda takip-izleme ve psikososyal destek bakımından da potansiyele sahip olduğu belirtilmektedir (Dindorf vd., 2025). Yapay zeka destekli teknolojilerin başarılı biçimde adaptasyonu için kullanıcı tutumlarının doğru ve gerçekçi bir şekilde anlaşılması kritik bir öneme sahiptir.

Günümüzde de yapay zekâ ve akıllı sistemlerin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dair araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır (Akgün ve Özkan, 2025; Ülker ve Akkan, 2023; Hizmetçi ve Karaaziz, 2025). Örneğin, yapay zeka uygulamalarının ruh sağlığı bakımında erken tanı, müdahale ve izleme amaçlı kullanılabileceğini gösteren sistematik bir derleme çalışması, uygulamaların fayda sağlarken etik ve metodolojik bazı kısıtlarla karşı karşıya olduğunu vurgulamaktadır (Dehbozorgi vd., 2025). Spor bağlamında ise, yapay zeka koçlarının ve destek sistemlerinin sporcular tarafından algılanma biçimlerine dair bulgular ortaya çıkmıştır: bu bulgular, sporcuların yapay zeka destekli teknolojilere yönelik tutumlarının, motivasyon, performans ve psikolojik destek süreçlerini doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir (Dindorf vd., 2025).

Yapılan çalışmalar, kullanıcıların teknolojilere yönelik tutumlarının, yalnızca teknolojiyi benimseme sürecinde değil; aynı zamanda psikososyal sonuçlar üzerinde de yordayıcı bir işlev görebileceğini göstermektedir (Hizmetçi ve Karaaziz, 2025). Bu bağlamda; spor ve fiziksel aktivite ile iç içe olan bireylerin yapay zekâ tutumlarının, ruhsal sıkıntı düzeyleri ve depresyon düzeyleri açısından incelenmesi önem arz etmektedir. Ayrıca çalışmadaki demografik özellikleri dikkate alındığında yapay zekâyâ yönelik tutum farklılıklarının belirlenmesi ve spor ortamlarında teknoloji tabanlı uygulamaların hangi gruplarda nasıl etkiler yaratabileceğine dair önemli ipuçları da sunabilecek olmasıdır.

Bu araştırma, spor ve fiziksel aktivite bağlamında yapay zekâyâ yönelik tutumlar ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkisel bölgesel boşluk hakkında sonuçlara ulaşabilmeyi hedeflemektedir. Ayrıca, farklı demografik ve spor-etkinlik değişkenlerine göre tutum düzeylerinin incelenmesiyle bu ilişkinin bağlamsal koşulları da irdelenmektedir. Nihai olarak, elde edilecek bulgular sayesinde spor ortamlarında yapay zekâ farkındalığı ve tutumunun iyileştirilmesine yönelik öneriler geliştirilebilecektir. Bu doğrultuda, çalışmanın temel sorusu şöyle belirlenmiştir: Spor ve fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yapay zekâyâ yönelik tutumları, depresyon düzeylerini anlamlı şekilde yordar mı?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, değişkenler arasındaki doğal ilişkileri ortaya koymayı ve aralarındaki yön ile gücü

betimlemeyi amaçlayan nicel bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2015; Karasar, 2019). Herhangi bir değişkene müdahale edilmeden yürütülen bu tür araştırmalarda mevcut durum olduğu gibi incelenir ve elde edilen veriler, değişkenler arasındaki ilişkiyi istatistiksel olarak değerlendirme olanağı sunar. Bu doğrultuda çalışma, bireylerin yapay zekâya yönelik tutumları ile depresyon düzeyleri arasındaki bağlantıyı incelemek amacıyla tasarlanmıştır.

Örneklem GrubuAraştırmanın örneklem grubunu, farklı branşlarda aktif olarak spor yapan toplam 402 sporcu oluşturmaktadır. Katılımcıların 201'i kadın (%50,0) ve 201'i erkek (%50,0) bireylerden meydana gelmiştir. Örneklemde yer alan sporcuların hem amatör hem de profesyonel düzeyde sporla ilgilendikleri belirlenmiştir. Katılımcılar, araştırmanın amacına uygun olarak amaçlı örneklem yöntemi ile seçilmiş; gönüllülük esasına dayalı olarak çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu yaklaşım, farklı cinsiyet ve spor düzeylerinden bireylerin yapay zekâya yönelik tutumlarını karşılaştırmaya ve değişkenler arasındaki olası farklılıkları belirlemeye olanak tanımaktadır. Veriler Haziran 2025-Ağustos 2025 tarih aralığında yüz yüze ve Google Form aracılığı toplanmıştır.

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.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" "Yapay Zekâya Yönelik Genel Tutum Ölçeği" ve "Depresyon Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu: Araştırmada, katılımcıların demografik ve sportif özelliklerine ilişkin verileri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Formda, katılımcıların cinsiyetleri, sporla uğraşma süreleri (spor yılı), millî sporculuk durumları ve branş türleri (takım veya bireysel spor) gibi değişkenlere ilişkin sorular yer almaktadır. Bu form aracılığıyla elde edilen veriler, araştırmada kullanılan ölçeklerden alınan puanların demografik ve sportif değişkenler açısından karşılaştırılmasına olanak sağlamıştır.

Yapay Zekâya Yönelik Genel Tutum Ölçeği: Bireylerin yapay zekâya yönelik genel tutumlarını belirlemek amacıyla Schepman & Rodway (2023) tarafından geliştirilen ölçek, iki alt boyuttan oluşmaktadır: Yapay Zekâya Yönelik Pozitif Tutumlar ve Yapay Zekâya Yönelik Negatif Tutumlar. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmakta olup bunların 12'si Pozitif GAAIS, 8'i ise Negatif GAAIS alt boyutuna aittir. Maddeler, beşli Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle (1 = Kesinlikle katılmıyorum – 5 = Kesinlikle katılıyorum) puanlanmaktadır. Ölçekte pozitif tutum alt boyutundan alınabilecek puanlar 12 ile 60 arasında, negatif tutum alt boyutundan alınabilecek puanlar ise 8 ile 40 arasında değişmektedir. Ölçek orijinal çalışmada yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olup, Pozitif GAAIS için $\alpha = .88$ ve Negatif GAAIS

için $\alpha = .83$ olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Kaya vd. (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında iç tutarlık güvenirlik katsayıları Pozitif GAAIS için $\alpha = .82$, Negatif GAAIS için $\alpha = .84$ olarak yarı yarıya güvenirlik katsayıları ise sırasıyla $r = .77$ ve $r = .83$ olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın, istatistiksel analiz sürecinde ölçeğin Negatif Tutum alt boyutundaki 8 maddenin ters kodlandığı dikkate alınmıştır. Dolayısıyla, bu alt boyuttan elde edilen düşük puanlar, bireylerin yapay zekâya yönelik daha yüksek düzeyde negatif tutuma sahip olduklarını ifade etmektedir. Bu husus, ölçek puanlarının yorumlanması ve tabloların değerlendirilmesi açısından önem taşımaktadır. Beck Depresyon Envanteri: Depresyon düzeylerini değerlendirmek amacıyla kullanılan Beck Depresyon Envanteri (BDI) 21 madde içerir. Her bir madde, 0 'belirti yok' ile 3 'yoğun belirti' arasında puanlanmakta olup toplam puan 0 ile 63 arasında değişmektedir. Puanlama sonucunda 0-9 puan aralığı depresyon olmadığını; 10-16 aralığı hafif düzeyli, 17-24 aralığı orta düzeyli, 25 ve üzeri puanlar ise şiddetli düzeyde depresyonu göstermektedir. Ölçek, duygusal, bilişsel ve bedensel reklam belirtilerini kapsamakta olup (örneğin umutsuzluk, kendini suçlama, bedensel kaygılar, suçluluk duyguları) bu doğrultuda bireyin genel depresyon yoğunluğunu betimlemeye imkân tanımaktadır (Beck vd., 1961; Hisli, 1989).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecine geçilmeden önce verilerin dağılımı incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmış, bu değerler -1,5 ile +1,5 değerleri arasında bulunmuştur. Dolayısıyla verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu doğrultuda gruplar arasındaki karşılaştırmalarda parametrik testler tercih edilmiş, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA sonucunda elde edilen farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni testi yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların yapay zekâya yönelik tutumlarının depresyon düzeyleri üzerindeki etkileri basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Araştırmada kullanılan ölçek ve alt boyutlara ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık-basıklık değerleri ve güvenirlik katsayıları

Ölçek ve Alt Boyutlar	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	α
Yapay Zekâya Yönelik Pozitif Tutum	402	41,91	12,05	-0,192	-0,663	0,93
Yapay Zekâya Yönelik Negatif Tutum	402	21,12	8,26	-0,015	-0,664	0,91
Depresyon	402	17,13	8,26	0,433	-0,377	0,93

Araştırmaya katılan bireylerin yapay zekâya yönelik pozitif tutum puan ortalaması $41,91 \pm 12,05$, negatif tutum puanı $21,12 \pm 8,26$, depresyon düzeyi ise $17,13 \pm 8,26$ olarak belirlenmiştir. Ölçek ve alt boyut puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında yer alması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır (Tabachnick & Fidell, 2013). Ayrıca, Cronbach Alfa güvenirlik

katsayılarının 0,90'ın üzerinde olması, araştırmada elde edilen verilerin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Alpar, 2016).

Tablo 2. Katılımcıların demografik bilgileri

		f	%
Cinsiyet	Kadın	201	50,0
	Erkek	201	50,0
Spor yılı	0-1 yıl	52	12,9
	2-3 yıl	123	30,6
	4 yıl ve üzeri	227	56,5
Milli sporculuk durumu	Evet	43	10,7
	Hayır	359	89,3
Branş	Takım sporları	153	38,1
	Bireysel sporlar	249	61,9
	Toplam	402	100,0

Araştırmaya yaş ortalaması $24,05 \pm 4,93$ olan 402 birey katılmıştır. Araştırma grubunun %50'si kadın, %50'si erkek bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların sporla uğraşma süreleri değerlendirildiğinde, 6,5'inin 4 yıl ve üzeri, %30,6'sının 2-3 yıl ve %12,9'unun 0-1 yıl deneyime sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %10,7'si milli sporcu iken %89,3'ü milli sporcu değildir. Branş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %61,9'u bireysel sporlar, %38,1'i ise takım sporları ile ilgilenmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre yapay zekâya yönelik tutumları ve depresyon düzeyleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
Yapay Zekâya Yönelik Pozitif Tutum	Kadın	201	44,36	12,02	4,16	0,00*
	Erkek	201	39,45	11,60		
Yapay Zekâya Yönelik Negatif Tutum	Kadın	201	19,15	8,79	-4,92	0,00*
	Erkek	201	23,10	7,19		
Depresyon	Kadın	201	16,35	13,69	-1,21	0,22
	Erkek	201	17,91	12,04		

* $p \leq 0,05$

Araştırmaya katılan bireylerin yapay zekâya yönelik tutumları ve depresyon düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur. Katılımcıların yapay zekâya yönelik pozitif ve negatif tutum puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$). Kadın katılımcıların pozitif tutum düzeyleri erkek katılımcılardan daha yüksektir. Negatif tutum alt boyutunda ise düşük puanlar daha yüksek düzeyde negatif tutumu ifade etmektedir. Bu nedenle erkek katılımcıların negatif tutumlarının daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Buna karşın, cinsiyet değişkenine göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya katılan bireylerin spor yıllarına göre yapay zekâya yönelik tutumları ve depresyon düzeyleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Spor yılı	n	Ort.	Ss	F	p	Fark
Yapay Zekâya Yönelik Pozitif Tutum	0-1 yıl ¹	52	42,55	13,01	16,00	0,00*	2>3
	2-3 yıl ²	123	46,57	13,23			
	4 yıl ve üzeri ³	227	39,23	10,26			
Yapay Zekâya Yönelik Negatif Tutum	0-1 yıl ¹	52	21,73	8,80	13,89	0,00*	2>1,3
	2-3 yıl ²	123	17,99	9,43			
	4 yıl ve üzeri ³	227	22,69	6,88			
Depresyon	0-1 yıl ¹	52	15,13	12,93	8,18	0,00*	2<3
	2-3 yıl ²	123	13,87	13,81			
	4 yıl ve üzeri ³	227	19,35	11,96			

*p≤0,05

Araştırmaya katılan bireylerin yapay zekâya yönelik tutumları ve depresyon düzeyleri, spor yılı değişkenine göre tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur. Katılımcıların yapay zekâya yönelik pozitif ve negatif tutum puanları spor yılına göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$). Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Bonferroni testi yapılmıştır. Bonferroni testi sonucuna göre 2-3 yıldır spor yapan bireylerin yapay zekâya yönelik pozitif tutumları, 4 yıl ve üzeri süredir spor yapan bireylerden yüksektir. Negatif tutum alt boyutunda ise düşük puanlar daha yüksek düzeyde negatif tutumu ifade etmektedir. Dolayısıyla 2-3 yıldır spor yapan bireylerin negatif tutumları diğer bireylerden yüksek bulunmuştur. Depresyon düzeyleri ise spor yılı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p \leq 0,05$). Bonferroni testi sonucuna göre 2-3 yıldır spor yapan bireylerin depresyon düzeyleri 4 yıl ve üzeri süredir spor yapan bireylerden düşüktür.

Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin milli sporculuk durumuna göre yapay zekâya yönelik tutumları ve depresyon düzeyleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Milli sporculuk	n	Ort.	Ss	t	p
Yapay Zekâya Yönelik Pozitif Tutum	Evet	43	46,81	11,17	2,84	0,00*
	Hayır	359	41,32	12,03		
Yapay Zekâya Yönelik Negatif Tutum	Evet	43	17,06	8,49	-3,45	0,00*
	Hayır	359	21,61	8,11		
Depresyon	Evet	43	15,41	14,47	-0,92	0,35
	Hayır	359	17,33	12,71		

*p≤0,05

Araştırmaya katılan bireylerin yapay zekâya yönelik tutumları ve depresyon düzeyleri, milli sporculuk durumu değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur. Katılımcıların yapay zekâya yönelik pozitif ve negatif tutum puanları milli sporculuk durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir ($p \leq 0,05$). Milli sporcuların yapay zekâya yönelik tutumları daha yüksektir. Negatif tutum alt boyutunda ise düşük puanlar daha yüksek düzeyde negatif tutumu ifade etmektedir. Dolayısıyla milli sporcu olmayan katılımcıların negatif tutumları daha düşüktür. Buna karşın, milli sporculuk durumuna göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 6. Araştırmaya katılan bireylerin milli sporculuk durumuna göre yapay zekâya yönelik tutumları ve depresyon düzeyleri

Ölçek ve Alt Boyutlar	Branş	n	Ort.	Ss	t	p
Yapay Zekâya Yönelik Pozitif Tutum	Takım sporları	153	47,10	12,73	7,18	0,00*
	Bireysel sporlar	249	38,71	10,42		
Yapay Zekâya Yönelik Negatif Tutum	Takım sporları	153	19,03	9,77	-4,05	0,00*
	Bireysel sporlar	249	22,41	6,88		
Depresyon	Takım sporları	153	11,75	12,53	-6,92	0,00*
	Bireysel sporlar	249	20,44	12,00		

*p≤0,05

Araştırmaya katılan bireylerin yapay zekâya yönelik tutumları ve depresyon düzeyleri, branş değişkenine göre bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur. Katılımcıların yapay zekâya yönelik pozitif ve negatif tutum puanları branşa göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p \leq 0,05$). Takım sporları yapan katılımcıların yapay zekâya yönelik pozitif tutumları daha yüksektir. Negatif tutum alt boyutunda ise düşük puanlar daha yüksek düzeyde negatif tutumu ifade etmektedir. Dolayısıyla bireysel sporlar yapan katılımcıların negatif tutumları daha düşüktür. Depresyon düzeyleri ise branş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p \leq 0,05$). Takım sporları yapan bireylerin depresyon düzeyleri bireysel sporlar yapanlardan düşüktür.

Tablo 7. Araştırmaya katılan bireylerin yapay zekâya yönelik tutumlarının depresyon düzeyleri üzerindeki etkisi

	B	t	p	R	R ²	F	p
Yapay Zekâya Yönelik Pozitif Tutum	-0,311	-6,07	0,00*	0,29	0,08	36,90	0,00*
Yapay Zekâya Yönelik Negatif Tutum	0,458	6,13	0,00*	0,29	0,08	37,67	0,00*

Bağımlı değişken: Depresyon

*p≤0,01

Araştırmaya katılan bireylerin yapay zekâya yönelik tutumlarının depresyon düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar yapay zekâya yönelik pozitif tutumların depresyon üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir [$F_{1,400}=36,90$; $p \leq 0,01$]. Yapay zekâya yönelik negatif tutumların ise depresyon üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$F_{1,400}=37,67$; $p \leq 0,01$]. Buna göre; yapay zekâya yönelik pozitif tutumlar 1 birim arttığında, depresyon düzeyi 0,311 birim azalırken [$B=-0,311$; $t=-6,07$; $p \leq 0,01$] negatif tutumlar 1 birim arttığında, depresyon düzeyleri 0,458 birim artmaktadır [$B=0,458$; $t=6,13$; $p \leq 0,01$].

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, spor ve fiziksel aktivite alanında yapay zekâ kullanımının bireylerin psikososyal sağlıkları üzerindeki etkileri incelenmiş ve elde edilen bulgular, yapay zekâya yönelik pozitif tutumların depresyon düzeyini anlamlı biçimde azalttığını, buna karşın negatif tutumların depresyon düzeyini artırdığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, yapay zekâ teknolojilerine yönelik olumlu algı ve kabulün,

bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyici bir değişken olabileceğini göstermektedir. Nitekim literatürde, teknolojik yeniliklere karşı olumlu tutumun bireylerin öz-yeterlik, psikolojik dayanıklılık ve uyum süreçlerini güçlendirdiğine dair benzer bulgulara rastlanmaktadır (Dehbozorgi vd., 2025; Dindorf vd., 2025; Aktürk ve Delen, 2020; Kabaran ve Buluç, 2024).

Araştırmanın önemli bulgularından biri, kadın katılımcıların yapay zekâya yönelik pozitif tutumlarının erkeklerden daha yüksek olmasıdır. Bu durum, kadınların teknolojik yeniliklere yönelik algılarında artan farkındalık ve öğrenme isteğiyle açıklanabilir. Çalışmamıza paralel olarak Karakuş ve arkadaşlarının (2023) e-spor oyuncularına yönelik çalışmasında da, kadın katılımcıların teknolojiye yönelik merak ve yenilik odaklı tutumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç, cinsiyet temelli tutum farklılıklarının yalnızca bilişsel boyutta değil, aynı zamanda toplumsal öğrenme ve toplumsal cinsiyetçilik süreçleriyle de bağlantılı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, 2-3 yıldır düzenli olarak spor yapan bireylerin yapay zekâya yönelik tutumları daha olumlu olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu, sporun sürekliliğinin bireylerin bilişsel esnekliğini ve yeniliğe açıklığını artırdığına işaret etmektedir. Sürekli fiziksel aktivite, hem nöropsikolojik işlevleri hem de stres yönetimi becerilerini desteklediği için bireylerin yeni teknolojileri benimsemeye daha açık hale geldiği düşünülebilir (Turan vd, 2022; Altundağ, 2025). Bununla birlikte, 4 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip bireylerin daha düşük pozitif tutum sergilemesi, uzun süreli rutinlerin teknolojik yeniliklere karşı bir tür "alışkanlık direnci" oluşturabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın bir diğer önemli sonucu, milli sporcuların yapay zekâya yönelik tutumlarının anlamlı biçimde daha yüksek olduğudur. Bu bulgu, profesyonel düzeyde spor yapan bireylerin performans geliştirme, veri analizi ve teknoloji destekli eğitim süreçlerine daha fazla maruz kalmalarıyla ilişkilendirilebilir. Dindorf ve arkadaşları, (2025) çalışmalarında yapay zekâ destekli antrenman sistemlerini kullanan sporcuların psikolojik kabul düzeylerinin, teknolojiyi hiç deneyimlemeyenlere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bu durum ise; yapay zekâ entegrasyonunun yalnızca performans artışı değil, aynı zamanda psikolojik adaptasyon ve motivasyon artışı ile de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin bireysel sporculara kıyasla daha düşük depresyon düzeylerine sahip olması da dikkate değer bir bulgudur. Takım sporlarının sosyal etkileşim, aidiyet ve grup desteği unsurları içerdiği düşünüldüğünde, bu sonuç beklenen bir durumdur. Sosyal destek, psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olarak değerlendirilmektedir (Akgün ve Özkan, 2025). Ayrıca takım dinamikleri, bireylerin teknolojik yenilikleri grup içinde daha kolay benimsemelerini ve ortak öğrenme süreçleri geliştirmelerini kolaylaştırmaktadır.

Elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, yapay zekâya yönelik olumlu tutumların psikososyal sağlık üzerinde koruyucu bir rol oynayabileceği söylenebilir. Yapay zekâ teknolojilerinin, bireylerde kaygı, belirsizlik veya kontrol kaybı gibi duygusal tepkilere yol açabileceği daha önceki çalışmalarda da belirtilmiştir (Ülker ve Akkan, 2023; Hizmetçi ve Karaaziz, 2025; Yakar ev Karaaziz, 2025). Ancak çalışmamızda elde edilen veriler, teknolojiyi fırsat olarak algılayan bireylerde depresif

semptomların anlamlı bir şekilde düşük olduğunu göstermektedir. Bu tespit ise, bilişsel süreçlerdeki yapay zekâ kullanımının ruhsal iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma spor ortamlarında yapay zekâyâ yönelik tutumların psikososyal sağlık göstergeleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Yapay zekâ farkındalığı ve teknolojiye yönelik olumlu tutumların artırılması; sporcuların psikolojik dayanıklılık, öz düzenleme ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir. Gelecekteki araştırmaların, yapay zekâ tutumlarını etkileyen motivasyonel, kültürel ve etik faktörleri daha kapsamlı biçimde ele alması önerilmektedir. Ayrıca deneysel tasarımlar kullanılarak yapay zekâ temelli müdahale programlarının sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin değerlendirilmesi, alana özgün katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

- Akgün, B.M., ve Özkan, B. (2025). Toplum 5.0'ın Gölgesinde Aile Ruh Sağlığı: Yapay Zeka Ebeveynlik ve Psikososyal Riskler. *Tıp ve Sağlık Bilimlerinde Yenilikçi Yaklaşımlar* 10, 71.
- Aktürk, A. O., & Delen, A. (2020). Öğretmenlerin teknoloji kabul düzeyleri ile öz-yeterlik inançları arasındaki ilişki. *Bilim Eğitim Sanat ve Teknoloji Dergisi*, 4(2), 67-80.
- Alpar, C.R. (2016). Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenilirlik. Detay Yayıncılık.
- Altundağ, M.S. (2025). Giyilebilir Teknolojiler Ve İnsansız Hava Araçlarının Su Sporlarında Kullanılabilirliğinin Araştırılması (Doctoral Dissertation).
- Altundağ, M.S. (2025). Giyilebilir Teknolojiler Ve İnsansız Hava Araçlarının Su Sporlarında Kullanılabilirliğinin Araştırılması (Doctoral Dissertation).
- Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Büyükoztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Dehbozorgi, R., Zangeneh, S., Khooshab, E., Nia, D. H., Hanif, H. R., Samian, P., ... & Lohrasebi, F. (2025). The application of artificial intelligence in the field of mental health: a systematic review. *BMC psychiatry*, 25(1), 132.
- Dindorf, C., Dully, J., Bartaguiz, E., Menges, T., Reidick, C., Seibert, J. N., & Fröhlich, M. (2025). Characteristics and perceived suitability of artificial intelligence-driven sports coaches: a pilot study on psychological and perceptual factors. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1548980.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hizmetçi, D., & Karaaziz, M. (2025). Depresyon Tedavisinde Yapay Zekanın Etkisi Üzerine Sistemik Derleme. *IJSS*, 9(37), 231-265.
- Kabaran, H., & Buluç, B. (2024). Teknolojik Pedagojik Alan Bilgisi Yeterlikleri ve Öğretmen Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Meta-Analiz Çalışması. *International Primary Education Research Journal*, 8(3), 319-331.
- Karakuş, O., Yorulmazlar, M. M., Çetin, A., & Özsoy, D. (2023). Examining The Attitudes of E-Sports Players Towards Artificial Intelligence Technologies. *International Journal of Recreation and Sports Science*, 7(1), 18-25.
- Karasar, N. (2019). Bilimsel araştırma yöntemi. 34. Baskı. Nobel. s.114.
- Kaya, F., Aydın, F., Schepman, A., Rodway, P., Yetişensoy, O., & Demir-Kaya, M. (2022). The roles of personality traits, al anxiety, and demographic factors in attitudes toward artificial intelligence. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1-18.
- Schepman, A., & Rodway, P. (2023). The General Attitudes towards Artificial Intelligence Scale (GAAIS): Confirmatory validation and associations with personality, corporate distrust, and general trust. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 39(13), 2724-2741.
- Sümer, S. (2020). Mobil uygulama teknolojisi destekli Beden Eğitimi ve Spor dersinin 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin hentbol performansları üzerine etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

- Tabachnick, B.G., ve Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Pearson.
- Turan, B., Gülşen, M., & Yılmaz, A. E. (2022). Psikiyatrik Bozukluklarda Yapay Zeka Uygulamaları. Journal of Ankara University Faculty of Medicine/Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 75.
- Ülker, S. V., & Akkan, G. (2023). Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Yapay Zeka Uygulamaları Ve İlişkili Teknolojiler. Fenerbahçe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3(2), 242-263.
- Yakar, S., & Karaaziz, M. (2025). Yapay Zeka Destekli Bilişsel Davranışçı Terapi ile Depresyon Tedavisi. Ases international journal of health and sports sciences (ISSN: 3023-5723), 3(1), 280-285.