



Üniversite Öğrencilerinin Sporda Motivasyon Düzeyleri ile Yaşam Tatminleri Arasındaki İlişki*

Sermin AĞRALI ERMİŞ¹, Ebru DERECELİ², Fetullah KAŞKA³

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0002-9653-233X>

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın Sağlık Hizmetleri MYO. <https://orcid.org/0000-0002-7021-1001>

³Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-9577-2369>

To cite this article/ Atıf için:

Ağralı Ermiş, S., Derceli, E., & Kaşka, F. (2025). Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 150-165.

Özet

Bu çalışmanın amacı, Üniversite Öğrencilerinin Sporda Motivasyon Düzeyleri ile Yaşam Tatminleri Arasındaki İlişkiyi incelemektir. Araştırma, Ege Bölgesindeki bir üniversitede öğrenim gören üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup 297 anket formu değerlendirmeye alınmıştır. Veri toplama aracı olarak Diener vd. (1985) tarafından oluşturulmuş ve Türkçe'ye Köker (1991) tarafından uyarlanmış Yaşam Tatmini Ölçeği ile Mallett vd. (2007) tarafından geliştirilen ve Demir (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sporda Motivasyon Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular SPSS programı ile analiz edilmiş ve verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmada demografik değişkenler kapsamında cinsiyet, yaş, yaşanan yer ve spor yapma sıklığı ve bu değişkenlerin spordaki motivasyon ile yaşam tatmini üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, yaşam tatmini ile motivasyonsuzluk arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki, özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon ile pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca, özelleştirilmiş regresyon analizinde, bütünleşmiş düzenleme ve içsel motivasyonun yaşam tatmininin %18.4'ünü etkilediği görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, yaş değişkeninde motivasyonsuzluk ve yansıtılmış düzenleme boyutlarında anlamlı farklar vardır. Haftalık spor yapma performansı, düzenli olarak spor yapan bireylerde daha yüksek düzeyde olup, spor yapmayanlara göre anlamlı bir fark göstermektedir. Bu çalışma, üniversitedeki motivasyonel düzenleme türlerinin yaşam tatminini artırmada önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Motivasyon, Spor, Yaşam tatmini

Relationship Between University Students' Motivation Levels in Sports and Life Satisfaction

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between motivation levels in sports and life satisfaction of university students. The research was carried out with the participation of university students studying at a university in the Aegean Region and 297 questionnaire forms were evaluated. The Life Satisfaction Scale, developed by Diener et al. (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991), and the Motivation in Sports Scale, developed by Mallett et al. (2007) and adapted to Turkish by Demir (2022), were used as data collection tools. The findings were analyzed with the SPSS program and parametric tests were applied due to the normal distribution of the data. In the study, gender, age, place of residence and frequency of doing sports and the effects of these variables on motivation in sports and life satisfaction were evaluated within the scope of demographic variables. As a result, a low-level negative relationship was found between life satisfaction and amotivation, and positive relationships were found with identified regulation, external regulation, integrated

regulation, introjected regulation and intrinsic motivation. In addition, in the customized regression analysis, it was found that integrated regulation and intrinsic motivation affected 18.4% of life satisfaction. While no significant difference was found according to the gender variable, there were significant differences in the dimensions of amotivation and reflected regulation in the age variable. Weekly sports performance was higher in individuals who regularly did sports and showed a significant difference compared to those who did not do sports. This study shows that motivational regulation types in university can be an important factor in increasing life satisfaction.

Keywords: Motivation, Sports, Life satisfaction

* Bu çalışma 22. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Günümüzde spor, bireylerin duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimini destekleyen, dayanışma duygusunu güçlendiren ve toplumsal katılımı teşvik eden en etkili araçlardan biri olarak görülmektedir. Özellikle bazı fiziksel aktiviteler, bireylere kişisel ve toplumsal kimlik kazandırmanın yanı sıra bir gruba ait olma duygusu sağlayarak sosyalleşmeyi teşvik eden önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Sporda motivasyon, bireyin bilişsel kapasitesini güçlendirmesi ve başarıya ulaşmak için gerekli çabayı ortaya koyma eğilimini ifade etmektedir (Bowman vd., 2020). Bu çerçevede, motivasyonun kapsamlı bir şekilde incelenmesi, genç bireylerin yaşamlarına uzun vadede olumlu etki edecek stratejilerin oluşturulmasına yardımcı olabilir (Dereceli vd., 2024).

Motivasyon, bireylerin belirli bir hedef doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan ve bu hareketi sürdürmesine yardımcı olan bir faktördür (Deci ve Ryan, 2013). Spor bağlamında motivasyon, bireylerin spor yapma nedenleri ve spor faaliyetlerini sürdürme kararlılığını etkileyen önemli bir unsurdur (Vallerand ve Losier, 1999). Sporda motivasyonel düzenlemeler içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmakta olup; içsel motivasyon bireyin spordan aldığı haz ve tatmin nedeniyle spor yapmasını ifade ederken, dışsal motivasyon bireyin dışsal ödüller ya da onay alma gibi faktörler doğrultusunda spor yapmasını ifade eder (Mallett vd., 2007). Motivasyon, bireylerin çeşitli açılardan davranışlarını başlatan, yön veren ve devam ettiren bir etmen olarak kabul edilmektedir (Güney, 2013; Vallerand ve Ratelle, 2004). Vallerand ve Losier'in (1999) sınıflandırmasına göre motivasyon, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olarak üç ana kategoriye ayrılmaktadır (Akt. Demir, 2022). Bu sınıflandırma, bireylerin spora katılım sağlama nedenlerinin farklı güdülenme süreçleriyle şekillenmiş olabileceğini ve içsel motivasyonun spor yapmaya devam etmede belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Üniversite öğrencileri, yaşamın farklı alanlarında başarıyı ve mutluluğu arayan genç bireylerdir. Yaşam tatmini, bireyin yaşamından duyduğu genel mutluluk ve memnuniyet düzeyi olarak tanımlanmakta olup; bireylerin eğitim, aile, sosyal ilişkiler ve kendilerini geliştirme gibi çeşitli alanlarda yaşam tatminlerini etkileyebilecek faktörler bulunmaktadır (Diener vd., 1985; Kovacs, 2007). Spor ve fiziksel aktiviteler, bireylerin yaşam kalitesini artırmada ve yaşam tatminini olumlu yönde etkilemede önemli bir rol oynayabilir (Sonstroem ve Morgan, 1989). Özellikle üniversite öğrencilerinde spor aktivitelerine katılım, hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından olumlu etkiler sağlamakta ve öğrencilerin yaşam tatminini artırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Bu kapsamda, sporda motivasyon ile yaşam tatmini arasındaki ilişki, bireylerin spor yapma sıklığı ile motivasyonel eğilimlerinin yaşamdan duydukları memnuniyet üzerindeki etkisini anlamak açısından önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

Özetle, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Yapılan araştırmalarda spora katılım ile yaşam tatmini arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuş olup (Wankel ve Berger, 1990), üniversite öğrencilerinin spor yapma motivasyonlarının yaşam tatminleri üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu anlamak araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu nedenle,

araştırmanın sorununu derinlemesine inceleyebilmek amacı ile aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki spor yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki yaşanan yer değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişki fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, tarama modelinde yapılan betimsel bir çalışmadır. Karasar (2009), betimsel tarama modelini “araştırmacının olay ya da durumu olduğu gibi yansıtmaya çalıştığı” bir model olarak tanımlamaktadır. Bu model, değişken ya da değişkenlere yönelik verilerin toplanması, betimsel analizi ve sunulmasına katkı sunan istatistiki süreçleri içermektedir (Büyüköztürk vd, 2014). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığı için bu yöntem kullanılmıştır

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini, Ege Bölgesindeki bir üniversitede öğrenim gören 297 öğrenci oluşturmaktadır. Bu grup, farklı demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yapma sıklığı) sahip geniş bir popülasyonu temsil etmektedir. Bu çalışmada, üniversitedeki motivasyonel düzenleme türlerinin yaşam tatminini artırmada önemi incelenmiştir. Örneklem seçimi, evrenin tamamını kapsayan tam sayım yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, elde edilen sonuçların evrenin tam olarak temsil edilmesini sağlamak amacıyla tercih edilmiştir. Örneklem bu şekilde seçilmesi, sonuçların genellenebilirliğini artırmaktadır. Evrendeki öğrencilerin istatistiki bilgileri ise Tablo 1'de sunulmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış olan demografik bilgiler formu, “Yaşam Tatmini Ölçeği” ve “Sporda Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada, araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış olan demografik bilgiler formu kullanılmış yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yapma sıklığı, yaşanan yer, fiziksel aktivite düzeyi sorularına yer verilmiştir.

Yaşam Tatmini Ölçeği

Yaşam Tatmini Ölçeği, Diener vd. (1985) tarafından oluşturulmuş ve Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek, bireyin genel yaşam tatminini algılamasını yansıtarak kendi yaşamını nasıl değerlendirdiğini ölçer. Ölçeğin 5 olumlu maddesi, 5'li Likert tipine dayalı olarak yanıtlanır ve ölçekten alınan puanların artması, algılanan genel yaşam tatmininin arttığını gösterir. Türkçe formunun madde-test korelasyonları 0.71 ile 0.80 arasında değişirken, test-tekrar test katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur (Ünal vd., 2001).

Sporda Motivasyon Ölçeği

Sporcu katılımcıların sporda motivasyon düzeylerini incelemek amacıyla Mallett vd., (2007) tarafından geliştirilen ve Demir (2022) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanan “Sporda Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, “Motivasyonsuzluk”, “Özdeşleşmiş Düzenleme”, “Dışsal Düzenleme”, “Bütünleşmiş Düzenleme”, “İçe Yansıtılmış Düzenleme” ve “İşsel Motivasyon” olmak üzere 6 alt boyuttan ve bireylerin spora ve sportif süreçlere duygusal açıdan tepkiselliğini ve içinde bulunulan ortama yönelik olarak motivasyonlarını değerlendirmeyi amaçlayan 24 maddeden oluşmaktadır. 5, 16 ve 22. maddeler negatif sorulardır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Sporda Motivasyon Ölçeği (Sport Motivation Scale-6 /SMS-6), beşli Likert tipinde (1- Kesinlikle katılmıyorum, 5- Tamamen katılıyorum) spora ilgi duyan ya da yapan katılımcılar tarafından derecelendirilen bir ölçme aracıdır. Orijinal ölçekte iç tutarlık katsayıları 0.70 ile 0.80 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan tüm maddeler olumludur. Ölçek uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısının alt boyutlar için 0.70'in üzerinde olduğu rapor edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu bölümde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sunulmuştur. Verilerin analizinde SPSS 25.0 istatistik programı kullanılmış olup, analizler parametrik testler üzerinden yürütülmüştür.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	197	66.3
	Erkek	100	33.7
Yaş	18-19 yaş	101	34.0
	20-21 yaş	86	29.0
	22 +	110	37.0
Spor Yapma Sıklığı	Yapmıyorum	57	19.2
	1-2 kez	103	34.7
	3-4 kez	96	32.3
	5 ve üstü	41	13.8
Toplam		297	100.0

Tablo 1'e göre katılımcıların en yüksek oranları cinsiyet değişkeninde kadın katılımcılardan (%66.3), yaş değişkeninde 22 yaş ve üstü katılımcılar (%37), yaşanan yer değişkeninde büyük şehirde yaşayan katılımcılar (%50.8) ve spor yapma sıklığı değişkeninde haftada 1-2 kez spor yapan katılımcılar oluşturmaktadır (%34.7).

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Ölçek Boyutları	Cronbach alpha	N	Mean	Std. Dv.	Skewness	Kurtosis
YTÖ	.880	297	14.36	4.18	-.022	-.432
Motivasyonsuzluk	.745	297	10.08	3.06	.099	.127
Özdeşleşmiş Düzenleme	.738	297	14.88	2.59	-.498	.114
Dışsal Düzenleme	.688	297	12.31	3.01	-.110	-.003
Bütünleşmiş Düzenleme	.861	297	14.06	3.16	-.173	-.219
İçe Yansıtılmış Düzenleme	.697	297	15.64	2.47	-.267	-.341
İçsel Motivasyon	.725	297	14.38	2.70	-.080	-.107
SMÖ	.814	297	81.38	9.86	.028	-.382

Tablo 2'ye göre katılımcıların yaşam tatmini ölçeği ve sporda motivasyon ölçeği puanları yer almaktadır.

Tablo 3. Değişkenlere yönelik pearson korelasyon analizi sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-
1- Motivasyonsuzluk	1							
	-							
2- Özdeşleşmiş Düzenleme	-.504**	1						
	.000	-						
3- Dışsal Düzenleme	-.173**	.424**	1					
	.003	.000	-					
4- Bütünleşmiş Düzenleme	-.593**	.766**	.371**	1				
	.000	.000	.000	-				
5- İçe Yansıtılmış Düzenleme	-.483**	.706**	.331**	.682**	1			
	.000	.000	.000	.000	-			
6- İçsel Motivasyon	-.475**	.664**	.426**	.692**	.551**	1		
	.000	.000	.000	.000	.000	-		
7- SMÖ	-.317**	.841**	.682**	.813**	.758**	.792**	1	
	.000	.000	.000	.000	.000	.000	-	
8- YTÖ	-.307**	.319**	.142*	.420**	.331**	.373**	.352**	1
	.000	.000	.014	.000	.000	.000	.000	-

Tablo 3 inceleme sonuçlarına göre yaşam tatmini ile motivasyonsuzluk arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ($r=-.307$), yaşam tatmini ile özdeşleşmiş düzenleme arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=.319$), yaşam tatmini ile dışsal düzenleme arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=.142$), yaşam tatmini ile bütünleşmiş düzenleme arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=.420$), yaşam tatmini ile içe yansıtılmış düzenleme arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r=.331$), yaşam tatmini ile içsel motivasyon arasında düşük düzeyde

anlamli ve pozitif iliřki olduđu ($r=.373$) ve yařam tatmini ile sporda motivasyon arasında dűřuk dűzeyde anlamli ve pozitif iliřki olduđu tespit edilmiřtir ($r=.352$).

Tablo 4. Sporda motivasyonun yaşam tatminine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları

	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R2	F	Beta	t	p	Durbin Watson
Model 1	Sabit	YTÖ	.174	63.359	6.554	6.514	.000	
	Bütünleşmiş				.555	7.960	.000	
Model 2	Sabit	YTÖ	.184	34.422	5.074	4.191	.000	1.736
	Bütünleşmiş				.411	4.278	.000	
	İçsel				.244	2.166	.031	

(Bütünleşmiş= Bütünleşmiş Düzenleme; İçsel= İçsel Motivasyon; YTÖ= Yaşam Tatmini Ölçeği)

Tablo 4’te sporda motivasyonun yaşam tatminine etkisini belirlemeye yönelik yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuşlarına baktığımızda ilk modelde yaşam tatmininin %17.4’ünü açıklarken ikinci modelde içsel motivasyon eklendiğinde yaşam tatmininin varyansın açıklanma oranının %18.4’e çıktığı görűlmektedir.

Tablo 5. Sporda motivasyon ve yaşam tatmininin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
YTÖ	Kadın	197	14.64	3.85	1.508	.133
	Erkek	100	13.82	4.72		
Motivasyonsuzluk	Kadın	197	10.15	3.16	.604	.546
	Erkek	100	9.93	2.86		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Kadın	197	14.83	2.56	-.478	.633
	Erkek	100	14.99	2.66		
Dışsal Düzenleme	Kadın	197	12.20	2.96	-.937	.350
	Erkek	100	12.55	3.11		
Bütünleşmiş Düzenleme	Kadın	197	14.01	3.21	-.436	.663
	Erkek	100	14.18	3.07		
İçe Yansıtılmış Düzenleme	Kadın	197	15.71	2.32	.638	.524
	Erkek	100	15.51	2.76		
İçsel Motivasyon	Kadın	197	14.40	2.72	.184	.854
	Erkek	100	14.34	2.66		
SMÖ	Kadın	197	81.32	9.66	-.144	.885
	Erkek	100	81.50	10.28		

$p<0.05^*$ (SMÖ= Sporda Motivasyon Ölçeği; YTÖ= Yaşam Tatmini Ölçeği)

Tablo 5’te katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatminin dűzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonucu hem sporda motivasyon toplam puanı ve tüm alt boyutlarında hem de yaşam tatmini toplam puanında değişkenlerde istatistiksel olarak anlamli farklılık tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 6. Sporda motivasyon ve yaşam tatmininin yaş değişkenine göre anova analizi sonuçları

Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
YTÖ	¹ 18-19 yaş	101	14.53	3.59	2.214	.111	-
	² 20-21 yaş	86	13.59	4.70			
	³ 22 +	110	14.81	4.20			
Motivasyons	¹ 18-19 yaş	101	10.14	2.78	6.491	.002*	2>3

uzluk	² 20-21 yaş	86	10.91	3.20			
	³ 22 +	110	9.36	3.04			
Özdeşleşmiş Düzenleme	¹ 18-19 yaş	101	14.70	2.42	1.117	.329	-
	² 20-21 yaş	86	14.73	2.95			
	³ 22 +	110	15.18	2.43			
Dışsal Düzenleme	¹ 18-19 yaş	101	12.71	2.87	1.975	.141	-
	² 20-21 yaş	86	11.83	3.38			
	³ 22 +	110	12.33	2.79			
Bütünleşmiş Düzenleme	¹ 18-19 yaş	101	13.81	2.77	2.829	.061	-
	² 20-21 yaş	86	13.65	3.43			
	³ 22 +	110	14.62	3.23			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	¹ 18-19 yaş	101	15.24	2.37	5.938	.003*	3>1,2
	² 20-21 yaş	86	15.30	2.58			
	³ 22 +	110	16.28	2.38			
İçsel Motivasyon	¹ 18-19 yaş	101	14.63	2.54	.674	.510	-
	² 20-21 yaş	86	14.23	2.91			
	³ 22 +	110	14.26	2.67			
SMÖ	¹ 18-19 yaş	101	81.25	9.90	.483	.617	-
	² 20-21 yaş	86	80.67	10.91			
	³ 22 +	110	82.05	8.97			

p<0.05*(SMÖ= Sporda Motivasyon Ölçeği; YTÖ= Yaşam Tatmini Ölçeği)

Tablo 6’da katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmininin düzeylerinin yaş değişkenine göre anova analizi sonucu sporda motivasyonun motivasyonsuzluk alt boyutu ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Bonferonni analizinde sporda motivasyonun motivasyonsuzluk alt boyutunda 20-21 yaş aralığı katılımcıların motivasyonsuzluk düzeylerinin 22 yaş ve üstü katılımcıların motivasyonsuzluk düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Sporda motivasyon ve yaşam tatmininin yaşanılan yer değişkenine göre anova analizi sonuçları

Boyutlar	Yer	N	$\bar{X}$	SS	F	p
Motivasyonsuzluk	Büyükşehir	151	14.48	4.46	.722	.540
	Şehir	50	13.58	3.89		
	İlçe	83	14.59	3.78		
	Köy	13	14.61	4.38		
Özdeşleşmiş Düzenleme	Büyükşehir	151	9.89	3.06	.867	.459
	Şehir	50	10.30	2.91		
	İlçe	83	10.40	3.08		
	Köy	13	9.30	3.42		
Dışsal Düzenleme	Büyükşehir	151	15.12	2.57	1.547	.203
	Şehir	50	14.92	2.54		
	İlçe	83	14.38	2.66		
	Köy	13	15.23	2.35		
Bütünleşmiş Düzenleme	Büyükşehir	151	12.58	2.91	4.361	.005
	Şehir	50	13.14	2.95		
	İlçe	83	11.50	3.02		
	Köy	13	11.23	3.13		
İçe Yansıtılmış	Büyükşehir	151	14.22	3.38	.314	.816
	Şehir	50	14.02	3.00		

Düzenleme	İlçe	83	13.80	2.80		
	Köy	13	14.07	3.52		
İçsel Motivasyon	Büyükşehir	151	15.75	2.56	.357	.784
	Şehir	50	15.68	2.06		
	İlçe	83	15.50	2.58		
	Köy	13	15.15	2.40		
SMÖ	Büyükşehir	151	14.53	2.66	1.762	.155
	Şehir	50	14.76	2.26		
	İlçe	83	13.81	2.94		
	Köy	13	14.69	2.78		
YTÖ	Büyükşehir	151	82.12	10.16	1.864	.136
	Şehir	50	82.82	9.84		
	İlçe	83	79.43	9.37		
	Köy	13	79.69	8.17		

p<0.05*(SMÖ= Sporda Motivasyon Ölçeği; YTÖ= Yaşam Tatmini Ölçeği)

Tablo 7’de katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmininin düzeylerinin yaşanılan yer değişkenine göre anova analizi sonucu hem yaşam tatmini hem de sporda motivasyon ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 8. Sporda motivasyon ve yaşam tatmininin fiziksel aktivite düzeyi değişkenine göre anova analizi sonuçları

Boyutlar	Aktivite	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Bonferonni
YTÖ	¹ Yapmıyorum	57	12.36	4.37	6.314	.000*	2,3,4>1
	² 1-2 kez	103	14.43	3.73			
	³ 3-4 kez	96	15.05	3.97			
	⁴ 5 ve üstü	41	15.36	4.63			
Motivasyon uzluk	¹ Yapmıyorum	57	11.66	2.86	15.880	.000*	1,2,3>4
	² 1-2 kez	103	10.48	2.84			
	³ 3-4 kez	96	9.67	3.01			
	⁴ 5 ve üstü	41	7.80	2.47			
Özdeşleşmiş Düzenleme	¹ Yapmıyorum	57	13.29	2.84	17.598	.000*	2,3,4>1 4>2,3
	² 1-2 kez	103	14.62	2.42			
	³ 3-4 kez	96	15.35	2.20			
	⁴ 5 ve üstü	41	16.68	2.06			
Dışsal Düzenleme	¹ Yapmıyorum	57	11.94	2.86	.622	.601	-
	² 1-2 kez	103	12.22	3.03			
	³ 3-4 kez	96	12.48	2.97			
	⁴ 5 ve üstü	41	12.68	3.29			
Bütünleşmiş Düzenleme	¹ Yapmıyorum	57	11.77	3.14	31.597	.000*	2,3,4>1 3,4>2 4>3
	² 1-2 kez	103	13.58	2.81			
	³ 3-4 kez	96	14.67	2.51			
	⁴ 5 ve üstü	41	17.04	2.63			
İçe Yansıtılmış Düzenleme	¹ Yapmıyorum	57	14.45	2.05	14.933	.000*	3,4>1,2 4>3
	² 1-2 kez	103	15.20	2.57			
	³ 3-4 kez	96	16.09	2.22			
	⁴ 5 ve üstü	41	17.36	2.21			
İçsel Motivasyon	¹ Yapmıyorum	57	12.75	2.56	11.192	.000*	2,3,4>1
	² 1-2 kez	103	14.43	2.55			
	³ 3-4 kez	96	14.79	2.48			

	⁴ 5 ve üstü	41	15.53	2.82			
	¹ Yapmıyorum	57	75.89	9.04			
SMÖ	² 1-2 kez	103	80.55	10.22	13.146	.000*	2,3,4>1 4>2
	³ 3-4 kez	96	83.08	8.24			
	⁴ 5 ve üstü	41	87.12	9.58			

p<0.05*(SMÖ= Sporda Motivasyon Ölçeği; YTÖ= Yaşam Tatmini Ölçeği)

Tablo 8’de katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmininin düzeylerinin fiziksel aktivite yapma sıklığı değişkenine göre anova analizi sonucu sporda motivasyonun dışsal düzenleme alt boyutu dışında tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Bonferonni analizinde yaşam tatmininde haftada 1-2 kez, haftada 3-4 kez ve haftada 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların yaşam tatmin düzeylerinin spor yapmayan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun motivasyonsuzluk alt boyutunda hiç fiziksel aktivite yapmayan, haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların motivasyonsuzluk düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun özdeşleşmiş düzenleme alt boyutunda hiç fiziksel aktivite yapmayan, haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların özdeşleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların özdeşleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun bütünleşmiş düzenleme alt boyutunda haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların bütünleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 3-4 kez ve haftada 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların bütünleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 1-2 kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların bütünleşmiş düzenleme düzeylerinin haftada 4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun içe yansıtılmış düzenleme alt boyutunda haftada 3-4 kez ve 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların içe yansıtılmış düzenleme düzeylerinin hiç fiziksel aktivite yapmayan ve haftada 1-2 kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların içe yansıtılmış düzenleme düzeylerinin haftada 1-2 kez fiziksel aktivite katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyonun içsel motivasyon alt boyutunda hiç fiziksel aktivite yapmayan, haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların içsel motivasyon düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu, sporda motivasyon toplam puanında ise hiç fiziksel aktivite yapmayan, haftada 1-2 kez fiziksel aktivite, yapan ve haftada 3-4 kez fiziksel aktivite yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinin haftada 5 ve üstü kez fiziksel aktivite yapan katılımcılardan yüksek olduğu ve haftada 5 ve üstü fiziksel aktivite yapan katılımcıların içe yansıtılmış düzenleme düzeylerinin haftada 3-4 kez fiziksel aktivite katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, spor yapma sıklığı ve motivasyon türlerinin yaşam tatmini üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflemiştir. Bulgular, yaşam tatmini ile motivasyonsuzluk arasında negatif bir ilişki olduğunu, buna karşın içsel motivasyon, özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyon ile yaşam tatmini arasında pozitif ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, spor yapma sıklığının ve motivasyon türlerinin yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların demografik özellikleri incelenmiş ve elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmının kadın bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bu durum, bu çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımına bağlı olarak belirli bir örneklem eğilimi gösterebileceğini düşündürmektedir. Yaş değişkeni incelendiğinde, en yüksek oranın 22 yaş ve üzerindeki bireylerde olduğu belirlenmiştir. Bu durum, yaş ilerledikçe bireylerin spor yapma alışkanlıkları, sağlık bilinci ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile ilişkili olabilir. Spor yapma sıklığı değişkeni açısından ise en fazla katılım gösteren grubun haftada 1-2 kez spor yapan bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin cinsiyet, yaş ve spor yapma alışkanlıklarının çeşitli sosyokültürel ve çevresel faktörlerden etkilendiği söylenebilir. Özellikle büyük şehirde yaşayan katılımcıların daha yüksek oranda bulunması, kentsel alanlarda fiziksel aktiviteye erişim imkânlarının daha fazla olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların yaşam tatmini ve sporda motivasyon düzeylerine ilişkin ölçeklerden elde edilen tanımlayıcı istatistikler değerlendirilmiştir. Ölçeklerin güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, tüm alt boyutların kabul edilebilir düzeyde bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir. Bu durum, kullanılan ölçeklerin güvenilir olduğunu ve katılımcıların ilgili değişkenler açısından tutarlı yanıtlar verdiğini göstermektedir.

Yaşam tatmini ile sporda motivasyonun farklı boyutları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, yaşam tatmini ile motivasyonel düzenleme türleri arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir. Yaşam tatmini ile motivasyonsuzluk arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, motivasyonsuzluk düzeyi yüksek bireylerin yaşam tatmini seviyelerinin daha düşük olabileceğini göstermektedir.

Özdeşleşmiş düzenleme ile yaşam tatmini arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin spor yapma davranışını kişisel değerleriyle özdeşleştirdiklerinde yaşam tatminlerinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, bütünleşmiş düzenleme ile yaşam tatmini arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, spor yapmanın bireyin kimliğiyle bütünleşmesinin, yaşam tatminine katkı sağladığını ortaya koymaktadır. İçe yansıtılmış düzenleme ve içsel motivasyonun yaşam tatmini ile olan ilişkileri de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlar, bireylerin spora yönelik içsel ve kişisel güdülenmelerinin, yaşam tatmini düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. İçsel motivasyonun bireylerin spor yapma sürekliliği ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi önceki araştırmalarda da vurgulanmıştır. Öte yandan,

dışsal düzenleme ile yaşam tatmini arasındaki ilişkinin çok düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Dışsal motivasyon kaynaklarının, bireylerin spor yapma alışkanlıklarını belirli bir düzeyde etkileyebileceği, ancak içsel motivasyon kadar güçlü bir katkı sağlamayabileceği düşünülebilir. Son olarak, genel olarak sporda motivasyon ölçeği puanı ile yaşam tatmini arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durum, bireylerin spora yönelik motivasyonlarının artmasının, yaşam tatmini seviyelerini de artırabileceğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, bireylerin spor yapma motivasyonlarını şekillendiren faktörlerin yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle içsel ve özdeşleşmiş motivasyonun yaşam tatminiyle güçlü bir ilişki sergilemesi, sporun bireylerin psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığını desteklemektedir.

Sporda motivasyonun yaşam tatmini üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre, ilk modelde yaşam tatmininin %17.4'ü açıklanırken, ikinci modelde içsel motivasyon eklendiğinde bu oran %18.4'e yükselmiştir. Bu bulgu, sporda motivasyonel faktörlerin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ve özellikle içsel motivasyonun bu etkiyi güçlendirdiğini göstermektedir. Çalışmamız ile benzer şekilde Yerlisu vd., (2012) Kayseri'de beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, yaşam tatmini ile serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığı arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin serbest zamanlarında motive olarak katıldıkları aktivitelerin yaşam tatminini artırdığı sonucunu desteklemektedir. Vapur (2023) tarafından özel spor merkezlerinde çalışan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada boş zaman yönetimi becerilerinin yaşam tatmini üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, boş zaman yönetiminin yaşam tatmini üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, bireylerin boş zamanlarını etkili bir şekilde planlamalarının yaşam memnuniyetini artırabileceğini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, sporda motivasyon ve boş zaman yönetimi gibi faktörlerin bireylerin yaşam tatmini üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle içsel motivasyon ve serbest zaman aktivitelerine aktif katılımın, yaşam memnuniyetini artırmada kritik rol oynadığı görülmektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve analiz sonuçlarına göre sporda motivasyon toplam puanı, tüm alt boyutları ve yaşam tatmini toplam puanı açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, bireylerin spora yönelik motivasyonlarının ve yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyet değişkeninden bağımsız olarak benzer bir dağılım gösterdiğini ortaya koymaktadır. Gençay (2009) tarafından beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı çalışmalar, spor motivasyonu açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar bulunabileceğini öne sürerken (Er vd., 2003; Sönmezoğlu vd., 2014; Engür, 2002), bazı çalışmalar da mevcut araştırma bulgularını destekleyerek spor motivasyonunun ve yaşam tatmininin cinsiyetten bağımsız bir değişken olabileceğini göstermektedir (Hampton ve Marshall, 2000; Telef, 2011; Broughton ve Beggs, 2007; Yıldırım, 2019; Köksal, 2019). Alan yazında spor yapma alışkanlıklarının ve bireylerin

spora katılım sebeplerinin cinsiyetten çok kişisel ilgi düzeyi, çevresel faktörler ve sosyo-kültürel yapıyla şekillendiği görülmektedir. Sporda motivasyon düzeylerinin belirlenmesinde bireysel güdülenme, sosyal destek ve fiziksel aktiviteye erişim önemli rol oynarken, yaşam tatmininin cinsiyete göre farklılaşmaması, sporun kadın ve erkek bireyler için benzer psikolojik faydalar sağladığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, spor motivasyonunun daha çok kişisel ve çevresel unsurlara bağlı olduğu düşünülebilmektedir.

Katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve elde edilen bulgular doğrultusunda, sporda motivasyonun motivasyonsuzluk ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, motivasyonsuzluk alt boyutunda 20-21 yaş aralığındaki katılımcıların motivasyonsuzluk düzeylerinin, 22 yaş ve üzeri katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, 20-21 yaş grubundaki bireylerin spora yönelik güdülenmelerinin daha düşük olabileceğini ve spora katılım konusunda daha az içsel ya da dışsal motivasyona sahip olabileceklerini göstermektedir. Önceki araştırmalar da yaş ilerledikçe bireylerin spora yönelik daha bilinçli ve sürdürülebilir motivasyonel faktörlere sahip olabildiğini ortaya koymaktadır. Sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılıklarını inceleyen çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. (Engür, 2002; Filiz ve Demirhan, 2018; Türkmen, 2005; Arnal, 2019). Farklı bir çalışmada Sabırlı vd. (2019) 50 yaş ve üzeri bireylerle gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal medya bağlılığı, boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemişler, sonuç olarak boş zaman tatmininin yaşam tatmini ve mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yaş grupları arasında içe yansıtılmış düzenleme açısından anlamlı farklılık bulunması, bireylerin spor yapma motivasyonlarının yaşa bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. İçe yansıtılmış düzenleme, bireyin spor yapmayı içsel baskı veya zorunluluk hissiyle sürdürmesini ifade ettiğinden, yaş ilerledikçe bu tür güdülenmelere daha az ihtiyaç duyulması ve spor yapmanın daha içselleştirilmiş nedenlerle devam ettirilmesi mümkündür. Genç bireylerde motivasyonsuzluğun daha yüksek seviyede olması, akademik ve sosyal baskılar, zaman yönetimi zorlukları ve fiziksel aktiviteye erişim gibi faktörlerle ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, genç yetişkinlerin spor motivasyonunu artırmaya yönelik yaşa özgü destekleyici programların geliştirilmesi, fiziksel aktiviteye katılımlarını teşvik edebilir.

Katılımcıların sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin yaşanan yer değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği analizler ile incelenmiş ve analiz sonuçlarına göre hem yaşam tatmini hem de sporda motivasyonun tüm alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuç, bireylerin yaşadıkları çevrenin, sporda motivasyon düzeyleri ve yaşam tatmini üzerinde belirleyici bir faktör olmayabileceğini göstermektedir. Bazı araştırmalar, fiziksel aktiviteye erişim imkânlarının, sosyal çevrenin ve yaşam tarzının bireylerin spor yapma alışkanlıkları üzerinde etkili olabileceğini öne sürse de (Güney, 2022; Yerlisu vd., 2012) bu çalışmada yaşanan yer değişkeninin anlamlı bir farklılık yaratmaması, bireylerin spor motivasyonlarını ve yaşam tatminlerini belirleyen faktörlerin daha çok kişisel güdülenmeler, bireysel ilgi ve psikososyal unsurlar olabileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, yaşanan yer değişkeninin sporda motivasyon ve yaşam tatmini üzerinde sınırlı olarak anlamlı olmayan etkileri olduğunu göstermektedir.

Çalışmaya katılanların sporda motivasyon ve yaşam tatmini düzeylerinin fiziksel aktivite yapma sıklığına göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve dışsal düzenleme alt boyutu dışında tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuç, fiziksel aktivite sıklığının bireylerin motivasyon ve yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Barakazı (2021)'in çalışması bireylerin fiziksel aktivite/boş zaman aktivitelerine katılım sıklığının motivasyon ve yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmamızda da düzenli aktiviteye katılan bireylerin yaşam tatmini ve motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye düzenli katılımın bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklediğini gösteren literatürle de tutarlıdır (Cheon ve Reeve, 2015; Yerlisu vd., 2012; Lee ve Ewert, 2019).

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatminleri arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koymuş ve fiziksel aktiviteye düzenli katılımın bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sporda motivasyon düzeyleri ile yaşam tatmini arasındaki ilişkisi incelenmiş ve elde edilen bulgular, spor yapma sıklığının ve motivasyon türlerinin yaşam tatmini üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermiştir. Ulaşılan sonuçlar, motivasyonsuzluk ile yaşam tatmini arasında negatif bir ilişki olduğunu, buna karşın içsel motivasyon, özdeşleşmiş düzenleme, dışsal düzenleme, bütünleşmiş düzenleme ve içe yansıtılmış düzenleme ile yaşam tatmini arasında pozitif ilişkilerin bulunduğunu ortaya koymuştur. Sporda motivasyonun yaşam tatmini üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları, bütünleşmiş düzenleme ve içsel motivasyonun yaşam tatmininin %18.4'ünü açıkladığını göstermiştir.

Demografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyetin sporda motivasyon ve yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla beraber, yaş değişkeninde motivasyonsuzluk ve içe yansıtılmış düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Özellikle 20-21 yaş grubundaki bireylerin motivasyonsuzluk düzeylerinin daha yüksek olduğu, yaş ilerledikçe bireylerin daha içsel motivasyon kaynaklarına yöneldiği gözlemlenmiştir. Fiziksel aktivite yapma sıklığı açısından yapılan analiz sonuçlarına göre ise, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin yaşam tatmini ve sporda motivasyon düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik iyi oluşuna önemli katkılar sunduğunu ve spora yönelik güdülenmelerini artırdığını göstermektedir.

- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye düzenli katılımını teşvik edecek spor programları, etkinlikler ve kampüs içi spor imkanları sağlanmalıdır.
- Spor yapan bireylerin içsel motivasyonlarını artırmaya yönelik psikolojik destek programları, spor eğitimi ve bilinçlendirme çalışmaları yürütülmelidir.
- Genç yetişkin bireylerde görülen motivasyonsuzluk seviyesini azaltmak adına yaşa uygun motivasyon stratejileri geliştirilerek, spor alışkanlıklarını kazandırıcı programlar uygulanmalıdır.

- Bireylerin spor yapma alışkanlıklarının yalnızca bireysel motivasyon kaynaklarından değil, çevresel ve sosyo-kültürel etkenlerden de etkilendiği göz önünde bulundurularak, farklı yaşam alanlarında spor katılımının nasıl değiştiği incelenmelidir.
- Çalışma sonuçları, cinsiyetin sporda motivasyon ve yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını gösterse de, farklı kültürel ve toplumsal bağlamlarda cinsiyetin bu değişkenler üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar yapılabilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin spor yapma motivasyonları ile yaşam tatminleri arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması, sporun psikolojik, sosyal ve fiziksel faydalarının daha etkin bir şekilde değerlendirilmesine olanak sağlayacaktır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, farklı yaş grupları, sosyoekonomik değişkenler ve bireysel-spor branşları arasındaki farklılıkları ele alarak, daha kapsamlı bulgular sunabilir.

KAYNAKLAR

- Arnal, B. (2021). *Takım sporlarında mücadele eden sporcuların başarı motivasyonlarının karşılaştırılması: KKTC örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi.
- Barakazı, E. (2021). Boş zaman motivasyonu ve yaşam tatmini ilişkisinde boş zaman tatminin aracılık etkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli University Graduate Education Institute*.
- Hilary, Savulescu, & Julian. (2021). The ethics of motivational neuro-doping in sport: praiseworthiness and prizeworthiness. *Neuroethics*, 14(Suppl 2), 205-215.
- Broughton, K., & Beggs, B. A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.
- Cheon, S. H., & Reeve, J. (2015). A classroom-based intervention to help teachers decrease students' amotivation. *Contemporary Educational Psychology*, 40, 99-111.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Demir, H. (2022). Sporda motivasyon ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği: Türkçe uyarlama çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 56-68.
- Dereceli, Ç., Zorba, E., Dereceli, E., Kaşka, F., & Temel, N. C. (2024). Üniversite öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarının yaşam doyumları üzerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 7(2), 65-76.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioglu, A., & Yazıcılar, İ. (2003). *Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi* [Poster Bildiri]. Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi, Ankara, 10-11.
- Filiz, B., & Demirhan, G. (2018). Akademik ve spor başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 138-152.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.

- Güney, G. (2022). Mücadele sporlarında sporcuların boş zaman motivasyon düzeylerinin araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1080-1091.
- Güney, S. (2013). *Davranış bilimleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hampton, N. Z. & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy, and life satisfaction: a comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21.
- Kovacs, A. (2007). *The leisure personality: relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction*. Indiana University.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması.
- Köksal, G. (2019). *Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Lee, K., & Ewert, A. (2019). Understanding the motivations of serious leisure participation: a self-determination approach. *Annals of Leisure Research*, 22(1), 76-96.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): a revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600-614.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sabırlı, T. N., Argan, M., Yetim, G., & Hızal, A. (2019). Boş zaman tatmini, yaşam tatmini ve mutlulukta sosyal medya bağlılığının rolü: 50 yaş ve üzeri bireyler üzerinde bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 263-279.
- Sonstroem, R. J. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and Science Reviews*.
- Sönmezoğlu, U., Polat, E. ve Aycan, A. (2014). Gençlik merkezi üyeleri ve bazı değişkenlere göre serbest zaman tatmin düzeyleri. *International Journal of Science Culture and Sport*. SI(1), 219-229.
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108.
- Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek futbolcular ile amatör erkek futbolcuların başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması (İzmir-Manisa Örneği)* (Yüksek lisans tezi). Celal Bayar Üniversitesi.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2004). *Intrinsic and extrinsic motivation: A hierarchical model* Deci, ve Ryan (Ed.) *Handbook of Self-Determination Theory* (p. 37-65) Rochester.
- Vapur, M. (2023). Çalışan bireylerin boş zaman yönetim becerilerinin yaşam tatminine etkisi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 6(4).
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 167-182.
- Yerlisu, L. T., Ağyar, E., & Bahadır, Z. (2012). Yaşam tatmini, serbest zaman motivasyonu, serbest zaman katılımı: beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine bir inceleme (Kayseri ili örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 53-59.
- Yıldırım, Y. (2019). *Egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.