

Üniversite Öğrencilerinin Spor Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Akademik Motivasyona Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolü

Çağatay DERECELI¹, Ebru DERECELI², Fetullah KAŞKA³, Gökhan KURT⁴

1-2-3 Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi.

4- Polis Akademisi Başkanlığı İç Güvenlik Fakültesi

Öz: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeylerinin akademik motivasyon üzerindeki etkisini ve bu ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü incelemektir. İlişkisel tarama modeli kullanılarak tasarlanan çalışma, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde öğrenim gören 333 öğrenciden (198 kadın, 135 erkek) elde edilen verilerle gerçekleştirilmiştir. Veriler; Spor Etkinliklerine Katılım Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu ve Akademik Motivasyon Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Ölçeklerin güvenirlik katsayıları kabul edilebilir düzeylerde bulunmuştur. Verilerin analizinde SPSS 23.0 ve SPSS Process 4.0 programları kullanılmış, Pearson korelasyon analizi ve bootstrap regresyon yöntemleri uygulanmıştır. Bulgular, spor etkinliklerine katılım ile akademik motivasyon arasında orta düzeyde, anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, sosyal kaygı ile akademik motivasyon arasında düşük düzeyde pozitif ilişki saptanmış, sosyal kaygı ile spor etkinliklerine katılım arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Regresyon analizleri sonucunda, spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyon üzerinde anlamlı ve pozitif etkisi olduğu belirlenmiştir. Ancak, sosyal kaygının bu ilişkide aracı rolü olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma, spor etkinliklerinin öğrencilerin akademik motivasyonlarını artırmada önemli bir faktör olduğunu ortaya koyarken, sosyal kaygının bu süreçte aracı bir değişken olarak işlev görmediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Spora Katılım, Akademik Motivasyon, Sosyal Kaygı

The Mediating Role of Social Anxiety in the Effect of University Students' Participation in Sports Activities on Academic Motivation

Abstract: The purpose of this study was to examine the effect of university students' participation in sports activities on their academic motivation and to investigate the mediating role of social anxiety in this relationship. Designed in a correlational survey model, the study was conducted with data obtained from 333 students (198 females, 135 males) studying at Aydın Adnan Menderes University. Data were collected using the Sports Participation Scale, the Social Anxiety Scale-Short Form, and the Academic Motivation Scale. The reliability coefficients of the scales were found to be within acceptable ranges. Data analysis was carried out using SPSS 23.0 and SPSS Process 4.0 software, employing Pearson correlation and bootstrap regression methods. The findings revealed a moderate, significant, and positive relationship between participation in sports activities and academic motivation. Furthermore, a low-level positive correlation was found between social anxiety and academic motivation, whereas no significant relationship was observed between social anxiety and participation in sports activities. Regression analyses indicated that participation in sports activities had a significant and positive effect on academic motivation. However, social anxiety was not found to have a mediating role in this relationship. The study demonstrates that sports activities are an important factor in enhancing students' academic motivation, while social anxiety does not function as a mediating variable in this process.

Keywords: Sports Participation, Academic Motivation, Social Anxiety

Atıf: Dereceli, Ç., Dereceli, E., Kaşka, F., Kurt, G. (2025). "Üniversite Öğrencilerinin Spor Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Akademik Motivasyona Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolü". Fair Play Dergisi. 2(1): 1-10.
Geliş/Received: 10.11.2025
Kabul/Accepted: 30.12.2025
Yayın/Published: 31.12.2025

Giriş

Günümüzde üniversite öğrencilerinin akademik başarıları yalnızca bilişsel yeterlilikleriyle değil, aynı zamanda sosyal, psikolojik ve fiziksel faktörlerle de şekillenmektedir. Bu bağlamda, spor etkinliklerine katılım öğrencilerin, iletişim becerilerini, sosyalleşme düzeylerini ve kimlik gelişimini etkilemenin yanı sıra hem fiziksel sağlıklarını destekleyen hem de psikososyal gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Ulukan vd., 2021). Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın bireylerde öz güveni artırdığı, sosyal ilişkileri güçlendirdiği ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Biddle & Asare, 2011; Durukan ve Aydın, 2025; Ekinci vd., 2014). Bu durum, spor etkinliklerinin yalnızca bedensel faydalarla sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireylerin akademik süreçlerinde motivasyonlarını etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Akademik motivasyon, öğrencilerin öğrenme sürecine yönelik ilgilerini, çabalarını ve akademik hedeflere ulaşmadaki kararlılıklarını belirleyen temel bir kavramdır (Pelletier, vd., 2013). Özellikle içsel motivasyonun, öğrencilerin akademik performansları üzerinde güçlü bir belirleyici olduğu, dışsal motivasyonun ise daha kısa süreli kazanımlar sağladığı vurgulanmaktadır (Ryan & Deci, 2000). Spor etkinliklerine katılımın, öğrencilerin motivasyon düzeylerini artırarak akademik başarılarına dolaylı katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bununla beraber, üniversite dönemi bireyler için yoğun sosyal etkileşimler ve yeni yaşam deneyimleriyle karakterize edilmektedir. Bu süreçte sosyal kaygı, öğrencilerin akademik ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyebilen önemli bir psikolojik faktör olarak öne çıkmaktadır. Sosyal kaygı, bireylerin başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu nedeniyle sosyal ortamlarda yoğun kaygı yaşamaları olarak tanımlanmaktadır (La Greca & Lopez, 1998). Yüksek sosyal kaygıya sahip öğrencilerde akademik motivasyonun ve başarıya yönelik çabanın azaldığı, aynı zamanda sosyal uyumun güçleştiği belirtilmektedir (Stein & Kean, 2000).

Bu bağlamda, spor etkinliklerine katılımın sosyal kaygıyı azaltarak akademik motivasyonu güçlendirebileceği ileri sürülebilir. Dolayısıyla, spor etkinlikleri ile akademik motivasyon arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı bir rol üstlenip üstlenmediğinin araştırılması, literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeylerinin akademik motivasyon üzerindeki etkisini ve bu ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın modeli

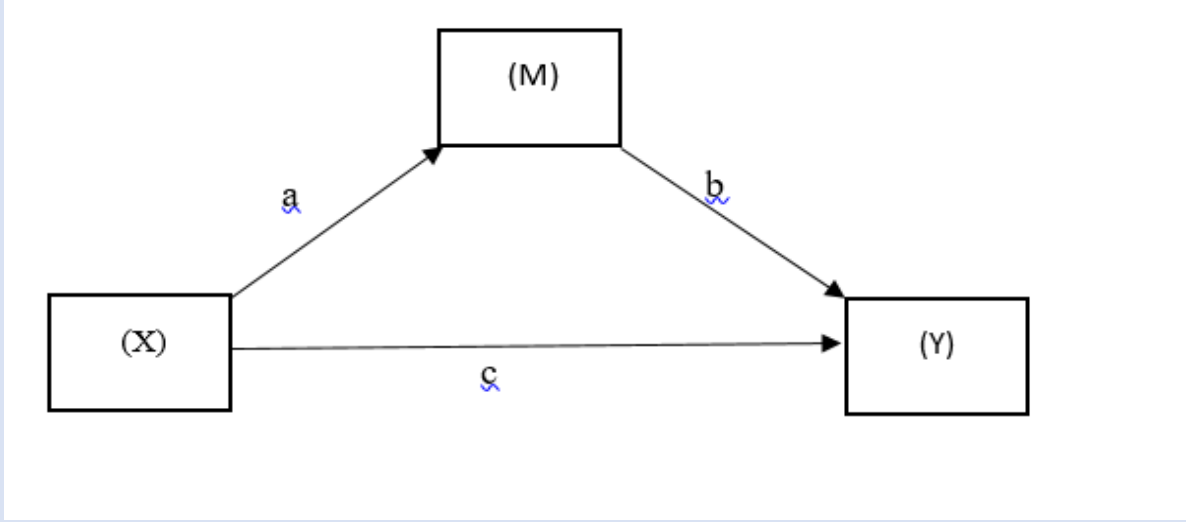
Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeyleri ile akademik motivasyonları arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolü araştırılmıştır. Araştırma, bu amaca uygun olarak nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan ilişkisel tarama modeli çerçevesinde tasarlanmıştır. Tarama modelleri, belirli bir evrende yer alan bireylerin ya da bu evrenden seçilen bir örneklemin çeşitli özelliklerini ortaya koyarak mevcut durumu betimlemeye ve genelleyci sonuçlara ulaşmaya imkân tanır (Creswell & Poth, 2016). Bu modellerin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini ve yönünü istatistiksel analizler aracılığıyla belirlemeyi amaçlayan bir araştırma türüdür (Fraenkel & Wallen, 1990).

Evren ve örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nde lisans eğitimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Bu çalışma kapsamında örneklem grubunu 135'i erkek, 198'i kadın olmak üzere toplam 333 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunun belirlenmesinde rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmacının belirli niteliklere sahip bireyleri rastlantısal biçimde örnekleme dâhil etmesine imkân tanımakta; böylece örneklemin araştırma evrenini temsil etme gücünü

artırmaktadır (Arlı ve Nazik, 2005).

Şekil 1: Temel aracılık modeli



Şekil 1’de görüldüğü gibi, spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyon üzerindeki doğrudan etkisi c yolu ile; spor etkinliklerine katılımın sosyal kaygı üzerindeki etkisi a yolu ile; sosyal kaygının akademik motivasyon üzerindeki etkisi ise b yolu ile gösterilmiştir. Spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyon üzerindeki dolaylı etkisi, yani sosyal kaygı aracılığıyla ortaya çıkan etki, c’ yolu ile ifade edilmektedir.

Bu modele dayalı olarak aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1: Spor etkinliklerine katılım sosyal kaygıyı anlamlı şekilde etkilemektedir.

H2: Spor etkinliklerine katılım akademik motivasyonu anlamlı şekilde etkilemektedir.

H3: Sosyal kaygı akademik motivasyonu anlamlı şekilde etkilemektedir.

H4: Spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyon üzerindeki etkisinde sosyal kaygının aracı rolü bulunmaktadır.

Tablo 1. Demografik Değişkenler

Değişkenler	f	%
Yaş	18-20 yaş	109
	21-23 yaş	120
	24 +	104
Cinsiyet	Kadın	198
	Erkek	135
Spor Geçmişi	Yok	87
	Amatör Sporlar	129
	Lisanslı Sporcu	117
Bir spor etkinliğinde geçirilen	30 dakikadan az	85
	31-60 dakika	129
	61-120 dakika	92

ortalama süre	121 +	27	8,1
Toplam		333	100

Tablo 1’de katılımcıların çoğunun 21-23 yaş aralığında olduğu görülmektedir (%36). Kategorilerde en yüksek değişkenlere baktığımızda cinsiyet değişkeninde kadın katılımcılar (% 59,5); spor geçmişi değişkeninde amatör sporlarla ilgilenen katılımcılar (% 38,7); bir spor etkinliğinde geçirilen ortalama süre değişkeninde 31-60 dakika süre geçiren katılımcılar bulunmaktadır (% 38,7).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket dört bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde "Kişisel Bilgi Formu", ikinci bölümde "Spor Etkinliklerine Yönelim Ölçeği", üçüncü bölümde "Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu" ve dördüncü bölümde ise "Akademik Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu "yaş, cinsiyet, spor geçmişi ve bir spor etkinliğinde geçirilen ortalama süre" sorularını içermektedir.

Spor Etkinliklerine Yönelim Ölçeği

Pons vd. (2006) tarafından geliştirilmiş, Çevik vd., (2019) tarafından Türkçe ‘ye uyarlanan Spor Etkinliklerine Katılım Ölçeği 5’li likert tipi bir ölçek olup 12 madde ve 3 faktörden oluşmaktadır. Ölçek boyutları "Sosyalleşme", "Duygu arama" ve "Bilgi arama" olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin genelinde Cronbach Alpha değerleri 0,75 ile 0,87 arasında hesaplanmıştır. Bu araştırma için yapılan güvenirlik analizlerinde ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,76 ile 0,88, arasında hesaplanmıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu (SKÖKF)

La Greca & Lopez (1998) tarafından 18 madde olarak geliştirilen ölçeği, Nunes vd., (2018) revize ederek 12 maddeye indirgemişlerdir. 5’li Likert tipinde geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Can ve Bozgün (2021) yapmıştır. Ölçek, olumsuz değerlendirilme korkusu, yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk, olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Can ve Bozgün (2021) tarafından yapılan analizlerde ölçeğin toplamının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı değeri 0,90 olarak hesaplanırken, alt boyutlarının değerleri ise sırasıyla 0,92, 0,87 ve 0,78 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 iken en yüksek puan 60’tır ve ölçekten alınan puan arttıkça sosyal kaygı da artmaktadır. Bu araştırma için yapılan güvenirlik analizlerinde ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,88 ile 0,93, arasında hesaplanmıştır.

Akademik Motivasyon Ölçeği

Vallerand vd., (1992) tarafından geliştirilen Yurt ve Bozer (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Akademik Motivasyon Ölçeği, 28 maddeden oluşan yedili Likert tipi bir ölçektir. Ölçek bilmeye yönelik içsel motivasyon, başarıya yönelik içsel motivasyon, uyarım yaşamaya yönelik içsel motivasyon, içe yansıyan dışsal motivasyon, dışsal motivasyon-dış düzenleme, belirlenmiş dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olmak üzere yedi boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin boyutlarından alınan puanlar 4-28 puan arasında değişmekte ve ayrı ayrı değerlendirilebilmektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin her bir boyutundan alınabilecek en yüksek puan 28, en düşük puan ise 7’dir. Puanın 28 değerine yakın olması, öğrencilerin akademik motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu yönünde değerlendirilebilir. Ölçeğin uyarlama sürecinde Cronbach alpha katsayıları 0,61 ile 0,80 arasında değişmektedir. Bu araştırmada ise Cronbach alpha katsayıları 0,63 ile 0,78

arasında değiştiği tespit edilmiştir.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizinde SPSS 23.0 ve SPSS Process 4.0 programları kullanılmıştır. Veri analizi sürecinde ilk örneklemin demografik özelliklerini belirlemek için frekans analizi yapılmıştır. Normallik, basıklık ve çarpıklık puanları ve bunların kesme değerleri kullanılarak incelenmiştir (George ve Mallery, 2010). Ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek için Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Daha sonra, Üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeylerinin akademik motivasyona etkisinde sosyal kaygının aracı etkisini test etmek amacıyla SPSS için Process Makro 3.5. (Model 4) aracı (Hayes, 2018) kullanılarak oluşturulan model çerçevesinde (Şekil 1) değişkenler arasındaki ilişkileri ve aracılığı belirleyen analizler yapılmıştır. Modelden elde edilen sonuçlar, standartlaştırılmış yol tahmini (β) puanları kullanılarak yorumlanmıştır. Bootstrap yönteminde, 5.000 tekrarlı örnek kullanılarak dolaylı etkiler için %95 anlamlılık düzeyinde sapma düzeltmeli güven aralıkları oluşturulmuştur. Dolaylı etki için, güven aralığı sıfırın üstünde veya altında ise, bu, aracılık etkisinin anlamlı olduğunu desteklemektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

Bulgular

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	Minimum	Maksimum	$\bar{x}$	Ss	Basıklık	Çarpıklık
Akademik Motivasyon	1,14	5,00	3,1972	,65164	,077	,071
Spor Etkinliklerine Katılım	1,00	5,00	3,2838	,81334	-,089	,018
Sosyal Kaygı	1,00	5,00	2,7030	,92482	,136	-,332

$p < 0,01^{**}$, $p < 0,05^{*}$

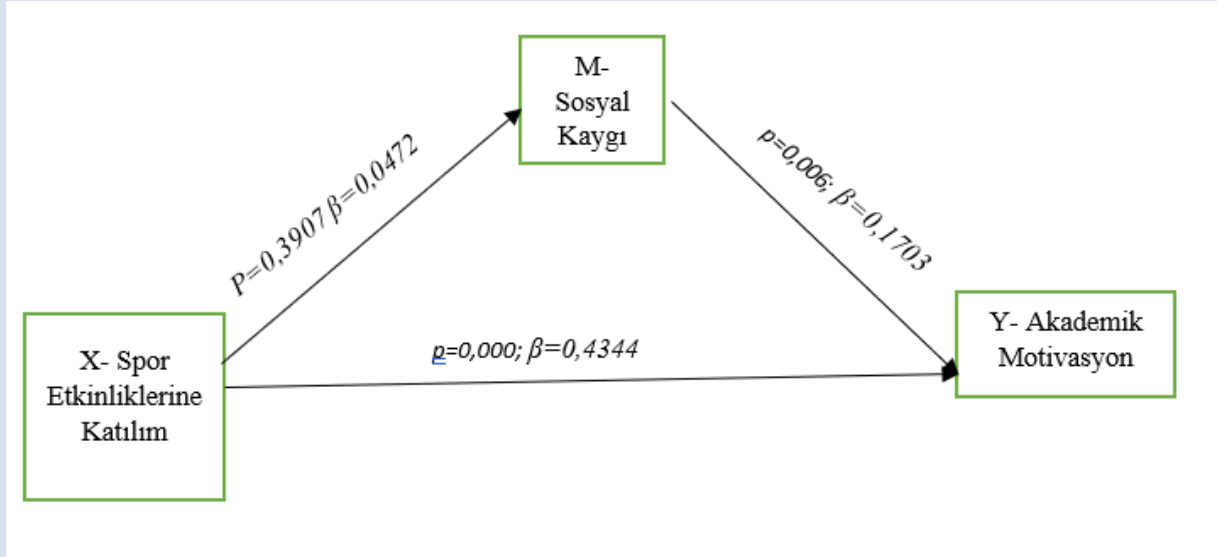
Tablo 2’de ölçeklere ilişkin ortalama ve standart sapma bilgileri basıklık çarpıklık katsayıları yer almaktadır.

Tablo 3 sonuçlarına göre; katılımcıların spor etkinliklerine katılım düzeyleri ile akademik motivasyon düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = 0,426$) sosyal kaygı ile akademik motivasyon düzeyleri arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = 0,150$) sosyal kaygı ile spor etkinliklerine katılım düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r = -0,047$).

Şekil 2. Process Modülü ile Bootstrapp Regresyon Analizi Bulguları

Üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeylerinin akademik motivasyona etkisinde sosyal kaygının aracı rolü olup olmadığını test etmek için Process modülü ile Bootstrap regresyon analizi yapılmıştır ve analiz bulguları Şekil 2 ve Tablo 4’te gösterilmiştir.

Şekil 2. Process Modülü ile Bootstrapp Regresyon Analizi Bulguları Path Diyagramı



Tablo 4. Process Modülü ile Bootstrapp Regresyon Analizi Bulguları (Üniversite Öğrencilerinin Spor Etkinliklerine Katılım Düzeylerinin Akademik Motivasyona Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolü)

Değişkenler	Etki (β)	Standart Hata	t	p	LLCI	ULCI
Spor Etkinliklerine Katılımın→ Akademik Motivasyona Toplam Etkisi	,3416	,0398	8,5745	***	,2632	,4199
Spor Etkinliklerine Katılımın→ Akademik Motivasyona Doğrudan Etkisi	,3480	0.0392	8,8713	0.0000	,2708	,4252
	Etki (β)	Bootstrap Standart Hata	BootLLCI	BootULCI		
Spor Etkinliklerine Katılımın→ Akademik Motivasyona Etkisinde Sosyal Kaygının Aracı Rolü	-,0064	,0096	-,0261	,0129		

Yapılan analiz sonucunda, spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyon üzerinde toplam anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir (%95 CI [0. ,2632, 0.4199], $t = 8,5745$, $p < 0.01$). Bu analiz sonucuna göre spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyon üzerindeki toplam etkisinin ise %34 olduğu tespit edilmiştir ($b = 0.3416$).

Spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyon üzerinde doğrudan etkisinin %53 olduğu ve bu etkinin anlamlı ve pozitif yönde olduğu saptanmıştır. ($b = 0.5342$, %95 CI [0.3053, 0.7630], $t = 4.5944$, $p < 0.01$).

Spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyona etkisinde sosyal kaygının aracı rolü olup olmadığını test etmek için yapılan bootstrap regresyon analizi sonucunda dolaylı etki bootstrap yönteminin %95 güven aralığının sıfır (0) içermesi nedeni ile spor etkinliklerine katılım düzeylerinin akademik motivasyona etkisinde sosyal kaygı üzerinde aracı rolü olmadığı saptanmıştır $c = -.0064$, %95, $ci = (-0.0261, 0.0129)$.

Tartışma

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin spor etkinliklerine katılım düzeylerinin akademik motivasyon üzerindeki etkisini ve bu ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü incelemektir. Elde edilen bulgular, spor etkinliklerine katılım ile akademik motivasyon arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, fiziksel aktivitenin bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve öz-yeterlik algılarını artırarak öğrenme süreçlerine daha motive bir şekilde katılmalarını desteklediğini ileri süren önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir (Biddle & Asare, 2011; Çakır ve Ergin, 2023; Elmas vd., 2021; Yazar vd., 2021; Çömez Polat, 2024). Araştırma sonuçları üniversite öğrencileri açısından değerlendirildiğinde, düzenli spor etkinliklerine katılımın, stres düzeyini azaltmakla birlikte, akademik hedeflere yönelimde içsel motivasyonu güçlendirdiği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre, sosyal kaygı ile akademik motivasyon arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ulaşılan bu sonuç, sosyal kaygının öğrencilerin akademik süreçlerine tamamen engel oluşturmadığını, belirli düzeylerde kaygının bireyi motive edici bir unsur olarak da işlev görebileceğini düşündürmektedir. Literatürde çalışmamız ile paralellik gösteren çalışmalar bulunurken (Çelik, 2025; Yalçınsoy, 2017) literatürde sosyal kaygının genellikle akademik performans üzerinde olumsuz etkileri olduğuna dair bulgular da mevcuttur (Stein & Kean, 2000; La Greca & Lopez, 1998). Ulaşılan benzer ve farklı sonuçlar, kaygının düzeyine ve bireyin baş etme becerilerine bağlı olarak değişebilen çift yönlü bir etkinin olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, düşük düzeydeki sosyal kaygı, öğrenciyi daha dikkatli, organize ve performans odaklı hale getirebilirken; yüksek düzeydeki kaygı motivasyon kaybına ve akademik verimliliğin azalmasına neden olabilir.

Yapılan analiz sonuçlarında elde edilen en dikkat çekici sonuç, sosyal kaygının spor etkinliklerine katılım ile akademik motivasyon arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmediğinin belirlenmesidir. Bu bulgu, spor etkinliklerine katılımın doğrudan olarak akademik motivasyonu artırdığını, ancak bu süreçte sosyal kaygının belirleyici bir değişken olarak etkili olmadığını ortaya koymaktadır. Literatürde, fiziksel aktiviteye katılımın sosyal kaygıyı azaltabileceği yönünde bulgular bulunmasına rağmen (Durukan ve Aydın, 2025; Pelletier vd., 2013; Wang & Qian, 2024; Wu vd., 2025; Gao vd., 2025) mevcut araştırma örneğinde bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ortaya çıkmaması, örneklem grubunun sosyo demografik özellikleriyle ilişkili olabilir. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun amatör düzeyde spor yapan bireylerden oluşması, fiziksel aktivitenin sosyal kaygı üzerindeki etkisini sınırlamış olabilir.

Yapılan analizler sonucunda, spor etkinliklerinin akademik motivasyonu artırmada etkili bir unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım, öğrencilerin öz düzenleme becerilerini güçlendirerek akademik hedeflerine daha istikrarlı biçimde yönelmelerini sağlayabilir (Dereceli vd.,

2024; Esmer Ateş ve Demir Atalay, 2023; Ryan & Deci, 2000). Ayrıca spor etkinliklerinin grup çalışması, takım dayanışması ve aidiyet duygusu yaratma gibi sosyal süreçleri desteklemesi, öğrencilerin hem akademik hem sosyal alanlarda kendilerini daha yeterli hissetmelerine katkı sunmaktadır. Bu bağlamda, üniversitelerde öğrencilerin düzenli olarak katılabilecekleri spor etkinliklerinin artırılması, akademik motivasyonu dolaylı olarak destekleyecek bir strateji olarak değerlendirilebilir.

Araştırma bulgularında, sosyal kaygının aracılık etkisinin anlamlı bulunmaması, öğrencilerin kaygı düzeylerinin genel olarak orta veya düşük seviyede olmasından kaynaklanıyor olabileceğini düşündürmektedir. Sosyal kaygı, özellikle yeni ortamlarda veya performans değerlendirmesi içeren durumlarda yükselme eğilimindedir (Hewitt & Flett, 1991). Sonuç olarak çalışmada yer alan öğrencilerin büyük kısmının üniversite ortamına uyum sağlamış olması, bu değişkenin aracılık rolünü zayıflatmış olabilir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları spor etkinliklerine katılımın akademik motivasyonu artıran önemli bir faktör olduğunu, ancak bu ilişkide sosyal kaygının belirleyici bir aracı değişken olarak işlev görmediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, fiziksel aktivitenin doğrudan motivasyonel bir kaynak olduğunu ve öğrencilerin akademik süreçlerindeki psikolojik dayanıklılığı desteklediğini göstermektedir.

Öneriler

- Üniversite yönetimleri, öğrencilerin düzenli olarak katılabilecekleri spor etkinliklerinin sayısını ve çeşitliliğini artırmalıdır. Farklı ilgi ve yetenek seviyelerine uygun spor kulüpleri, topluluk etkinlikleri, turnuvalar ve rekreasyonel aktiviteler düzenleyerek daha fazla öğrencinin spor faaliyetlerine katılımı teşvik edilebilir. Çünkü araştırmamız sonucu ulaşılan bulgular, spor etkinliklerine katılımın öğrencilerin akademik motivasyonunu artırdığını ve fiziksel aktivitenin öğrenciler için doğrudan motivasyonel bir kaynak olduğunu göstermektedir.
- Düzenli spora katılımın stres düzeyini azalttığı ve öğrencilerin akademik hedeflerine yönelimde içsel motivasyonu güçlendirdiği de göz önüne alındığında, kampüslerde spor imkânlarının yaygınlaştırılması akademik başarıyı dolaylı yoldan destekleyecek bir strateji olarak değerlendirilmelidir.
- Öğrenci danışmanları ve üniversitelerin spor koordinatörlükleri, öğrencilerin spor etkinliklerine katılımını özendirici aktiviteler geliştirmelidir. Örneğin, spor faaliyetlerine düzenli katılım gösteren öğrencilere sertifika, başarı belgesi veya kampüs içinde görünürlük sağlanması, öğrencilerin içsel motivasyonunu destekleyebilir.
- Spor etkinlikleri, sosyal kaygı yaşayan öğrenciler için destekleyici ve kapsayıcı bir ortam sunacak şekilde planlanmalıdır. Özellikle çekingen ya da kaygılı öğrencilerin rahatça katılabilmesi için küçük grup çalışmaları, düşük rekabetli oyunlar veya deneyimli öğrencilerin yeni katılanlara rehberlik ettiği mentorluk programları uygulanabilir.
- Spor etkinliklerinin güvenli, hoşgörülü ve eğlence odaklı bir atmosferde gerçekleştirilmesi, kaygıyı azaltıp öğrencilerin özgüvenini pekiştirerek akademik hayatlarına olumlu yansıyacaktır.
- Üniversitelerin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik birimleri, spor yapan öğrencilerin yaşayabileceği performans kaygısı veya sosyal çekingenlik sorunlarına yönelik özel programlar geliştirmelidir. Örneğin, düzenli fiziksel aktivitenin stres ve kaygıyı azaltıcı etkileri konusunda seminerler düzenlenerek öğrenciler bilinçlendirilmelidir.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı ile Yükseköğretim Kurulu iş birliğinde, üniversitelerde spor faaliyetlerinin eğitim süreçlerine entegre edilmesini teşvik eden politikalar oluşturulmalıdır. Mevcut araştırma, düzenli spora katılımının öğrencilerin stresini azaltıp içsel akademik motivasyonlarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bilimsel bulgulardan hareketle, üniversitelere sporun

öğrencilerin akademik gelişiminin vazgeçilmez bir parçası olduğu mesajı verilmelidir.

- Politika geliştiriciler, tüm üniversitelerde öğrencilerin kolaylıkla erişebileceği spor tesisleri ve imkânları sağlamak üzere kaynak tahsis etmelidir. Her kampüste spor salonları, açık hava spor alanları, ekipman desteği ve eğitmen/antrenör gibi olanakların yeterli düzeyde sunulması kritik önem taşır. Yerel yönetimler ve merkezi idare, üniversitelerle iş birliği yaparak gençlerin fiziksel aktivitelere katılımını artıracak yatırımları gerçekleştirmelidir. Böylece spor yapma kültürünün yaygınlaştırılması sayesinde öğrencilerin hem bedensel hem akademik gelişimlerine katkı sunan sürdürülebilir bir altyapı oluşturulacaktır.
- Sporun akademik başarı ve kişisel gelişim üzerindeki olumlu etkilerine yönelik ulusal farkındalık kampanyaları düzenlenmelidir. Gençlik ve Spor Bakanlığı, başarılı sporcu öğrencilerin akademik ve sosyal başarı hikâyelerini kamuoyu ile paylaşarak, sporun bir lüks değil eğitim hayatının tamamlayıcı bir parçası olduğu mesajını yaygınlaştırabilir.

Kaynakça

- Arılı, M., ve Nazik, M. (2005). Bilimsel araştırmaya giriş.
- Biddle, S.J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British journal of sports medicine*, 45(11), 886-895.
- Can, F., Bozgün, K. (2021). Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formunun Türkçeye Uyarlanarak Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi Dergisi* , 3 (2) , 156-168.
- Creswell, J.W., & Poth, C.N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- Çakır, G., ve Ergin, R. (2023). Fiziksel aktivite ve iyi oluş ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1367-1374.
- Çelik, N. (2025). Gelecek Kaygısının Akademik Motivasyon Üzerindeki Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 14(2), 213-218.
- Çevik H., Şimşek Y.K., Mercanoğlu O.A., ve Bayram, A. (2019). Spor Etkinliklerine Yönelim Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, Araştırma Makalesi*, 10(2):149-163.
- Çömez Polat, F. (2024). Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite İle Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri: Adana Örneği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 12(32), 1-21. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1321358>
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., ve Dokuzoğlu, G. (2024). The Effect of Associate Degree Students' Cognitive Behavioral Physical Activity Levels on the Enjoyment of Physical Activities. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(2), 39-50.
- Durukan, E., ve Aydın, G. (2025). Fiziksel aktivitenin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 13-24.
- Ekinci, N.E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., ve Üstün, Ü.D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-42.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Esmer Ateş, B., ve Demir Atalay, T. (2023). Ortaokul 5 ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Öz Düzenleme Becerilerine Yönelik Algılarıyla Türkçe Ders Başarıları Arasındaki İlişki: Kars İli Örneği. *Journal of Mother Tongue Education/Ana Dili Eğitim Dergisi*, 11(2).

- Fraenkel, J.R., & Wallen, N.E. (1990). How to design and evaluate research in education. Order Department, McGraw Hill Publishing Co., Princeton Rd., Hightstown, NJ 08520.
- Gao, J., Tian, X., & Wu, H. (2025). Exploring the mediating role of social support in sports participation and academic burnout among adolescent students in China. *Frontiers in Psychology*, 16, 1591460.
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. New York, NY: Guilford Publications, Inc.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
- La Greca, A.M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology*, 26(2), 83-94.
- Pelletier, L.G., Rocchi, M.A., Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of sport and exercise*, 14(3), 329-341.
- Pons, F., Mourali, M., & Nyeck, S. (2006). Consumer orientation toward sporting events: Scale development and validation. *Journal of Service Research*, 2006; 8(3): 276-287.
- Preacher, K.J., & Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879-891.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Stein, M.B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: epidemiologic findings. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1606-1613.
- Ulukan, M., Ulukan, H., ve Esenkaya, A. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sporda Sosyal Kimlik Algı ve Spora Yönelik Tutumlarında Demografik Değişkenlerin Rolü. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 745-763.
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N. M., Senécal C., & Vallières, E.F. (1992). A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.
- Wang, K., & Qian, J. (2024). The Mediating and Moderating Role of Social-Emotional Skills in the Relationship between Sports Participation and Test Anxiety. *Behavioral Sciences*, 14(6), 512. <https://doi.org/10.3390/bs14060512>
- Wu, J., Shao, Y., Hu, J., & Zhao, X. (2025). The impact of physical exercise on adolescent social anxiety: the serial mediating effects of sports self-efficacy and expressive suppression. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1), 57.
- Yalçınsoy, A. (2017). Yaşam Doyumu, Kaygı Ve Motivasyon İlişkisi İle İlgili Üniversite Gençliğine Yönelik Bir Araştırma: Dicle Üniversitesi Örneği. *Kesit Akademi Dergisi*, (10), 422-434.
- Yarar, F., Telci, E.A., ve Şekeröz, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Medical Journal*, 14(3), 548-554.
- Yurt, E. ve Bozer, E.N. (2015). Akademik Motivasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3). 669-685.