

THE EFFECT OF ATTITUDE TOWARDS SPORT OF SPORTS SCIENCE FACULTY STUDENTS ON MENTAL WELL-BEING

Nuri Berk GÜNGÖR

Dr, Karamanoğlu Mehmetbey University, Turkey, nuriberkgungor@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6579-9146

Okan Burçak Çelik

Dr. Gazi University, Turkey, okanburcakcelik@hotmail.com
ORCID: 0000-0001-9734-6822

Accepted: 05.12.2019. Received: 20.03.2020

ABSTRACT

This research aims to determine the predictive effect of attitude towards sports on mental well-being. The sample of study consists of 120 male and 100 female participants who are studying at the Faculty of Sport Sciences of Gazi University in 2018-2019 spring term. The personal information form, the Scale of Attitude towards Sport, which was developed by Şentürk (2014), and the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, which was developed by Tennant (2007) and adapted by Kendal (2015), were used as data collection tools. Cronbach alpha values that were received from the data set were calculated to be .97 and .86 for the scales, respectively. With the Shapiro-Wilk test, it was found that skewness and kurtosis values showed normal distribution of the data. In the analysis of the data, One-Way ANOVA, Independent-Samples T Test, Pearson Correlation and Simple Linear Regression Analysis were used. As a result of the analyses made, the attitudes of the participants towards sports were found to be below the average ($\bar{X}= 2.13$) and their mental well-being levels were high ($\bar{X}=4.06$). The attitudes of the participants towards sports display a significant difference in favor of the male students when gender variable is considered, $t(218) = -2.90, p < .05$. When the department variable is taken into consideration, it is observed that the attitudes of the participants in the sports management department towards sports ($\bar{X}=2.49$) were significantly higher than those who are studying in the departments of coaching training ($\bar{X}=2.39$) and physical education and sports teaching ($\bar{X}=1.92$), $F(3,216)=4.66, p < .05$. When the mean score of Mental Well-being Scale was taken into consideration, there was not any significant difference according to the gender and department variables. Examining the dual and partial correlations between the students' attitudes towards sports (predictor variable) and mental well-being (predicted), it was determined that there was no significant relationship between predictor and predicted variables ($R = 0.44, R^2 = 0.02, p > .51$). Considering the regarding variable, it is determined to explain 02% of the total variance.

Keywords: Mental well-being, attitude towards sports, positive psychology.

INTRODUCTION

Attitude was expressed by Latchanna and Dagnev (2009) as a "mental state involving beliefs and emotions". TDK explains the attitude word as "manner". In other words, we can express the attitude as the manner determined through beliefs and feelings towards anything. Mental well-being can be associated with mental health. World Health Organization (2003) defines the mental health as the individual being aware of his/her abilities, coping with stress in daily life, being productive and beneficial in business life and being good at contributing to society in accordance with their abilities. Psychological factors should come to mind when mental well-being is mentioned from this definition of world health organization.

One of the factors that make the individual feel psychologically good is sports activities. One of the things they have in common is that they are fun. A fun environment can give people more socializing, sharing and being happy. However, Huang and Humphreys (2010) emphasized that people living in a country where sports facilities are easily accessible are more likely to get involved in physical activity and also report higher life satisfaction. In addition, Judge (2018) indicated that individuals playing sports regularly are happier and have better psychological mental well-being. Moreover, Zhang (2016) expressed that physical exercises are positive correlated to old people happiness index and true physical exercises would increase old people's feeling of happiness. However, negative experiences especially at young ages (making fun of the individual when s/he cannot do a skill or believing that s/he will never succeed if s/he cannot achieve a difficult skill) can cause individuals to have a negative attitude towards sports. It is important for an individual to have a positive attitude towards something in order to profit by the positive benefits of anything. It is because no matter how much effort is spent, it may not be easy to move to an area if the person does not have a positive attitude.

When the literature was examined, no research was found which aims to determine the effects of attitude towards sports on mental well-being. However, it is seen that the contributions of sports to human life in terms of physical, mental and social aspects have been proved many times by various scientific researches. Eime et al. (2013) examined the studies published between 1990 and 2012 and found that participation in sports had many benefits in terms of psychological and social health, and that self-esteem and social interaction developed after decreasing depressive symptoms. Malm, Jacobsson and Isaksson (2019) emphasized in their study that physical activity and exercise have significant positive effects on the prevention or reduction of mental illness, including depressive symptoms and anxiety or stress-related illnesses. In addition, Nowak (2014), in his research, stated that sport is a chance for the elderly to extend life in completely physical fitness and therefore to a higher quality of life. In a study on European adolescents, McMahon et al. (2016) stated that there was a positive correlation between frequency of physical activity and well-being, and a negative relationship between it and anxiety and depression symptoms. In addition, Janssen and LeBlanc (2010) investigated the health benefits of physical activity in school-age children and adolescents and suggested that children and adolescents aged 5-17 should perform at least 60 minutes of physical activity per day. Ahn and Fedewa (2011) stated that average physical activity leads to improved mental health for all children. Also,

Rasciute and Downward (2010) stated that physical activity has a positive affect on both well-being and individual health. McPhie and Rawana (2015) reported in their study that the findings of the study provide evidence that existing theories of understanding depression and mental health prevention programs can be improved by incorporating physical activity.

As can be understood from the current research, it was shown that sport has many mental benefits for people. However, it is thought that a negative attitude towards sports may keep individuals away from sports and cause them not to benefit from the gains of sports. In this respect, it is considered important to develop a positive attitude towards sports and this study aims to analyze the effect between the attitude towards sports and mental well-being.

METHOD

This research is a descriptive study that uses the relational survey model to determine the predictive power of mental well-being of students' attitudes towards sports in higher education institutions providing sports education. Relational survey models are research models aiming to determine the presence and/or degree of co-change between two and more variables (Karasar, 2013).

Research Group

The sample of the study consists of 100 female and 120 male participants, who are studying in different departments and class levels in Faculty of Sport Sciences at Gazi University in 2018-2019 academic year and involved in the study voluntarily. Demographic information of the participants is given in Table 1.

Table 1. Demographic Information of Participants

Participant		N	%
Gender	Female	100	45.5
	Male	120	54.5
Class Level	1 st Class	5	2.3
	2 nd Class	25	11.4
	3 rd Class	64	29.1
	4 th Class	126	57.3
Department	Physical Education and Sports Teaching	99	45.0
	Sports Management	38	17.3
	Coaching Training	39	17.7
	Recreation	44	20.0
Academic Standing	2.0-2.50	51	23.2
	2.51-3.00	89	40.5
	3.01-3.50	70	31.8
	3.51-4.00	10	4.5
	Total	220	100

Data Collection Tools

Two different scales as well as the personal information collection form were used. Scale of Attitude towards Sport was developed by Şentürk (2012). The scale consists of sub-dimensions of interest in sports, living with sports and doing actively sports. The scale consists of 25 items in total and has a 5-point Likert structure. As the scores obtained from the scale increase, attitudes towards sports increase. The cronbach alpha value of the scale was .97 (Şentürk, 2012). In line with the data obtained from the study group; cronbach alpha value for active sports sub-dimension is .88, .83 for living with sport sub-dimension and .96 for sports interest sub-dimension. However, the cronbach alpha value obtained for the whole scale was determined as .96.

Another data collection tool is the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. The scale was developed by Tennant et al. (2007) and adapted to Turkish by Keldal (2015). The scale consisting of 14 items and a single dimension has a 5-point likert structure. Obtaining higher scores from the scale indicate higher mental well-being. The cronbach alpha value of the scale is .92 (Keldal, 2015). In the light of the data obtained in the study group, the cronbach alpha value for the entire scale is .86.

Data Analysis

Demographic characteristics of the participants are shown as percentage and frequency. Descriptive statistics (standard deviation and mean) were used in order to identify the mean scores of sub-dimension scores of the Cognitive Avoidance and Cognitive Needs Scale.

Shapiro-Wilk test was used to test whether the distribution was normal after the extreme values in the data set were excluded. Shapiro-Wilk test was found to be .001 for both scales. With that, Skewness and Kurtosis values were examined. In both scales, these values range from -1.5 to +1.5. This shows that the data are normally distributed (Tabachnick and Fidell, 2013). For this reason, parametric tests were used to perform the study's statistics.

T-test was used to examine whether or not there was a significant difference between the mean scores obtained from the scales according to the gender variable. One-way ANOVA was applied in order to examine whether there is a significant difference according to the level of class and department variables. The Pearson Correlation Coefficient was used to determine whether there is any relationship between the mean score that are obtained from the Scale of Attitude towards Sport and the mean scores that are obtained from the Mental Well-Being Scale. Also, Simple Linear Regression analysis was used.

The analyses in this research were made through SPSS 22.0 package program and Excel database program.

FINDINGS (RESULTS)

Table 2. Distribution of Mean Scores of Scales of Attitude towards Sports and Mental Well-Being

Scales and Sub-Dimensions	N	\bar{X}	S
Interest in Sports Sub-Dimension	220	2.02	.99
Living with Sports Sub-Dimension	220	2.24	.95
Active Sports Life Sub-Dimension	220	2.23	.97
Scale Attitude towards Sports	220	2.13	.95
Mental Well-Being Scale	220	4.06	.51

When the mean score ($\bar{X}=2.13$) of the participants from the Scale of Attitude towards Sport is taken into consideration, it can be stated that their attitudes towards sports are below average. The participants' mean score obtained from "the interest in sports" sub-dimension ($\bar{X}= 2.02$), it can be said that they have a low tendency to believe that sport has physical, physiological and psychological benefits, to believe that sporting success can help to gain social status and also to see sport as a means to enjoy life. In addition, when the scores of participants ($\bar{X}= 2.24$), ($\bar{X}= 2.23$) from "living with sports" and "active sports" life sub-dimensions are examined, it can be stated that there is no tendency to participate in sports activities and to spend leisure time with sports.

When the mean score ($\bar{X}=4.06$) obtained from the Mental Well-being Scale is considered, it is seen that the level of mental well-being of the participants is above the average. However, it can be stated that the participants' ability to cope with problems, decision-making skills are above average, and that they have characteristics such as being open to innovations and positive looking at life.

Table 3. T-Test Results of Participants' Mental Well-Being Scale and Scale of Attitude towards Sport According to Gender Variable

Scale	Gender	N	\bar{X}	S	Sd	t	P
M.W.S.	Female	100	4.03	.49	218	-.80	.43
	Male	120	4.09	.52			
S.A.S	Female	100	1.93	.67	218	-2.90	.003
	Male	120	2.80	1.09			
	Total	220					

The mean score of female participants from the Mental Well-Being Scale is ($\bar{X}=4.03$) and the mean score of male participants is ($\bar{X}=4.09$). The results of the analysis showed that the level of mental well-being of the participants did not indicate a significant difference according to the gender variable, $t(218) = -.80, p > .05$. On the other hand, when the mean scores of the participants from the Scale of Attitude towards Sport were

examined, it was found that the mean score of female participants is ($\bar{x}=1.93$) and that of male participants is (\bar{x} 2.80). The results of analysis indicate that there is a significant difference in favor of male participants when the gender variable is considered, $t(218)=-2.90$, $p<.05$.

Table 4. Comparison of the Participants' Scores of Mental Well-being Scale and Scale of Attitude towards Sport According to Department Variables

Scales	Department	N	\bar{X}	Sd	F	P
M.W.S.	Physical Education and Sports Teaching	99	4.03	.51	.24	.87
	Sports Management	38	4.10	.54		
	Coaching Training	39	4.09	.50		
	Recreation	44	4.06	.51		
S.A.S.	Physical Education and Sports Teaching	99	1.92	.07	4.66	.004
	Sports Management	38	2.49	.21		
	Coaching Training	39	2.39	.17		
	Recreation	44	2.05	.12		
Total		220				

When the mean scores of the participants obtained from the Mental Well-being Scale were examined, it is seen that the highest score ($\bar{X}=4.10$) was obtained by 38 participants who were studying in sports management department. The lowest mean score was ($\bar{X}=4.03$) was obtained by 99 students that are in physical education and sports teaching department. The mean score of 44 participants in the recreation department is ($\bar{X}=4.06$) and that of 39 participants in the coaching education department is ($\bar{X}=4.09$). The results of the analysis indicated that the level of mental well-being of the students didn't display a significant difference according to the department variable, $F(3,216)=.24$, $p>.05$.

When examining the mean scores of the students from the Scale of Attitude towards Sport according to the department variable, it is seen that the highest mean score ($\bar{X}=2.49$) was obtained by the 38 participants from the sports management department. The lowest mean score was ($\bar{X}=1.92$) was obtained by the 99 participants in physical education and sports teaching department. The mean score of 44 participants in the recreation department is ($\bar{X}=2.05$) and 39 participants in the coaching training department is ($\bar{X}=2.39$). When examined the statistical results, it is observed that the mean score obtained from the Scale of Attitude Towards Sport indicated a significant difference according to the variable of class level, $F(3,216)=4.66$, $p<.05$. The results of Tukey multiple comparison test carried out to determine the significant difference between the groups show that the attitudes for sports of the participants in the sports management department are significantly higher than the participants in the coaching education and physical education and sports teaching departments.

Table 5. Comparison of Participants' Scores of Mental Well-being Scale and Scale of Attitude towards Sport According to Class Level Variable

Scales	Class Level	N	\bar{X}	Sd	F	P
M.W.S.	1	5	3.96	.60	1.23	.30
	2	25	3.90	.42		
	3	64	4.04	.49		
	4	126	4.10	.53		
S.A.S.	1	5	1.80	.27	1.31	.27
	2	25	1.84	.37		
	3	64	2.24	1.11		
	4	126	2.14	.93		
Total		220				

When examined the mean scores of the students that are obtained from the Mental Well-being Scale according to the variable of class level, it is seen that the highest mean score ($\bar{X}=4.10$) was obtained by the 126 participants in the 4th grade. The lowest mean score ($\bar{X}=3.90$) was obtained by the second grade 25 participants. The mean score of 64 participants in the 3rd grade is ($\bar{X}=4.04$) and the 5 participants in the 1st grade is ($\bar{X}=3.96$). The results of the analysis indicated that the level of mental well-being of the students didn't display a significant difference according to variable of class, $F(3,216)=1.23$, $p>.05$.

In addition, when the mean scores of the participants from the Scale of Attitude towards Sport were taken into consideration according to the class level variable, it is seen that the highest mean score ($\bar{X}=2.24$) was obtained by the 64 participants in the 3rd grade. The lowest mean score ($\bar{X}=1.80$) was obtained by the 5 participants in the first grade. The mean score of 25 participants in the second grade is ($\bar{X}=1.84$) and the 126 participants in the fourth grade is ($\bar{X}=2.14$). The results of the analysis indicate that the attitudes of the participants towards sports didn't display a significant difference according to the variable of class, $F(3,216)=1.31$, $p>.05$.

Table 6. Findings for Predictive Power of Attitude towards Sport on Mental Well-being

Variable	Standardized β	Standard Error	Critical Ratio	p	R ²	Binary r	Partial r
Mental Well-being	.04	.51	.38	.51	.002	.04	.04

R=.44, R²=.002

F=.43, P=.51

As seen in Table 6, when examined the dual and partial correlations between students' attitudes towards sport (predictor variable) and mental well-being (predicted), it was determined that there wasn't any significant relationship between predictor and predicted variables ($R = 0.44$, $R^2 = 0.002$, $p > .51$). Considering the regarding variable, it is determined to explain 02% of the total variance.

CONCLUSION and DISCUSSION

According to the results of the study, mental well-being levels of the participants were found to be above average. Valsaraj, Savitha and Nayak (2017) stated in their that the majority of university students had high levels of mental well-being. Nabilla, Roslan, Ghiami and Ahmad (2018) stated in their study that graduate students have a high level of psychological well-being. According to these results, it can be said that the current research results are supported by the literature.

It was concluded that participants' attitudes towards sports were below average. In the literature, Göktaş and Şentürk (2019) found that the average score obtained from the sub-dimensions of interest in sports, living with sports and doing active sports was high. Temel (2019); determined that the average score obtained from the sub-dimensions of being interested in sports and living with sports is high, and the average score obtained from the active sports sub-dimension is medium. Gökdağ (2018) stated that the average score from sports sub-dimensions of being interested in sports is high and their attitudes towards active sports are slightly above the average. Yıldız, Arı and Yılmaz (2018) stated in their study that university students' attitudes towards sports were generally high. In the study of Zaman, Mian and Butt (2018), it was concluded that university students have a positive attitude towards physical activity. It is understood that the current research results differ from the results of other studies. The long-term work of a job and its failure to meet expectations can lead to a decrease in the excitement of the job over time. The fact that the sample of the present study was composed entirely of participants receiving sports education at the undergraduate level and that they have been intertwined with sports for a long time compared to a sedentary individual may have affected their attitudes towards sports.

As a result of the research, no significant difference was revealed between the mental well-being levels of the participants according to gender. When the literature is examined, it is seen that the results of some studies do not match the results of the current research (Gómez-Baya, Lucia-Casademunt and Salinas-Pérez, 2018) and some of them are similar (Salleh and Mustafa, 2016). Gómez-Baya, Lucia-Casademunt and Salinas-Pérez (2018) stated in their research on health professionals that female participants reported significantly lower psychological well-being than male participants. Salleh and Mustafa (2016) examined gender differences on psychological well-being in their research and stated that there wasn't any statistically significant difference between participants. Well-being can vary according to the opportunities provided by the environments in which people live. Limitations in variables such as relationships with people, income level, and free thinking can affect well-being. Therefore, it is quite normal that the results of scientific studies conducted in different countries with different levels of development are different.

As a result of the study, it was figured out that the attitude score of male participants towards the sport was statistically significant and higher than the female participants. When examined the literature, it is observed that the results of some studies are similar to the results of the present study. Singh and Devi (2013) examined

the attitudes of middle school students towards game and sports and found that male participants had more positive attitudes than female. In addition, Tomik, Olex-Zarychta and Mynarski (2012) stated that the attitudes of boys between the ages of 12-19 to physical education and sports were more positive than those of the girls. In addition, Tomik (2008) stated that adolescent men have more positive perceptions of participation in sports than women. In another study, Shropshire, Carroll, and Yim (1997) examined the attitudes of primary school students towards physical education and stated that male students were significantly more interested than female students. The results of the mentioned studies are similar to the results of the current research. The results of some studies have been observed to be different from the results of the current research. Göksel, Caz, Yazıcı and İkizler (2017) stated that attitude towards sports did not differ between male and female participants. In another study, Subramaniam and Silverman (2007) stated that the attitudes of male and female students that are in the secondary school towards physical education were similar and did not differ in other words. In addition to these studies, Birtwistle and Brodie (1991) examined children's attitudes towards activities and perceptions of physical education and stated that girls' attitudes towards physical activity were significantly higher than boys. These differences between the results of the studies may be due to the fact that they were made on individuals living in different cultures in different countries. It is because the relationship between gender and sport may differ from culture to culture, and even in some countries or tribes people may not know what sport is. Therefore, the change in attitude towards sports from country to country, from culture to culture should also be considered normal.

It was revealed as a result of the study that there wasn't any significant difference between the mental well-being levels of the students according to the variable of department. Gönener, Öztürk and Yılmaz (2017) stated as a result of their research on sports science students that there is no statistically significant difference between the students according to the department variable. The current research results are similar to those of the literature.

It was revealed as a result of the study that a significant difference was found between the attitudes of the students towards sports according to variable of department. It was revealed that the attitudes of the participants that are in the sports management department towards sports were significantly higher than those who are in the coaching education department and physical education and sports teaching department. Koçak, Tuncel and Tuncel (2015)'s research on university students who are studying in the field of sports revealed that the students in sports management department had higher attitudes than the students of other departments. This result is similar to the current research results. Efek, Sivrikaya and Sadık (2018) stated in their research on sports science students that the participants' attitudes towards sports did not differ according to the departments. The result of this research differs from the current research results. Differences between studies may be due to the fact that the present study was conducted in Ankara, the capital of Turkey, the second largest city, and also has many alternatives in terms of sports opportunities, and the differing research was conducted in the smaller place of Düzce compared to Ankara.

It was revealed as a result of the study that there wasn't significant difference between the students' mental well-being levels according to the variable of class level. The results of study by Gönener, Öztürk and Yılmaz (2017) support the current research results. Similar results may be due to the fact that both studies were conducted on a similar sample group.

It was concluded that there was no significant difference between the participants' attitudes towards sports according to the class level. Yanık (2018) examined the attitudes of university students towards sports in their research and stated that the attitudes of third grade students were significantly lower than those of other students. Generally, there may be an increase in future anxiety in the last years of university education and this may affect the psychological state. Considering the fact that the students in the faculty of sports sciences in Turkey start to work in the sports sector while still a student, it can be interpreted that business anxiety is less. Therefore, when the class level variable is taken into consideration, it can be stated that the research results of Yanık (2018) differ from the results of the current research.

Considering the results of the study, it was concluded that the attitudes of the participants towards sports did not affect their mental well-being. It was determined by rejecting the hypothesis that the attitude towards sports is not an important parameter in explaining mental well-being. It is thought that the reason for this result is that the attitude towards sports is not enough alone to explain the mental well-being and that active participation in exercise and sport activities may affect mental well-being in a positive sense. In this context, in order to explain mental well-being, it is recommended to establish models in which there are different characteristics as mediating variables.

RECOMMENDATIONS

Mental well-being is important for individuals because it can increase the quality of life. Also, the importance of sports activities in the life of individuals is known. For this reason, it is recommended to create a model by means of intermediary variables to explain both features.

ETHICAL TEXT

In this article, journal writing rules, publishing principles, research and publishing ethics rules, journal ethics rules are followed. The authors are responsible for all kinds of violations related to the article.

REFERENCES

- Ahn S. & Fedewa A.L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385–397.
- Birtwistle, G. E. & Brodie, D. A. (1991). Children's attitudes towards activity and perceptions of physical education. *Health Education Research*, 6(4), 465–478.
- Efek, E., Sivrikaya, Ö. & Sadık, R. (2018). Spor bilimleri alanında okuyan üniversite öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyleriyle sportutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 5(29), 3895-3903.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R.. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Gökdağ (2018). Okul yöneticilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F. & İkizler, H. C. (2017). Farklı bölümlerdeki öğrencilerin spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması: Marmara Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 123-134.
- Göktaş, N. K. & Şentürk, H. E. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin okul iklimi algıları ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 78-92.
- Gómez-Baya, D., Lucia-Casademunt, A.M. & Salinas-Pérez, J.A. (2018). Gender differences in psychological well-being and health problems among European health professionals: Analysis of psychological basic needs and job satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1474.
- Gönener, A., Öztürk, A. & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Janssen, I. & LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
- Judge, J. (2018). Stress, happiness and psychological well-being among college students: Role of sports in mental health. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(2), 22-25.
- Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: Nobel Akademik

- Koçak, F., Tuncel, S. & Tuncel, F. (2015). Sporalanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sporda sürdürülebilirliğe ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 29-39.
- Latchanna, G. & Dagnev, A. (2009). Attitude of teachers towards the use of active learning methods. *E-journal of All India Association for Educational Research*, 21(1). Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/3b12/38ab4320fa08afc02aafae140179566e14a1.pdf>
- Malm, C., Jakobsson, J. & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1-28.
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... Wasserman, D. (2016). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122.
- McPhie, M.L. & Rawana, J.S. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: a growth curve analysis. *Journal of Adolescence*, 40C, 83-92.
- Nabilla, N. A., Roslan, S., Ghiami, Z. & Ahmad, N. (2018). Assessing the relationship between perceived restorativeness and psychological wellbeing among students. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 18(1), 113-123.
- Nowak, P.F. (2014). Amateur sports of the elderly: A chance for health and a higher quality of life. *Advances in Aging Research*, 3, 222-229.
- Rasciute, S., & Downward, P. (2010). Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual?, *Kyklos*, 63(2), 256-270.
- Salleh, N.A.B. & Mustaffa, C.S.B. (2016). Examining the differences of gender on psychological well-being. *International Review of Management and Marketing*, 6(S8) 82-87.
- Shropshire, J., Carroll, B. & Yim, S. (1997). Primary school children's attitudes to physical education: gender differences. *European Journal of Physical Education*, 2(1), 23-38.
- Singh, R. K. C. & Devi, K.S. (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 2(4), 80-85. doi:10.26524/13421.
- Subramaniam, P. R. & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23(7), 602-611.
- Şentürk, K. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson, Boston.
- Temel, A. S. (2019). Yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların düşünme stilleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya*.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.

- Tomik, R. (2008). Adolescent attitudes towards sport depending on school level, gender and school sports club membership. *Journal of Human Kinetics*, 20, 121-130.
- Tomik, R., Olex-Zarychta, D. & Mynarski, W. (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 19(2), 99-104.
- Valsaraj, B. P. & Nayak, S. D. (2017). Adjustment, Perceived safety and mental wellbeing among professional college student. *Manipal Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1), 16-22.
- World Health Organization. (2003). Investing in mental health. World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf
- Yanık, M. (2018). Attitudes of university students towards sport. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 111-117.
- Yıldız, A. B., Arı, Ç. & Yılmaz, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.
- Zaman, S., Mian, A.K. & Butt, F. (2018). Attitude of young students towards sports and physical activities. *GMJACS* 8(1), 33-42.
- Zhang, J. (2016). Regression analysis-based sports intervention and promotion to old people happiness index. *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience*, 13(12), 10178-10181.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMUNUN MENTAL İYİ OLUŞA ETKİSİ

ÖZ

Araştırmanın amacı, spora yönelik tutumun mental iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin belirlenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 bahar döneminde Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 120 erkek ve 100 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formunun yanı sıra Şentürk (2014) tarafından geliştirilen Spora Yönelik Tutum Ölçeği ile Tennant (2007) tarafından geliştirilip Kendal (2015) tarafından uyarlanan Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veri setinden elde edilen cronbach alpha değerleri ölçekler için sırasıyla .97 ve .86 olarak hesaplanmıştır. Shapiro-Wilk testi ile skewness ve kurtosis değerleri verilerin normal dağıldığını göstermiştir. Verilerin analizinde Independent-Samples T Testi, One-Way ANOVA, Pearson Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda katılımcıların spora yönelik tutumlarının ortalamasının altında olduğu ($\bar{X}=2.13$), mental iyi oluş seviyelerinin ise yüksek olduğu tespit edilmiştir ($\bar{X}=4.06$). Katılımcıların spora yönelik tutumları cinsiyet değişkeni ele alındığında erkek katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t(218)=-2.90$, $p<.05$. Bölüm değişkeni incelendiğinde, spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören katılımcıların ($\bar{X}=2.49$) spora yönelik tutumlarının antrenörlük eğitimi ($\bar{X}=2.39$) ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcılara ($\bar{X}=1.92$) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu görülmektedir, $F(3,216)=4.66$, $p<.05$. Mental İyi Oluş Ölçeğinden alınan ortalama puan dikkate alındığında cinsiyet ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Katılımcıların spora yönelik tutumları ile (yordayıcı değişkenle) mental iyi oluş (yordanan) arasında ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, yordayıcı ve yordanan değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($R=0.44$, $R^2=0.02$, $p>.51$). İlgili değişken dikkate alındığında ise toplam varyansın %02'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mental iyi oluş, spora yönelik tutum, pozitif psikoloji.

GİRİŞ

Tutum, Latchanna ve Dagnev (2009) tarafından “inanç ve duyguları içeren zihinsel bir durum” olarak ifade edilmiştir. TDK ise tutum kelimesini “tavır” olarak açıklamaktadır. Yani tutumu herhangi bir şeye yönelik inanç ve duygular aracılığıyla belirlenen tavır olarak ifade edebiliriz. Mental iyi oluş ise mental sağlık kavramıyla ilişkilendirilebilir. Mental sağlık, Dünya Sağlık Örgütü (2004) tarafından “bireyin yeteneklerinin farkında olması, günlük hayatta oluşan stresle başa çıkması, iş yaşamında üretken ve faydalı olması ve yetenekleri doğrultusunda topluma katkı sağlaması konusunda iyi olma durumu” olarak tanımlanmıştır. Dünya sağlık örgütünün bu tanımından da mental iyi oluş denildiğinde psikolojik faktörlerin akla gelmesi gerektiği görülmektedir.

Bireyi kendisini psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlayan unsurlardan biri de sportif aktivitelerdir. Bu aktivitelerin ortak yanlarından biri de eğlenceli olmalarıdır. Eğlenceli bir ortam insanlara daha fazla sosyalleşme, paylaşımda bulunma ve mutlu olma imkânı sağlayabilir. Bununla birlikte Huang ve Humphreys (2010), spor tesislerinin kolayca ulaşılabilir olduğu bir ülkede yaşayan insanların fiziksel aktiviteye katılma olasılıklarının daha yüksek olduğunu ve ayrıca daha yüksek yaşam memnuniyeti bildirdiklerini vurgulamıştır. Buna ek olarak, Judge (2018) düzenli olarak spor yapan bireylerin daha mutlu olduğunu ve daha iyi mental iyi oluşa sahip olduğunu belirtmiştir. Dahası, Zhang (2016) fiziksel egzersizlerin yaşlıların mutluluk indeksi ile ilişkili olduğunu ve doğru fiziksel egzersizlerin yaşlıların mutluluk hissini artıracaklarını ifade etmiştir. Fakat özellikle küçük yaşlarda yaşanan olumsuz deneyimler (birey bir beceriyi yapamadığında dalga geçilmesi ya da zor bir beceriyi başaramadığında bir daha asla başaramayacağına inanması) bireylerin spora yönelik olumsuz bir tutuma sahip olmasına neden olabilmektedir. Bir bireyin herhangi bir şeyin olumlu getirilerinden faydalanması için o şeye karşı olumlu bir tutuma sahip olması önemlidir. Çünkü ne kadar çaba harcanırsa harcanırsa, kişi olumlu bir tutuma sahip değilse bir alana yönelmesi kolay olmayabilir.

Alanyazın incelendiğinde, spora yönelik tutumun mental iyi oluş üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlayan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak; sporun fiziksel, mental ve sosyal açıdan insan hayatına olan katkılarının çeşitli bilimsel araştırmalarla çok kez kanıtlandığı görülmektedir. Eime ve ark. (2013), 1990-2012 yılları arasında yayımlanan araştırmaları incelemiş ve spora katılımın psikolojik ve sosyal sağlık açısından pek çok yararının olduğunu, en çok da depresif belirtilerin azalmasını takiben benlik saygısı ve sosyal etkileşimin geliştiğini belirlemiştir. Malm, Jacobsson ve Isaksson (2019) araştırmasında fiziksel aktivite ve egzersizin, depresif semptomlar ve kaygı ya da strese bağlı hastalıklar da dahil olmak üzere mental hastalığın önlenmesinde ya da azaltılmasında önemli olumlu etkileri olduğunu vurgulamıştır. Bunun yanı sıra Nowak (2014), araştırmasında yaşlılar için sporun tamamen fiziksel uygunluk içerisinde yaşamı uzatma dolayısıyla daha yüksek bir yaşam kalitesi için bir şans olduğunu ifade etmiştir. Avrupalı adölesanlar üzerine yapılan bir araştırmada McMahon ve ark. (2016), fiziksel aktivite sıklığı ile iyi oluş arasında pozitif, anksiyete ve depresyon belirtileri arasında negatif olarak ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Janssen ve LeBlanc (2010) okul çağındaki çocuk ve gençlerde fiziksel aktivitenin sağlığa faydalarını araştırmış ve araştırma sonucunda 5-17 yaş arası çocuk ve gençlerin günde

ortalama en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmalarını önermiştir. Ahn ve Fedewa (2011), ise ortalama bir fiziksel aktivitenin bütün çocuklar için gelişmiş mental sağlığa öncülük ettiğini belirtmiştir. Ayrıca, Rasciute ve Downward (2010) fiziksel aktivitenin hem iyi oluşu hem de bireysel sağlığı olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. McPhie ve Rawana (2015), yaptıkları araştırma sonucunda bulguların depresyon ve ruh sağlığını önleme programlarının anlaşılmasıyla ilgili mevcut teorilerin, fiziksel aktivitenin dahil edilmesiyle geliştirilebileceğine dair kanıtlar sunduğunu ifade etmişlerdir.

Mevcut araştırmalardan da anlaşılabilirliği gibi sporun insanlara mental açıdan pek çok faydasının olduğu ortaya konulmuştur. Fakat, spora yönelik olumsuz bir tutumun bireyleri spordan uzak tutmaya ve sporun kazanımlarından faydalanamamalarına sebep olabileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan spora yönelik olumlu bir tutumun geliştirilmesi önemli görülmekte ve bu araştırmada spora yönelik tutum ile mental iyi oluş arasındaki etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğrencilerin spora yönelik tutumun mental iyi oluşu yordama gücünün tespit etmeyi amaçlayan bu araştırma ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2013).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde farklı bölüm ve sınıf düzeyinde 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında öğrenim görmekte olan, gönüllü katılım esaslı göz önünde bulundurularak çalışmaya katılan 100'ü kadın ve 120'si erkek katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Katılımcı		N	%
Cinsiyet	Kadın	100	45.5
	Erkek	120	54.5
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	5	2.3
	2.Sınıf	25	11.4
	3.Sınıf	64	29.1
	4.Sınıf	126	57.3
Öğrenim Görülen Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	99	45.0
	Spor Yöneticiliği	38	17.3
	Antrenörlük Eğitimi	39	17.7
	Rekreasyon	44	20.0
Başarı Durumu	2.0-2.50	51	23.2
	2.51-3.00	89	40.5
	3.01-3.50	70	31.8
	3.51-4.00	10	4.5
	Toplam	220	100

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi toplama formunun yan sıra iki farklı ölçek kullanılmıştır. Spora Yönelik Tutum Ölçeği Şentürk (2012) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek toplamda 25 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert yapıdadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça spora yönelik tutumda artış göstermektedir. Ölçeğin cronbach alpha değeri ise .97'dir (Şentürk, 2012). Çalışma grubundan elde edilen veriler doğrultusunda; aktif spor yapma alt boyutuna ilişkin cronbach alpha değeri .88, sporla yaşama alt boyutunda .83 ve spora ilgi duyma alt boyutunda ise .96 olarak belirlenmiştir. Bununla beraber ölçeğin tamamı için elde edilen cronbach alpha değeri de .96 olarak tespit edilmiştir.

Bir diğer veri toplama aracı ise Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği'dir. Ölçek; Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilmiş, Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Toplamda 14 maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçek 5'li likert bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınan puanların artması yüksek mental iyi oluşu belirtmektedir. Ölçeğin cronbach alpha değeri .92'dir (Keldal, 2015). Çalışma grubunda elde edilen veriler ışığında, ölçeğin tamamına ilişkin cronbach alpha değeri ise .86'dır.

Verilerin Analizi

Katılımcıların demografik özellikleri yüzde ve frekans olarak gösterilmiştir. Katılımcıların, Bilişsel Kaçınma ve Biliş İhtiyacı Ölçeği'ne ait alt boyut puanlarının ortalamalarını belirlemek için betimleyici istatistiklerden (ortalama ve standart sapma) yararlanılmıştır.

Veri setindeki uç değerler dışarıda bırakıldıktan sonra dağılımın normal olup olmadığını test etmek için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Shapiro-Wilk testi anlamlılık sonucu her iki ölçek içinde .001 bulunmuştur. Bunun üzerine Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Her iki ölçek içinde bu değerler -1.5 ile +1.5 arasındadır. Bu verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu sebepten dolayı çalışmanın istatistikleri gerçekleştirilirken parametrik testler kullanılmıştır.

Ölçeklerden alınan ortalama puanlar arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere T-testi uygulanmıştır. Sınıf düzeyi ve öğrenim görülen bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek üzere Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır. Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden alınan ortalama puan ile Mental İyi Oluş Ölçeğinden alınan ortalama puanlar arasında herhangi bir ilişkinin var olup olmadığını belirlemek üzere Pearson Korelasyon Katsayısından yararlanılmıştır. Ayrıca, Basit Doğrusal Regresyon analizinden de yararlanılmıştır.

Bu çalışmada yer alan analizler SPSS 22.0 paket programı ve Excel veri tabanı programı kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Spora Yönelik Tutum ve Mental İyi Oluş Ölçeklerinin Puan Ortalamalarının Dağılımı

Ölçekler ve Alt Boyutlar	N	\bar{X}	S
Spora İlgili Duyuma Alt Boyutu	220	2.02	.99
Sporla Yaşama Alt Boyutu	220	2.24	.95
Aktif Spor Yaşamı Alt Boyutu	220	2.23	.97
Spora Yönelik Tutum Ölçeği	220	2.13	.95
Mental İyi Oluş Ölçeği	220	4.06	.51

Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden aldıkları ortalama puan ($\bar{X}=2.13$) dikkate alındığında, spora yönelik tutumlarının ortalamasının altında olduğu ifade edilebilir. Katılımcıların “spora ilgi duyma” alt boyutundan elde ettikleri puan ortalaması ($\bar{X}=2.02$); sporun fiziksel, fizyolojik ve psikolojik faydaları olduğuna inanmaya, sportif başarının sosyal statü kazandırmaya yardımcı olabileceğine inanmaya ve bununla beraber sporu hayattan zevk alma aracı olarak görmeye yatkın olma eğilimlerinin düşük olduğu söylenebilir. Buna ek olarak katılımcıların “sporla yaşama” ve “aktif spor yaşamı” alt boyutlarından aldıkları puanlar ($\bar{X}=2.24$), ($\bar{X}=2.23$) incelendiğinde; sportif faaliyetlere katılma hususu ile boş zamanları spor ile değerlendirme eğilimlerinin de olmadığı belirtilebilir.

Mental İyi Oluş Ölçeğinden alınan ortalama puan ($\bar{X}=4.06$) ele alındığında, katılımcıların mental iyi oluş seviyesinin ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Bununla beraber katılımcıların; problemlerle başarılı çıkma, karar alabilme becerilerinin ortalamasının üzerinde olduğu, yeniliklere açık ve hayata pozitif bakabilme gibi özelliklere sahip oldukları belirtilebilir.

Tablo 3. Katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeği ve Spora Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	P
M.İ.O.Ö.	Kadın	100	4.03	.49	218	-.80	.43
	Erkek	120	4.09	.52			
S.Y.T.Ö.	Kadın	100	1.93	.67	218	-2.90	.003
	Erkek	120	2.80	1.09			
	Toplam	220					

Kadın katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ortalama puan ($\bar{X}=4.03$), erkek katılımcıların ortalama puanı ($\bar{X}=4.09$)’dur. Analiz sonuçları, katılımcıların mental iyi oluş düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık ifade etmediğini göstermektedir, $t(218)=-.80$, $p>.05$. Bununla beraber katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde; kadın katılımcıların ortalama puanının ($\bar{X}=1.93$), erkek katılımcıların ise ($\bar{X}=2.80$) olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçları, cinsiyet değişkeni ele alındığında erkek katılımcıların lehine anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir, $t(218)=-2.90$, $p<.05$.

Tablo 4. Katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeği ve Spora Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Öğrenim Görülen Bölüm	N	\bar{X}	SS	F	P
M.İ.O.Ö.	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	99	4.03	.51	.24	.87
	Spor Yöneticiliği	38	4.10	.54		
	Antrenörlük Eğitimi	39	4.09	.50		
	Rekreasyon	44	4.06	.51		
S.Y.T.Ö.	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	99	1.92	.07	4.66	.004
	Spor Yöneticiliği	38	2.49	.21		
	Antrenörlük Eğitimi	39	2.39	.17		
	Rekreasyon	44	2.05	.12		
Toplam		220				

Katılımcıların öğrenim görmekte oldukları bölümlere göre Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını ($\bar{X}=4.10$) ile spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 38 katılımcının aldığı görülmektedir. En düşük puan ortalaması ise ($\bar{X}=4.03$) ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 99 katılımcı almıştır. Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 44 katılımcının ortalama puanı ($\bar{X}=4.06$), antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören 39 katılımcının ise ($\bar{X}=4.09$)'dur. Analiz sonuçları, katılımcıların mental iyi oluş düzeyinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmektedir, $F(3,216)=.24$, $p>.05$.

Katılımcıların Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar öğrenim görülen bölüm değişkenine göre incelendiğinde, en yüksek puan ortalamasını ($\bar{X}=2.49$) ile spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 38 katılımcının aldığı görülmektedir. En düşük puan ortalaması ise ($\bar{X}=1.92$) ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 99 katılımcı almıştır. Rekreasyon bölümünde öğrenim gören 44 katılımcının ortalama puanı ($\bar{X}=2.05$), antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören 39 katılımcının ise ($\bar{X}=2.39$)'dur. İstatistik sonuçları incelendiğinde, Spora Yönelik Tutum Ölçeğinden alınan ortalama puanın sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir, $F(3,216)=4.66$, $p<.05$. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçları, spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören katılımcıların spora yönelik tutumlarının antrenörlük eğitimi ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeği ve Spora Yönelik Tutum Ölçeği Puanlarının Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	SS	F	P
M.i.O.Ö.	1	5	3.96	.60	1.23	.30
	2	25	3.90	.42		
	3	64	4.04	.49		
	4	126	4.10	.53		
S.Y.T.Ö.	1	5	1.80	.27	1.31	.27
	2	25	1.84	.37		
	3	64	2.24	1.11		
	4	126	2.14	.93		
Toplam		220				

Katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını ($\bar{X}=4.10$) ile 4. sınıfta öğrenim gören 126 katılımcının aldığı görülmektedir. En düşük puan ortalaması ise ($\bar{X}=3.90$) ile 2. sınıfta öğrenim gören 25 katılımcı almıştır. 3. sınıfta öğrenim gören 64 katılımcının ortalama puanı ($\bar{X}=4.04$), 1. sınıfta öğrenim gören 5 katılımcının ise ($\bar{X}=3.96$)'dır. Analiz sonuçları, katılımcıların mental iyi oluş düzeyinin öğrenim görülen sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmektedir, $F(3,216)=1.23$, $p>.05$.

Bununla beraber katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre Spora yönelik Tutum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar dikkate alındığında en yüksek puan ortalamasını ($\bar{X}=2.24$) ile 3. sınıfta öğrenim gören 64 katılımcının aldığı görülmektedir. En düşük puan ortalaması ise ($\bar{X}=1.80$) ile 1. sınıfta öğrenim gören 5 katılımcı almıştır. 2. sınıfta öğrenim gören 25 katılımcının ortalama puanı ($\bar{X}=1.84$), 4. sınıfta öğrenim gören 126 katılımcının ise ($\bar{X}=2.14$)'dür. Analiz sonuçları, katılımcıların spora yönelik tutumlarının öğrenim görülen sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmektedir, $F(3,216)=1.31$, $p>.05$.

Tablo 6. Spora Yönelik Tutumun Mental İyi Oluşu Yordama Gücüne İlişkin Bulgular

Değişken	Standardize β	Standart Hata	Kritik Oran	p	R ²	İkili r	Kısmi r
Mental İyi Oluş	.04	.51	.38	.51	.002	.04	.04

R=.44, R²=.002

F=.43, P=.51

Tablo 6'da görüldüğü gibi katılımcıların spora yönelik tutumları ile (yordayıcı değişkenle) mental iyi oluş (yordanan) arasında ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, yordayıcı ve yordanan değişkenler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($R=0.44$, $R^2=0.002$, $p>.51$). İlgili değişken dikkate alındığında ise toplam varyansın %02'sini açıkladığı belirlenmiştir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu belirlenmiştir. Valsaraj, Savitha ve Nayak (2017) araştırmasında üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun mental iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Nabilla, Roslan, Ghiami ve Ahmad (2018) araştırmasında yüksek lisans öğrencilerinin yüksek düzeyde psikolojik iyi olma durumuna sahip olduklarını ifade etmiştir. Bu sonuçlara göre mevcut araştırma sonuçlarının literatür tarafından desteklendiği söylenebilir.

Katılımcıların spora yönelik tutumlarının ise ortalamasının altında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde Göktaş ve Şentürk (2019), araştırmasında spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma alt boyutlarından alınan ortalama puanın yüksek bir düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Temel (2019); spora ilgi duyma ve sporla yaşama alt boyutlarından elde edilen puan ortalamasının yüksek, aktif spor yapma alt boyutundan elde edilen puan ortalamasının ise orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. Gökdağ (2018) spora ilgi duyma ile sporla yaşam alt boyutlarından alınan ortalama puanın yüksek, aktif spor yapmaya yönelik tutumlarının ise ortalamasının biraz üzerinde olduğunu ifade etmiştir. Yıldız, Arı ve Yılmaz (2018) araştırmasında üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının genel olarak yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Zaman, Mian ve Butt (2018)'in araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu bir tutuma sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırma sonuçlarının diğer araştırmaların sonuçlarından farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bir işin uzun süreli olarak yapılması ve beklentileri karşılamaması zamanla o işe karşı heyecanın azalmasına neden olabilir. Mevcut araştırmanın örneklem grubunun tamamen lisans düzeyinde spor eğitimi alan öğrencilerinden oluşması ve sedanter bir bireye kıyasla uzun süredir spor ile iç içe olmaları spora yönelik tutumlarını etkilemiş olabilir.

Araştırmanın sonucunda katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, bazı araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırma sonuçlarıyla uyuşmadığı (Gómez-Baya, Lucia-Casademunt ve Salinas-Pérez, 2018) bazılarının ise benzerlik gösterdiği (Salleh and Mustaffa, 2016) görülmektedir. Gómez-Baya, Lucia-Casademunt ve Salinas-Pérez (2018) sağlık profesyonelleri üzerine yaptığı araştırmasında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha düşük psikolojik iyi-oluş rapor ettiklerini ifade etmiştir. Salleh and Mustaffa (2016) ise araştırmasında psikolojik iyi oluş üzerine cinsiyet farklılıklarını incelemiş ve katılımcılar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. İyi-oluş insanların yaşadıkları ortamların kendilerine sunduğu imkanlara göre farklılık gösterebilir. İnsanlarla ilişkiler, gelir düzeyi, özgür düşünce gibi değişkenlerdeki kısıtlılıklar iyi oluşu etkileyebilir. Bu nedenle gelişmişlik düzeyleri farklı ülkelerde yapılan bilimsel araştırmaların farklı sonuçlarının olması son derece normal görülmektedir.

Araştırma sonucunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre spora yönelik tutum puanının istatistiksel olarak anlamlı ve daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde, bazı araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Singh ve Devi (2013), araştırmasında

ortaokul öğrencilerinin oyun ve spora yönelik tutumlarını incelemiş ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha olumlu tutuma sahip olduğunu belirlemiştir. Bunun yanı sıra Tomik, Olex-Zarychta ve Mynarski (2012) yaptığı araştırmada 12-19 yaş arası erkek çocukların beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının kızlardan daha olumlu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Tomik (2008), çalışmasında adölesan erkeklerin spora katılımında kadınlardan daha olumlu algılar gösterdiklerini ifade etmiştir. Bir başka araştırmada ise Shropshire, Carroll ve Yim (1997), ilkökul öğrencilerinin beden eğitime yönelik tutumlarını incelemiş ve erkek öğrencilerin kız öğrencilerden anlamlı bir şekilde daha ilgili olduklarını ifade etmiştir. Bahsedilen araştırmaların sonuçları mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bazı araştırmaların sonuçlarının ise mevcut araştırma sonuçlarından farklı olduğu görülmektedir. Göksel, Caz, Yazıcı ve İkizler (2017), araştırmasında spora yönelik tutumun kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılaşmadığını ifade etmiştir. Bir başka araştırmada ise Subramaniam ve Silverman (2007), erkek ve kadın ortaokul öğrencilerinin beden eğitime yönelik tutumlarının benzer olduğunu, bir başka deyişle farklılık göstermediğini belirtmiştir. Bu araştırmaların yanı sıra, Birtwistle ve Brodie (1991) ise çocukların etkinliklere yönelik tutumlarını ve beden eğitimi algılarını incelemiş ve kızların fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının erkeklerden anlamlı şekilde daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Araştırmaların sonuçları arasındaki bu farklılıklar, farklı ülkelerde, farklı kültürlerde yaşayan bireyler üzerinde yapılmış olmalarından kaynaklanabilir. Çünkü cinsiyet ve spor arasındaki ilişkiler kültürden kültüre farklılık gösterebilir hatta bazı ülkelerde ya da kabilelerde sporun ne olduğuna dair insanların bilgisi olmayabilir. Bu sebeple spora yönelik tutumun ülkeden ülkeye, kültürden kültüre değişimi de normal karşılanmalıdır.

Araştırmanın sonucunda katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri arasında öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017) de spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yaptıkları araştırmanın sonucunda, öğrenciler arasında öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Mevcut araştırma sonuçları alanyazın ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmanın sonucunda katılımcıların spora yönelik tutumları arasında öğrenim gördükleri bölüme göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören katılımcıların spora yönelik tutumlarının antrenörlük eğitimi ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Koçak, Tuncel ve Tuncel (2015)'in spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre tutumlarının daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bu sonuç mevcut araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Efek, Sivrikaya ve Sadık (2018), spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasında katılımcıların spora yönelik tutumlarının bölümlere göre farklılık göstermediğini ifade etmiştir. Bu araştırma sonucu ise mevcut araştırma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Araştırmalar arasındaki farklılıklar; mevcut araştırmanın Türkiye'nin başkenti, en büyük ikinci şehri ve aynı zamanda spor yapma imkanları açısından da pek çok alternatifi bulunan Ankara'da, farklılık gösteren araştırmanın da Ankara'ya kıyasla daha küçük bir yer olan Düzce'de yapılmış olmasından kaynaklanmış olabilir.

Araştırmanın sonucunda katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gönener, Öztürk ve Yılmaz (2017)'in araştırma sonuçları mevcut araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Sonuçlarının benzer çıkmaları, her iki araştırmanın da benzer bir örneklem grubu üzerinde yapılmış olmasından kaynaklanabilir.

Katılımcıların spora yönelik tutumları arasında öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yanık (2018), araştırmasında üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını incelemiş ve üçüncü sınıf öğrencilerinin tutumlarının diğer öğrencilerden anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu belirtmiştir. Genellikle üniversite eğitiminin son yıllarında gelecek kaygısında artış olabilmekte ve bu durum psikolojik durumu etkileyebilmektedir. Türkiye'de spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin henüz öğrenciyken spor sektöründe çalışmaya başladıkları düşünüldüğünde iş kaygısının daha az olduğu yorumu yapılabilir. Bu sebeple sınıf düzeyi değişkeni ele alındığında Yanık (2018)'in araştırması ile mevcut araştırma sonuçlarının farklılaştığı ifade edilebilir.

Araştırma sonuçları dikkate alındığında, katılımcıların spora yönelik tutumlarının mental iyi oluşlarını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Spora yönelik tutumun mental iyi oluşu açıklama hususunda önemli bir parametre olmadığı kurgulanan hipotezin reddedilmesi ile belirlenmiştir. Bu sonucun sebebinin spora yönelik tutumun mental iyi oluşu açıklama hususunda tek başına yeterli olmadığı, egzersiz ve sportif etkinliklere aktif katılımın mental iyi oluşu pozitif anlamda etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda mental iyi oluşu açıklamak adına farklı özelliklerin aracı değişken olarak yer aldığı modellemelerin kurulması önerilmektedir.

ÖNERİLER

Mental iyi oluş bireylerin yaşam kalitelerinin yükselten unsurlardan biri olduğu için önem taşımaktadır. Bununla beraber, sportif faaliyetlerin de bireylerin yaşamındaki önemi bilinmektedir. Bu sebeple, her iki özelliği de açıklayabilmek için aracı değişkenlerin de dahil olduğu bir model oluşturulması önerilmektedir.

ETİK METNİ

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir.

KAYNAKÇA

Ahn S. ve Fedewa A.L. (2011). A meta-analysis of the relationship between children's physical activity and mental health. *Journal of Pediatric Psychology*, 36(4), 385–397.

Birtwistle, G. E. ve Brodie, D. A. (1991). Children's attitudes towards activity and perceptions of physical education. *Health Education Research*, 6(4), 465–478.

- Efek, E., Sivrikaya, Ö. ve Sadık, R. (2018). Spor bilimleri alanında okuyan üniversite öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyleriyle sportutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research*, 5(29), 3895-3903.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. ve Payne, W.R.. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- Gökdağ (2018). Okul yöneticilerinin spora yönelik tutumları ve kadınların spor etkinliklerine katılımlarına dair görüşlerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F. ve İkizler, H. C. (2017). Farklı bölümlerdeki öğrencilerin spora yönelik tutumlarının karşılaştırılması: Marmara Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 123-134.
- Göktaş, N. K. ve Şentürk, H. E. (2019). Spor lisesi öğrencilerinin okul iklimi algıları ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişki. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 78-92.
- Gómez-Baya, D., Lucia-Casademunt, A.M. ve Salinas-Pérez, J.A. (2018). Gender differences in psychological well-being and health problems among European health professionals: Analysis of psychological basic needs and job satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1474.
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Huang, H. ve Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Janssen, I. ve LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.
- Judge, J. (2018). Stress, happiness and psychological well-being among college students: Role of sports in mental health. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(2), 22-25.
- Karasar, N. (2013). Bilimsel araştırma yöntemi, Ankara: Nobel Akademik
- Koçak, F., Tuncel, S. ve Tuncel, F. (2015). Sporalanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sporda sürdürülebilirliğe ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 29-39.
- Latchanna, G. ve Dagnev, A. (2009). Attitude of teachers towards the use of active learning methods. *E-journal of All India Association for Educational Research*, 21(1). Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/3b12/38ab4320fa08afc02aafae140179566e14a1.pdf>
- Malm, C., Jakobsson, J. ve Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports-real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 1-28.

- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... Wasserman, D. (2016). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122.
- McPhie, M.L. ve Rawana, J.S. (2015). The effect of physical activity on depression in adolescence and emerging adulthood: a growth curve analysis. *Journal of Adolescence*, 40C, 83-92.
- Nabilla, N. A., Roslan, S., Ghiami, Z. ve Ahmad, N. (2018). Assessing the relationship between perceived restorativeness and psychological wellbeing among students. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 18(1), 113-123.
- Nowak, P.F. (2014). Amateur sports of the elderly: A chance for health and a higher quality of life. *Advances in Aging Research*, 3, 222-229.
- Rasciute, S. ve Downward, P. (2010). Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual?, *Kyklos*, 63(2), 256-270.
- Salleh, N.A.B. ve Mustaffa, C.S.B. (2016). Examining the differences of gender on psychological well-being. *International Review of Management and Marketing*, 6(S8) 82-87.
- Shropshire, J., Carroll, B. ve Yim, S. (1997). Primary school children's attitudes to physical education: gender differences. *European Journal of Physical Education*, 2(1), 23-38.
- Singh, R. K. C. ve Devi, K.S. (2013). Attitude of higher secondary level student towards games and sports. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 2(4), 80-85. doi:10.26524/13421.
- Subramaniam, P. R. ve Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23(7), 602-611.
- Şentürk, K. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Pearson, Boston.
- Temel, A. S. (2019). Yöneticilik kademesinde görev yapmakta olan çalışanların düşünme stilleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J. ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.
- Tomik, R. (2008). Adolescent attitudes towards sport depending on school level, gender and school sports club membership. *Journal of Human Kinetics*, 20, 121-130.
- Tomik, R., Olex-Zarychta, D. ve Mynarski, W. (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 19(2), 99-104.
- Valsaraj, B. P. ve Nayak, S. D. (2017). Adjustment, Perceived safety and mental wellbeing among professional college student. *Manipal Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1), 16-22.

- World Health Organization. (2003). Investing in mental health. World Health Organization. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf
- Yanık, M. (2018). Attitudes of university students towards sport. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 111-117.
- Yıldız, A. B., Arı, Ç. ve Yılmaz, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi (Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 35-45.
- Zaman, S., Mian, A.K. & Butt, F. (2018). Attitude of young students towards sports and physical activities. *GMJACS* 8(1), 33-42.
- Zhang, J. (2016). Regression analysis-based sports intervention and promotion to old people happiness index. *Journal of Computational and Theoretical Nanoscience*, 13(12), 10178-10181.