



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume 15 Issue 3 Year: 2018

The determining of psychological well-being levels of athletes playing in university teams

Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi¹

Elif Aydın²
Sefa Şahan Birol³
Veysel Temel⁴

Abstract

The aim of this project is to determine the psychological well-being of the students who play in Karamanoğlu Mehmetbey University teams in the framework of sub-dimensions according to different variables. The universe of study consist of 214 athletes active in team sports at Karamanoğlu Mehmetbey University in 2017-2018 academic year while the research group consists of 100 athletes. The data were collected using the personal information form prepared by the researcher and the Psychological Well-Being Scale. In the analysis of the data; frequency, Anova, Kruskal Wallis-H significance test and T-Test. As a result of the findings, according to sub-dimensions of psychological well-being; the difference in autonomy sub-dimension in terms of gender change was found statistically significant. There was no significant difference in age, department, family monthly income situation variables. As a result, participants' psychological well-being scores were found to be above average.

Keywords: Psychological well-being; University; Athlete.

[\(Extended English summary is at the end of this document\)](#)

Özet

Bu çalışmanın amacı, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde, üniversite takımlarında oynayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini farklı değişkenlere göre tespit edebilmektir. Yapılan çalışmanın evrenini 2017-2018 akademik yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nin takım sporlarında aktif görev alan 214 sporcu oluştururken, örnekleme 100 sporcu oluşturmaktadır. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde; frekans, Anova, Kruskal Wallis-H anlamlılık testi ve T-Testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde, psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına göre; cinsiyet değişkeni açısından özerklik alt boyutunda fark istatistiksel olarak anlamlı bulunurken; yaş, bölüm, aile aylık gelir durumu değişkenlerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Sonuç olarak, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş; Üniversite; Sporcu.

¹Bu araştırma, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonunca kabul edilen 24-M-17 nolu proje kapsamında desteklenmiştir.

²Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, aydnelf77@gmail.com

³ Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, sahanbirol@hotmail.co.uk

⁴ Dr. Öğr. Üyesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, veyseltemel@kmu.edu.tr

1. Giriş

Psikolojik iyi oluşla alakalı ifadeler, birey gelişimindeki gelişim teorileri; kendini gerçekleştirme, olgunlaşma, tam işlevsellik ya da bireyselleşmenin karşılığını açıklayan klinik çalışmalar ve ruh sağlığının olumlu yönlerinin belirleyicilerinden elde edilmiştir (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999).

İnsanın iyi olma durumunun ne olduğunu anlamaya ilişkin olarak tarihsel süreç içinde oldukça farklı anlayışlar ortaya atılmış, her tanımlama döneminin hakim bilgisiyile paralel olarak ele alınmıştır. İyi olmayı Freud “haz ilkesiyle”, Jung “bireyselleşen insan” teorisiyle, Erikson “gelişim dönemlerini başarıyla gerçekleştiren psiko-sosyal gelişim kuramıyla”, Allport “olgun insan”, Rogers “tam işlevli insan” düşüncesiyle, Fromm “üretken” kişilik modeli, Maslow “kendini gerçekleştiren” kişiyile, Frankl “kendini aşan” insan modeliyle ifade etmişler, bu modellemelerle sağlıklı ve mutlu insan tanımına ulaşmak istemiş ve bu anlamda psikolojinin iyi olma çalışmalarına katkıda bulunmuşlardır (Ryff, 1995; Akt: Göcen, 2012).

Psikolojik iyi oluş, yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları yönetme şeklinde ifade edilirken (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) aynı zamanda kişi için en uygun olan psikolojik işlev ve deneyim (Ryan ve Deci, 2001) olarak da tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi olmanın kavramsal olarak mutluluk ve yaşam doyumundan farklı bir durum olduğu düşüncesi, psikolojik iyi olma yaklaşımının hareket noktasını oluşturmaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Akt: Doğan, 2017). Psikolojik iyi olma yaklaşımına göre bireyler, sadece mutlu olmak ve sıkıntılarını azaltmak gayesinde değil, kendileri için sıkıntılı durumlar oluştursa bile, belirledikleri hayat amaçlarına ulaşma çabasıdadır (Ryff ve Singer, 1998). Psikolojik iyi olmayı açıklayan kuramsal temelli yaklaşımların yokluğunu vurgulayan Ryff (1995) kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma” olarak adlandırılan modelini oluşturmuştur.

Ryff’in (1989) ileri sürmüş olduğu psikolojik iyi oluş modelinde altı boyut bulunmaktadır. Bunlar; öz-kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve bireysel gelişimdir. psikolojik iyi oluş boyutlarının herbiri, bireylerin olumlu olarak yaşamaya çalışırken karşılaştıkları zorluklarla ilgilidir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Ryff (1989)’a göre Sarıcaoğlu (2011) psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan alt boyutların anlamlarını özetle şöyle belirtmiştir;

Diğerleriyle Olumlu ilişkiler; başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları olarak, *Özerklik*; kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi olarak, *Çevre Hâkimiyeti*; bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme becerisi olarak, *Bireysel gelişim*; bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi olarak, *Yaşamın Amacı*; yaşamda bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olmayı, *Kendini Kabul*; kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak tanımlanmaktadır.

Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklı değişkenlerin etki edip etmediğinin bilinmesi önemlidir. Bu çalışmayla araştırmacı tarafından ilgili literature göre belirlenen değişkenlerin bireylerin psikolojik iyi oluş durumları üzerine etkisinin ne düzeyde olduğunun belirlenmesi amaçlanmaktadır. İlgili literatur incelendiğinde psikolojik iyi oluşla ilgili üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış çalışmalar tespit edilmiş fakat örneklem grubu olarak üniversite öğrencisi sporcuların sınırlı sayıda ele alındığı belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışma ile hedeflenen, üniversite takımlarında oynayan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin tespiti ve farklı değişkenler açısından ele alınıp incelenmesidir. Ayrıca farklı değişkenlere göre bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin inceleneceği gelecek çalışmalar için çalışmamızın kaynak niteliğinde olacağı düşünülmektedir.

2. Yöntem

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, betimsel tarama modelindedir. Betimsel istatistik, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk, 2010).

2.2. Araştırma Örnekleme

Araştırma örnekleme; Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında üniversite spor takımlarında oynayan sporculardan basit tesadüfi yöntemiyle ulaşılan 100 (39'u kadın, 61'i erkek; 9 kişi 17-19 yaş, 55 kişi 20-22 yaş, 30 kişi 23-25 yaş, 6 kişi 26-28 yaş aralığında; 16 kişi 1.sınıf; 23 kişi 2.sınıf, 27 kişi 3.sınıf, 34 kişi 4.sınıf; 21 kişi hentbol, 11 kişi basketbol, 15 kişi hokey, 14 kişi futsal, 18 kişi futbol, 21 kişi voleybol branşında) sporcu oluşturmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi 2017-2018 akademik yılında üniversite spor takımlarında oynayan sporcuların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırma inceleme konusunun bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuş cinsiyet, yaş, aile aylık gelir durumu ve sınıf değişkenlerini içeren 4 soruluk bilgi formu hazırlanmıştır.

2.3.2. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerini belirlemek amacıyla, Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu (2012) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Psikolojik İyi Olma Ölçekleri'nin (PİÖÖ) 42 maddelik formu çalışmada kullanılmıştır. Psikolojik iyi olma ölçeklerinin 42 maddelik formu, her birinde 7'şer madde bulunan 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz-kabuldür. Psikolojik iyi olma ölçeklerinin 42 maddelik formu psikolojik iyi olma yapısının özelliklerini ölçen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesine dayanan bir ölçektir. 7'li (1- Hiç katılmıyorum/7-Tamamen katılıyorum) derecelendirmeye göre değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan 3., 5., 8., 10., 13., 14., 15., 16., 17., 18., 19., 23., 26., 27., 30., 31., 32., 34., 36., 39., ve 41. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçek 7'li likert sisteminde hazırlanmış olup, her bir sorudan en düşük alınacak puan 1, en yüksek alınacak puan 7'dir. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçek toplam bir psikolojik iyi olma puanı da vermektedir. Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin 42 maddelik versiyonunun iç tutarlılık güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ölçeğin bütünü için .87 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırma için Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi'nde 2017-2018 akademik yılında üniversite spor takımlarında oynayan 214 sporcudan 100 sporcuya ulaşılmıştır. Katılımcılara araştırma hakkında bilgi verildikten sonra ilk kısım olan kişisel bilgi formu ve ikinci kısımdan oluşan psikolojik iyi olma ölçeği üç anketör tarafından katılımcılar ile birebir görüşülerek uygulanmıştır. Katılımcılara ölçeği yanıtlamaları için 60 dakikalık bir süre verilmiştir. Çalışmanın örneklemini oluşturan 100 katılımcının cevaplamış oldukları ölçekler sağlıklı bir şekilde toplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında katılımcıların veri toplama araçlarına vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda öncelikle veri setinin dağılımı incelenmiştir. Öncelikle hatalı ve eksik cevaplar incelenmiş, bu doğrultuda çarpıklık ve basıklık katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin çarpıklık katsayısı -0,561 ve basıklık katsayısı 0,307 olarak hesaplanmıştır. Normallik varsayımının incelenmesi amacıyla ayrıca histogram grafiği incelenmiş ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında frekans analizi, Anova, Kruskal Wallis-H anlamlılık testi ve T-Testi uygulanarak anlamlılık $p < 0,05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 23 (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

2.6. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma kapsamında öğrencilerin veri toplama araçlarına vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda öncelikle veri setinde hatalı ve eksik cevaplar incelenmiş, eksik ve hatalı veri girişi olmadığından 100 sporcunun cevapları bazında öncelikle alt boyutlar, ardından ölçeğin tamamından toplam puanlar elde edilmiştir. Hesaplama aşamasına geçilmeden önce veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir.

3. Bulgular

Katılımcıların psikolojik iyi olma düzeylerine ilişkin betimsel istatistik sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Psikolojik İyi Olma Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Sonuçları

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>
Özerklik	100	4,09	1,20	1,14	6,86
Çevresel hâkimiyet	100	4,28	1,12	1,00	6,29
Bireysel gelişim	100	3,94	0,93	1,00	5,86
Diğerleriyle olumlu ilişki	100	4,37	1,18	1,57	6,71
Yaşam amaçları	100	4,03	1,20	1,00	7,00
Öz kabul	100	4,17	1,22	1,00	7,00
Psikolojik iyi olma toplam	100	4,15	0,88	1,29	6,07

Tablo 1’de psikolojik iyi olma düzeyi alt boyutları puanları ile psikolojik iyi olma düzeyi toplam puanı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların psikolojik iyi olma düzeyinin diğerleriyle olumlu ilişki boyutunda en yüksek olduğu ($\bar{X}=4,37$), bireysel gelişim boyutunda ise en düşük olduğu ($\bar{X}=3,94$) belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi olma toplam puan ortalaması ($\bar{X}=4,15$) olarak bulunmuş olup, her bir soru için 7’li likert sisteminde en düşük alınacak puan 1, en yüksek alınacak puan 7 olduğu göz önüne alındığında katılımcıların psikolojik iyi olma puanlarının ortalamasının üstünde olduğu söylenebilir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi olma düzeylerine ilişkin hesaplanan T-Testi sonuçları

<i>Ölçek Alt boyutlar</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	<i>\bar{X}</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Özerklik	Erkek	61	4,30	1,27	2,126	98	*0,036
	Kadın	39	3,78	1,03			
Çevresel hakimiyet	Erkek	61	4,34	1,14	0,683	98	0,496
	Kadın	39	4,19	1,10			
Bireysel gelişim	Erkek	61	3,93	0,92	0,151	98	0,881
	Kadın	39	3,96	0,96			
Diğerleriyle olumlu ilişki	Erkek	61	4,35	1,10	0,172	98	0,864
	Kadın	39	4,40	1,32			
Yaşam amaçları	Erkek	61	4,09	1,26	0,567	98	0,572
	Kadın	39	3,95	1,11			
Öz kabul	Erkek	61	4,26	1,26	0,909	98	0,366
	Kadın	39	4,03	1,19			
Psikolojik iyi olma toplam	Erkek	61	4,21	0,88	0,894	98	0,374
	Kadın	39	4,05	0,89			

***p<0.05**

Tablo 2'de görüldüğü gibi, katılımcıların psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutlarının puanları ile psikolojik iyi olma ölçeği toplam puanının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, özerklik alt boyutunda fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Söz konusu farklılık özerklik alt boyut puanında erkeklerin lehine gerçekleşmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların ailelerinin aylık gelir durumu değişkenine göre psikolojik iyi olma düzeylerine ilişkin hesaplanan T-Testi sonuçları

<i>Ölçek Alt boyutlar</i>	<i>Aile aylık gelir durumu</i>	<i>N</i>	<i>\bar{X}</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Özerklik	Asgari ücret ve altı	59	4,12	1,26	0,203	98	0,840
	Asgari ücret üstü	41	4,07	1,14			
Çevresel hakimiyet	Asgari ücret ve altı	59	4,21	1,19	0,744	98	0,458
	Asgari ücret üstü	41	4,38	1,03			
Bireysel gelişim	Asgari ücret ve altı	59	3,88	1,01	0,889	98	0,376
	Asgari ücret üstü	41	4,05	0,81			
Diğerleriyle olumlu ilişki	Asgari ücret ve altı	59	4,33	1,30	0,362	98	0,718
	Asgari ücret üstü	41	4,42	1,01			
Yaşam amaçları	Asgari ücret ve altı	59	4,07	1,20	0,309	98	0,758
	Asgari ücret üstü	41	3,99	1,21			
Öz kabul	Asgari ücret ve altı	59	4,22	1,30	0,414	98	0,680
	Asgari ücret üstü	41	4,11	1,13			
Psikolojik iyi olma toplam	Asgari ücret ve altı	59	4,14	0,93	0,181	98	0,856
	Asgari ücret üstü	41	4,17	0,83			

p<0.05

Tablo 3’de katılımcıların ailelerinin aylık gelir durumu değişkenine göre psikolojik iyi olma alt boyut puanları ve psikolojik iyi olma toplam puanında anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). Başka bir deyişle katılımcıların ailelerinin aylık gelir durumlarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri benzerlik göstermektedir.

Tablo 4. Katılımcıların sınıf değişkenine göre psikolojik iyi olma düzeylerine ilişkin hesaplanan ANOVA testi sonuçları

Alt boyutlar	Sınıf	N	\bar{X}	SS	F	Sd	p
Özerklik	1.Sınıf	16	4,63	1,02	1,473	96	0,227
	2.Sınıf	23	3,86	1,27			
	3.Sınıf	27	3,97	1,23			
	4.Sınıf	34	4,10	1,20			
Çevresel Hakimiyet	1.Sınıf	16	4,32	1,10	0,100	96	0,960
	2.Sınıf	23	4,23	1,27			
	3.Sınıf	27	4,37	1,24			
	4.Sınıf	34	4,23	0,97			
Bireysel Gelişim	1.Sınıf	16	4,29	0,92	1,070	96	0,366
	2.Sınıf	23	3,89	0,97			
	3.Sınıf	27	3,78	0,83			
	4.Sınıf	34	3,95	0,98			
Diğerleriyle Olumlu İlişki	1.Sınıf	16	4,77	1,13	1,746	96	0,163
	2.Sınıf	23	4,49	1,30			
	3.Sınıf	27	4,47	1,13			
	4.Sınıf	34	4,03	1,13			
Yaşam Amaçları	1.Sınıf	16	4,26	0,91	1,178	96	0,322
	2.Sınıf	23	3,81	1,27			
	3.Sınıf	27	4,31	1,20			
	4.Sınıf	34	3,86	1,26			
Öz Kabul	1.Sınıf	16	4,40	0,77	0,256	96	0,857
	2.Sınıf	23	4,06	1,44			
	3.Sınıf	27	4,19	1,27			
	4.Sınıf	34	4,13	1,26			
Psikolojik İyi Olma Toplam	1.Sınıf	16	4,45	0,66	0,837	96	0,477
	2.Sınıf	23	4,06	1,05			
	3.Sınıf	27	4,18	0,85			
	4.Sınıf	34	4,05	0,88			

$p<0.05$

Tablo 4’de katılımcıların sınıf değişkenine göre psikolojik iyi olma alt boyut puanları ve psikolojik iyi olma toplam puanında anlamlı fark tespit edilememiştir ($p>0.05$). Başka bir deyişle katılımcıların sınıf durumlarına göre psikolojik iyi olma düzeyleri benzerlik göstermektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri, toplam ve alt boyut çerçevesinde incelenmiş ve ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyi toplam puanının ortalamasının üstünde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların psikolojik iyi olma düzeyinin diğerleriyle olumlu ilişki boyutunda en yüksek olduğu, bireysel gelişim boyutunda ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Ryff (1989)'a göre; bireysel gelişim yönleri yüksek olan bireyler, potansiyellerini gerçekleştirebildiğini hissetmek; zaman içerisinde davranışlarında ve kendisinde gelişme olduğunu görmek gibi özelliklere sahiptirler. Ryff (1989) diğerleriyle olumlu ilişkileri; başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları olarak tanımlamıştır. Başkalarıyla sıcak ilişkiler olgunluğun önemli bir kriteri olarak değerlendirildiğinde, sporun kişinin gelişimine sadece fiziksel yönden değil sosyal yönde katkı sağladığını söyleyebiliriz. Diğerleriyle olumlu yönde ilişki kurabilme ve karşılaştıkları durumlar karşısında empati yapabilmelerini, katılımcıların sporla ilgilenen bireyler olmalarından ve takım sporlarında yer almalarından kaynaklandığını ifade edebiliriz. Elde ettiğimiz bu bulguları ve yorumlarımızı destekler nitelikte benzer çalışmalar ilgili literatürde mevcuttur. İlğan ve ark. (2015) gençlerin psikolojik durumlarının makul bir düzeyde olduğunu ortaya koyarken; Karaçam (2016) beden eğitimi öğretmenlerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin ortalamasının üstünde olduğunu tespit etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada, Szabo (2003) egzersizin iyi oluş üzerindeki pozitif etkisine dikkati çekmiştir. Bunun yanı sıra Gönener ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin yüksek çıkmasını sporun içinde olmalarıyla açıklamıştır. Aydın ve ark. (2017)'nin araştırmasında ise, psikolojik iyi olma ölçeğine göre en yüksek ortanca değeri diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinde bulunmuştur.

Psikolojik iyi olmanın doğasını anlamak için yapılan betimsel çalışmalar cinsiyet üzerinde odaklanmaktadır (Cenkseven, 2004). Çalışmamızda, bulgular cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, özerklik alt boyutunda anlamlı etkileşim bulunmuştur. Christopher (1999), Ryff'ın "özerkliği"; kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla eş tuttuğunu belirtmektedir. Özerkliğin yüksek olması da; kendi kararlarını verme ve bağımsızlık, belirli bir şekilde düşünürken ve davranırken sosyal baskılara direnebilmek, davranışlarını içsel güçlerle düzenlemek, kendini kendi kişisel standartları ile değerlendirmek (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995) şeklinde ifade edilebilir. Çalışmamızda cinsiyet değişkeninde anlamlılığın özerklik alt boyut puanında erkeklerin lehine gerçekleşmiş olmasını; toplumsal yapı içerisindeki üstlenilen cinsiyet rollerinin farklılığıyla açıklayabiliriz. Toplumumuzda kadınlarla kıyaslandığında erkeklerin verdikleri kararlar sonucunda sorgulanmaması, davranışlarını sergilerken bağımsız hareket edebilmeleri yönündeki kanı, sonucun bu yönde olmasının beklendiği bir durum olduğunu düşündürmektedir. Eraslan (2015)'in beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelendiği çalışmada elde edilen bulgular çalışma bulgumuzla benzerlik gösterirken; Ryff (1989)'ın çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre, kadınların puanları diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında erkeklerden anlamlı oranda yüksek bulunması, Gürel (2009)'in çalışmasında cinsiyet ile ilgili sonuçlar incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi olma durumuna sahip olması, Cooper ve ark. (1995)'nin üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilememesi çalışmamızın sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir.

Alanyazında psikolojik iyi olma ile algılanan gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak bu ilişki konusunda fikir sahibi olunabilecek dolaylı araştırmalardan olan bir çalışmada sonuç olarak yüksek mali gücün yüksek düzeyde psikolojik sağlıkla ilgili olduğu bulunmuştur (Taylor, Jenkins ve Sacker, 2011; Akt: Anlı, Akın, Şar ve Eker, 2015). Bu araştırmada psikolojik iyi olmanın aile gelir düzeylerine göre farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Bunun nedeni olarak, sporcuların aile gelirlerinin az yada fazla olmasının avantajlarını kullanabilecekleri veya dezavantajlarını hissedebilecekleri bir ortamlarının olmamasından ve daha ziyade öğrencilikten çok sporcu kimliklerinin ön planda olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu nedenle aile gelir düzeyi psikolojik iyi olma durumunu etkilemektedir şeklinde kurulan hipotezimiz kanıtlanamamıştır.

Sınıflar arasında yapılan karşılaştırmada sporcuların öğrenim gördükleri sınıf düzeyinin psikolojik iyi olma alt boyutları üzerinde yordayıcı bir etki oluşturmadığı görülmüştür. Bu sonuç, sporcuların buldukları üniversite ortamında öğrenim gördükleri sınıf düzeyi farklılığının psikolojik iyi olmada herhangi bir etkiye neden olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Aydın ve ark. (2017)'nin araştırma sonuçlarında, öğrencilerinin psikolojik iyi oluşun bireysel gelişim ve diğerleriyle olumlu ilişki alt boyutlarında, son sınıflardaki öğrencilerin birinci sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç çalışma bulgumuzla paralellik göstermemektedir.

Sonuç olarak; katılımcıların cinsiyet değişkeninde özerklik alt boyutunda anlamlılık tespit edilirken, sınıf, aile gelir düzeyi alt boyutlarında herhangi bir anlamlılığa rastlanamamıştır. Bir diğer bulgu ise; katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin ortalamanın üstünde olduğudur. Bireylerin yaşamları boyunca bir amaca yönelmeleri, kendilerini doğru ifade edebilmeleri, kendilerine karşı pozitif bir bakış açısına sahip olabilmeleri, başkalarına karşı da güven duyabilmeleri ve kendilerine uygun bir çevre oluşturabilmeleri için, psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumlu yönde artırılması önem kazanmaktadır. Psikolojik iyi olma durumuna olumlu etki edebilecek faktörlerin başında sporun geldiği söylenebilir. Literatürde psikolojik iyi oluşun, düşük-orta derecede fiziksel aktivite ile artırılacağı (Lloyd ve Little, 2010; Akt: Yerlisu Lapa, 2015) ve fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik sağlık, arkadaş ilişkileri, toplumsal gelişim ile ilgili faydalar sağlayabileceği (CPRA, 1995; Akt: Tekin, Amman ve Tekin, 2009) yönünde ifadeler yer almaktadır. Bu çerçevede, üniversite öğrencilerinin spora yönelmelerinin sağlanması ve üniversite içerisinde bu tür aktivitelere yer verilmesinin, bireylerin amaçlarını gerçekleştirmesine fırsat tanınmasına, kendilerini iyi hissedebilecekleri ortamların yaratılmasına ve çevresiyle etkileşim içerisinde bulunmalarına katkısının olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Akın, A., Demirci, İ., Yıldız, E., Gediksiz, E. & Eroğlu, N. (2012). The short form of the Scales of Psychological Well-being (SPWB-42): The validity and reliability of the Turkish version. International Counseling and Education Conference 2012 (ICEC 2012), May, 3-5, İstanbul, Turkey.
- Anlı, G., Akın, A., Şar, A.H., Eker, H. (2015). Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 168.
- Aydın, A., Kahraman, N., Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Belirlenmesi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 46.
- Büyüköztürk, S.(2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- Cooper, H., Okamura, L., McNeil, P. (1995), "Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control", *Journal of Research in Personality*, 29, p. 395-417.
- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of its Theory And Research. *Journal of Counseling & Development*, 77, 2, 141-152.
- Doğan, M. (2017). Karakter Gücü Olarak Sabır Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 139.
- Eraslan, M. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Uluslararası spor bilimleri dergisi*, 1(1).
- Göcen, G. (2012). Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri (Din Psikolojisi) Anabilim Dalı, Ankara.
- Gönener, A., Öztürk, A., Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 52.
- Gürel, N.A. (2009). Effects Of Thinking Styles And Gender On Psychological Well-Being, Master Thesis, A Thesis Submitted to The Graduate School Of Social Sciences Of Middle East Technical University.

- İlğan, A., Sevinç, Ö.S., Niron, D.G., Kılıç, A., Yumuşak, A.(2015). Lisans Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin YGS Puanları ve Çeşitli Değişkenler ile İlişkisi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,11(2), 480.
- Karaçam, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş Ve Fiziksel Saygı. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Ryan R.M., Deci E.L. (2001). “On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being”. *Annual Review of Psychology* 52 (2001) 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*. 12, 35-55.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(99).
- Ryff, C.D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. (1998).The contours of positive human health, *Psychological Inquiry* 9(1).
- Ryff, C.D., Magee, W.J., Kling, K. C.,Wing, E.H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In *The Self and Society in Aging Processes*, ed. CD Ryff, VW Marshall, pp. 247–78. New York: Springer.
- Sandıkçı, M.(2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeyleri ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). Üniversite Öğrencilerinin psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya.
- Szabo, A. (2003). The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety, *Journal of Leisure Research*, 35(2), 152.
- Tekin, G.; Amman, M.T; Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2).
- Timur, M. (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yerlisu Lapa, T. (2015). Physical Activity Levels and Psychological Well-Being: A Case Study of University Students, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* (186), 740.

Extended English Summary

Introduction

Key concepts related to psychological well-being, development theories that reveal the duties and difficulties of human development were obtained from self-actualization, maturation, clinical descriptions which determine full functionality or individualization and determinants of positive criteria for mental health (Ryff, Magee, Kling ve Wing, 1999).

While psychological well-being is defined as the management of existential challenges (maintaining meaningful goals, personal development and building quality relationships with others) faced in life (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002), according to Ryan and Deci (2001), psychological well-being is defined as the most appropriate psychological function and experience for the person. There are six dimensions as positive relationships with others, autonomy, environmental control, life-oriented and personal development in the psychological well-being model proposed by Ryff (1989). These are self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental control, life-oriented and personal development. Sarıcaoğlu (2011) specified that the meanings of the sub-dimensions that constitute the concept of psychological well-being according to Ryff (1989) as like these. *Positive relations with others*, to establish clear and trustworthy relationships with others as strong empathy and feelings of love, *Autonomy*, as freedom, take own decisions, internal audit focus,

individualization and internal regulation of behavior, *Environmental Dominance*, the ability to create or select an environment that fits the individual's personal and mental conditions, *Individual development*, the ability of the individual to develop as himself or to improve his potential to grow, *Aim of life*, have a sense of direction and purposefulness in life, *Self-acceptance*, is defined as the showing one's own positive attitudes.

It is important to know whether different variables influence the levels of psychological well-being of individuals. By this study, it is aimed to determine the level of the effect of the variables determined by the researcher according to the relevant literature on the psychological well-being of the individuals. When the relevant literature was examined, studies on university students related to psychological well-being were determined, but it was determined that a limited number of college student athletes were taken as a sample group. In this context, the aim of this study is to determine the psychological well-being of students who play in college teams and to examine in terms of different variables. Furthermore it is thought that our work would be the source for future studies which will be related with psychological well-being of individuals according to different variables

Method

The research is in the descriptive scanning model. Datas were collected through a personal information form and the Psychological Well-Being Scale. Frequency, Anova, Kruskal Wallis-H significance test and T-Test was used to examine the level of psychological well-being according to age, gender, family income situation and class variables of athletes playing in university team. Descriptive statistics were also calculated and the results were tabulated. Research group consist of 100 athletes active in team sports at Karamanoğlu Mehmetbey University in 2017-2018 academic year (39 female, 61 male; 9 person between 17-19 years old, 55 person between 20-22 years old, 30 person between 23-25 years old, 6 person between 26-28 years old; 21 person handball, 11 person basketball, 15 person field hockey, 14 person futsal, 18 person football, 21 person voleyball).

Psychological well-being subscale scores and total score of psychological well-being were examined. According to research findings, the level of psychological well-being of participants was highest in the positive relationship dimension (\bar{X} = 30.59) and lowest in the individual development dimension (\bar{X} = 27.62). Average score of psychological well-being of the students who participated in the survey was found as (\bar{X} = 174.31). According to this; it can be said that when the values that can be taken from the scale are taken into consideration (the value that can be taken from the scale is the lowest 42, the highest 294), the participants' psychological well-being scores are above the average.

Results and Discussion

As a result; it was determined that a significant difference was found in autonomy sub-dimension in while there were no significant difference in positive relations with others, environmental dominance, individual development, aim of life and self-acceptance sub-dimensions according to participants'gender variable. Another finding is; the level of psychological well-being of the participants is higher than the average. It is getting important to increase the level of psychological well-being in a positive way in order to individuals concentrate an aim throughout their lives, be able to express themselves correctly, have a positive view of themselves, feel confident about others and create a suitable environment for them. It can be said that sports are the leading factors that can positively affect the psychological well-being. There are some expressions in the literature related with psychological well-being can be improved by low and medium level physical activity (Lloyd and Little, 2010; Akt: Yerlisu Lapa, 2015) and participation in physical activity can provide benefits (CPRA, 1995; Akt: Tekin, Amman and Tekin, 2009) related to psychological health, friendship, and social development. In this context, it is thought that the provision of college students' sports orientation and the inclusion of such activities within the university will contribute to the opportunity for individuals to realize their goals, to create environments in which they can feel good and to interact with their environment.