

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN YAŞ, CİNSİYET VE SPOR YAPMA DURUMLARINA GÖRE İNCELENMESİ

TO INVESTIGATE PSYCHOLOGICAL WELL BEING ACCORDING TO AGE, GENDER AND SPORT MAKE SITUATION PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT STUDENTS

¹Meriç ERASLAN

¹Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Burdur
mericeraslan@mehmetakif.edu.tr

ÖZET

Yapılan bu araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Gazi Üniversitesi'nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan 306 öğrenci katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 17.0 programında, frekans analizi, Independent t test ve One Way ANOVA testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda, kadın katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarının erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Katılımcıların psikolojik iyi olma durumları lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p > 0.05$). Bunun yanında katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik iyi olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Anahtar kelimeler: Spor, psikolojik iyi olma, yaş, cinsiyet

ABSTRACT

The aim of this study to investigate the level of psychological well being in Physical education and sport department student. Total 306 students joined who Gazi University School of Physical Education and Sports College students in this study. For researches data collection Psychological Well-Being Scale were used. The data obtained by the SPSS 17.0 software for statistical analysis, frequency analysis, independent t test and One Way ANOVA was used. At the end of the study, were found that women's psychological well-being is significantly more higher than the male participants to be significantly ($p < 0.05$). It found that participants psychological well being levels do not statistically significant as licensed sport make situation ($p > 0.05$). In addition to psychological state of the participants according to age groups it was found that no statistically significant difference ($p > 0.05$).

Keywords: Sports, psychological well being, age, gender

JEL CODES: L83, I0, I31

GİRİŞ

İnsanlar yaşamları boyunca birçok olumsuz unsur nedeniyle strese maruz kalmaktadır. Bu noktada bireylerin psikolojik sağlıklarının korunmasında stresle hangi düzeyde baş edebildikleri büyük önem kazanmaktadır. Zorlu hayat koşulları karşısında güçlü bir görünüm sergilemek ve zor durumları fırsata çevirebilmek bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir (Kararımak & Siviş-Çetinkaya, 2011). Stres olgusunun yanında insanların bazen birden fazla olumsuz durumla karşı karşıya kaldığı, bu nedenle aynı anda birden fazla olumsuz durumla mücadele etmek zorunda oldukları belirtilmektedir. İnsanların karşılaştıkları olumsuz durumlarla mücadele etmelerinde psikolojik açıdan güçlü bir yapıya sahip olmaları gerektiği için psikolojik iyi olma kavramının detaylı olarak araştırılması zorunluluğu ortaya çıkmıştır (Önder & Gülay, 2008). Geçen son 30 yıllık süre içerisinde de psikolojik iyi olma üzerine birçok kuramsal çalışma gerçekleştirilmiştir. Ancak konuya ilişkin Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmaların hem sınırlı olduğu hem de son yıllarda konuya ağırlık verildiği

görülmektedir (Gizir, 2007; Yılmaz & Sipahioğlu, 2012; Öz & Yılmaz, 2009). Psikolojik iyi olma ile ilgili yapılan araştırmaların sayısının artması, bilim dünyasının günümüzde insanların zayıf yönlerinin yanında güçlü yönlerini de incelemeye başladığını göstermektedir (Kararımak, 2006).

Sosyal bilimler üzerine araştırmalar yapan bilim adamları bireysel ve durumsal özellikleri çeşitli modeller ile değerlendirerek iyi olmanın yapısını anlama yoluna gitmişlerdir. İnsanlarda iyilik durumunu karşılayan birçok sözcük ve kavram bulunmaktadır. İnsanların sağlıklarını tanımlarken kullanılan iyilik hali kavramı öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu, olumlu veya olumsuz duygulanım gibi anlamları birbiri ile aynı olmayan, ancak birbiri ile yakın ilişkili olan kavramları da içinde barındırmaktadır. Çünkü söz konusu kavramların hepsi insanların iyilik hallerini etkileyen unsurlar olarak dikkate alınmaktadır (Gülaçtı, 2009).

Psikolojik iyi olma hali çeşitli bilişsel unsurlardan etkilenmektedir. Örneğin; benlik saygısı ile insanların psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan araştırma sonuçları benlik saygısı yüksek olan gençlerin karşılaştıkları sorunların üstesinden daha kolay geldiklerini göstermektedir (Kararımak & Siviş-Çetinkaya, 2011). Bunun yanında yapılan araştırmalarda algılanan sosyal destek ile yalnızlık düzeyinin (Meydan & Lülecı, 2013), insanların psikolojik gereksinimlerini karşılama/doyurma düzeylerinin (Cihangir-Çankaya, 2009), fiziksel aktivite ve spora katılımın (Şahin, Yetim & Çelik, 2012), duygusal zekâ düzeyinin (Özer ve Deniz, 2014), tedavi veya hastalık geçirmenin (Öz & Yılmaz, 2009), bireyin kendisine verdiği değerin (Güloğlu ve Kararımak, 2010) psikolojik iyi olmayı etkileyen unsurlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spor etkinliklerine katılım insanların psikolojik yapıları üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Bu sonucun ortaya çıkmasında insanların karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dirençli olmalarının yattığı belirtilmektedir (Şahin, Yetim & Çelik, 2012). Literatürde yer alan çeşitli araştırmalarda da spora katılımın psikolojik sağlık üzerine olumlu etkileri olduğu savunulmuştur (Aytan, 2010; Arslan ve ark., 2011). Ancak ülkemizde spor yapan veya sporcu kişiliğe sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ele alındığı araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu bağlamda yapılan bu araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini ülkemizdeki beden eğitimi ve spor yüksekokullarında öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise Gazi Üniversitesi'nin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan 306 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrenciler Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin içerisinden tesadüfî yöntem ile seçilmiştir. Araştırma grubunun sahip oldukları demografik özelliklere ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Alt değişkenler	f	%
Yaş	18-19 yaş	68	22.2
	20-21 yaş	119	38.9
	22-23 yaş	70	22.9
	24+ yaş	49	16.0
Cinsiyet	Kadın	150	49.0
	Erkek	156	51.0
Lisanslı olarak spor yapma durumu	Yapan	232	75.8
	Yapmayan	74	2.2

Tablo 1’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan öğrencilerin %22.2’si 18-19 yaş, %38.9’u 20-21 yaş, %22.9’u 22-23 yaş ve %16’sı 24 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Katılımcıların %49’u kadın, %51’i erkek öğrencilerden oluşmakla beraber, katılımcıların %75.8’inin lisanslı olarak spor yaptıkları, %24.2’sinin ise lisanslı olarak spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Kullanılan anketin ilk bölümünde katılımcıların yaş, cinsiyet ve lisanslı olarak spor yapma durumlarını belirlemeyi amaçlayan 3 soruluk kişisel bilgi formu yer almaktadır. Anketin ikinci bölümünde ise katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesinde kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği yer almaktadır. Sekiz maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterli hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır (Telef, 2013). Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçekte tersten puanlanan olumsuz bir madde bulunmamaktadır. Puanlar 8 ile 56 arasında değişmekle beraber, yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının ise .87 olduğu bulunmuştur (Diener ve arkadaşları, 2010; Akt: Telef, 2013).

İstatistiksel Analiz

Araştırmada istatistiksel analizler SPSS 17.0 programında yapılmış olup, katılımcılara ait demografik değişkenlerin ve ölçekten elde ettikleri puan ortalamalarının belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden (frekans analizi), spor yapma durumu ve cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasında Independent t test, yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin karşılaştırılmasında One Way ANOVA kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma durumlarının cinsiyet, lisanslı spor yapma ve yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma puanlarının karşılaştırılması

Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kadın	150	141.65	20.272	2.320	.021
Erkek	156	135.91	22.886		

Tablo 2 incelendiğinde kadın katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarının erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 3. Katılımcıların lisanslı spor yapma durumlarına göre psikolojik iyi olma puanlarının karşılaştırılması

Spor yapma durumu	N	X	Ss	t	p
Spor yapan	232	139.61	21.809	1.255	.211
Spor yapmayan	74	135.96	21.681		

Katılımcıların psikolojik iyi olma durumları lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4. Katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik iyi olma puanlarının karşılaştırılması

Yaş grupları	N	X	Ss	F	p
18-19 yaş	68	135.71	19.035	.954	.415
20-21 yaş	119	138.21	22.315		
22-23 yaş	70	140.16	22.488		
24+ yaş	49	142.12	23.114		

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaş gruplarına göre psikolojik iyi olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan spor bölümü öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiş, elde edilen bulgulara göre kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer bir demografik değişken olan yaş grupları açısından ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının yaşlarına paralel olarak artış gösterdiği belirlenmiş, ancak yaş gruplarına göre ortaya çıkan söz konusu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan ve elde edilen bulgular ile paralellik gösteren çeşitli araştırma sonuçları da cinsiyetin psikolojik iyi olmanın önemli bir yordayıcısı olduğu görüşünü desteklemektedir (Cihangir-Çankaya, 2009; Cenkseven & Akbaş, 2004). Gediksiz (2013) tarafından yapılan araştırmada, kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan benzer araştırma sonuçları da üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu düşüncesini desteklemektedir. (Gündoğdu & Yavuzer, 2012; Kuyumcu, 2012; Sarıcaoğlu, 2011). Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemesinde, öğrencilerin yaşlarının birbirine yakın olmasının, öğrencilerin yaş grupları itibariyle benzer gelişim döneminde bulunmalarının etkili olduğu düşünülebilir.

Gülaçtı (2009) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluşu etkileyen unsurların

incelendiği araştırma bulguları değerlendirilmiş, elde edilen bulgular ışığında yaş ve eğitim durumu ile birlikte insanlarda cinsiyet unsurunun da psikolojik iyi oluşu yordamada önemli bir belirleyici olmadığı belirtilmiştir. Söz konusu parametrelerin sadece gençlerde değil, aynı zamanda yetişkin bireylerde de psikolojik iyi oluşu yordamada yetersiz olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri lisanslı spor yapma durumlarına göre değerlendirildiği zaman, lisanslı spor yapan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin lisanslı spor yapmayan öğrencilerden yüksek olduğu belirlenmiş, buna karşılık gruplar arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde, katılımcıların tamamının spor bölümü öğrencisi ve sporcu kişilik yapısına sahip olmalarının yattığı düşünülebilir.

İnsanların psikolojik yapılarının güçlendirilmesine yönelik yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde ortaya konulan unsurlara “koruyucu faktörler” denilmektedir. İlgili literatür incelendiği zaman, spora katılımın psikolojik yapı açısından “koruyucu faktör” olarak değerlendirildiği görülmektedir (Şahin, Çelik & Yetim, 2012). Literatürde yer alan çeşitli araştırmalarda da, spora katılımın sadece fiziksel değil, psikolojik sağlık açısından da faydalı olduğu belirtilmiştir (Keskin, 2014; Salar, Hekim & Tokgöz, 2012; Ströhle, 2009; De Moor ve ark., 2006).

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma durumlarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, elde edilen bulgulara göre kadın öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin erkek öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir. elde edilen bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Yaş grupları açısından ele alındığı zaman, öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında öğrencilerin benzer yaş gruplarında ve gelişim dönemlerinde bulunmalarının etkili olduğu düşünülmüştür. Benzer şekilde öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerinin lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında öğrencilerin tamamının spor bölümü öğrencisi olmalarının ve sporcu kişilik yapısına sahip olmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

KAYNAKLAR

- Arslan, C., Güllü, M., & Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Aytan, G. K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2004). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- De Moor, M. H. M., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I., De Geus, E. J. C. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42(4), 273-279.

- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of well-being. *Social Indicators Research Series*, 39. Doi: 10.1007/978-90-481-2354-4 12.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güllacı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(6), 129-142.
- Kararımak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Keskin, Ö. (2014). Çocuklarda beden eğitimi ve spora katılımın sosyal gelişim üzerine etkileri. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Dergisi*, 1(1), 1-6.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141.
- Meydan, B., & Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Önder, A., & Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116, 777-784.

- Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Telef, B.B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Yılmaz, H., & Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.

EXTENDED ABSTRACT

Sports and sportive activities have become important in our present community life. Because, the sports activities is in a leading state of being a tool in providing the healthy, welfare and happiness of people. Providing the necessary opportunities for the people and the societies that live on the earth to make sports, have become identical with contemporaneity. Besides contributing to the societies' being healthy and balanced physically, spiritually and mentally, the sports activities also play a great role in reaching the life level which the era requires both socio-culturally and economically. When people participate in the sports activities regularly, their mental abilities develop such as controlling themselves, focusing their attention and using their subtle wits in confined spaces. Beside this, the sports activities, when discussed in respect of psychological development, contribute to the decrease in the balanced and regular functioning of the nervous system, nervousness, overexcitement, aggression and anxiety tendencies (Aytan, 2010).

The psychological benefits of sports on human health may reveal differences according to the characteristic features of the sports branches of the people. For instance, the concentration and motivation perceptions of an individual who interest in team sports and an individual who interest in individual sports, may be different from each other. On the contrary, participating in both the team and the individual sports branches, may affect the psychological health positively.(Salar et al, 2012).

The sports which succeed to get into the community life in various ways, is a phenomenon which makes people dependent to itself directly or indirectly, attract people every time, and parallel to this, succeed to stay alive every time. The sports activities, which enchain people to itself by meeting their social taste and requirements, make its being a social institution in our day accepted by the people. The existences of symbols concerning the views, faith, behaviour and opinions in the sports, are important indicators of sports' being a social phenomenon. (Küçük and Koç, 2004). Sports' being a social phenomenon, prepares a basis for presenting a great function to the sports. In our day, the people's socializing and their being active psychologically, are only possible by sports.

In this research that was made, the examination of the psychological levels of the school of physical education and sports students according to various variables, were aimed. 306 students who were receiving education in Gazi University, the School of Physical Education and Sports constituted the research group of this study that was made. The students which constitute the working group, were selected by random method among the students of the School of Physical Education and Sports. In the research, the survey which constituted from two parts, was used as a data collection tool. In the first part of the used survey, a personal information form was involved with 3 questions which aimed to determine the age, gender and their condition of making sports with license. In the second part of the survey, the Psychological Well-Being Scale was involved which was used in the determination of the

psychological wellness of the participants. The Psychological Well-Being Scale, which is constituted from eight items, defines the important elements of the human function such as adequacy feelings, up to owning a meaningful and purposeful life (Telef, 2013). The items of the Psychological Well-Being Scale which was developed by Diener et al (2009), were answered as, I absolutely do not participate in (1), I absolutely participate in (7), between 1-7. In the scale, there was no negative item which was scored reversely. Besides the scores' changed between 8 and 56, the high score showed the person's having so many psychological source and power. The factor loadings of the scale items are found between .61 and .77. The Cronbach alpha internal consistency coefficient of the scale was found as .87.(Diener et al., 2010; Akt: Telef, 2013). In the research, the statistical analyses were done in the SPSS 17.0 program, in the determination of the demographic variables and the score averages of obtained from the scale, from the defining statistics (the frequency analysis), the Independent t test was used in the comparison of the psychological well-being levels according to the sports making condition and gender, while the One Way ANOVA was used in the psychological well-being levels according to the age groups.

It was fixed that the end of the research, the psychological well-being conditions of the female participants were higher in the significant level than the male participants ($p < 0,05$). It was determined that the psychological well-being of the individuals that participated in the research, did not reveal any difference in significant level statistically, according to their conditions of making sports or not as licensed. ($p > 0,05$). Beside this, it was concluded that there was no significant difference statistically among their psychological well-being conditions according to the age group of the participants ($p > 0,05$).

In conclusion, it was determined that the psychological well-being conditions of the university students who were receiving education in the department of sports revealed significant difference according to their genders, the psychological well-being levels of the female students were significantly higher than the male students. The obtained results was seen that this result showed parallelism with the literature. When discussed in respect to the age groups, it was concluded that the psychological well-being levels of the students did not reveal any significant difference according to the age groups. In the revelation of this result, it was thought that the students' being in similar ages and development periods, were effective. Similarly, it was fixed that, the psychological well-being levels of the students did not reveal any significant difference according to their conditions of making sports as licensed. In the revelation of this result, it was thought that all the students' being the student of sports department and having a sportsman/woman personality structure, was effective.