

Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma; 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören ve kolay örnekleme yöntemiyle belirlenen 461 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, spora yönelik tutum ölçeği ve mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde normallik dağılımı, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş; çarpıklık değerlerinin -0.831 ile -1.431 arasında, basıklık değerlerinin ise 0.374 ile 1.982 arasında olduğu belirlenerek verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Analizler için frekans, yüzde analizi, aritmetik ortalama, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir. Bulgular; cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim düzeyi, algılanan aylık gelir düzeyi ve spor yapma durumu gibi değişkenlere göre spora yönelik tutum ve mutluluk ölçeği puanlarında anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Ayrıca, spora yönelik tutum ile mutluluk düzeyleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş; spora yönelik tutum düzeyi arttıkça mutluluk düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ve spora karşı daha olumlu tutuma sahip bireylerin mutluluk düzeylerinin de anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, tutum, mutluluk, üniversite, öğrenci

Investigation of the Relationship Between University Students' Attitudes Towards Sports and Happiness Levels

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between university students' attitudes toward sports and their levels of happiness. A relational survey model was employed in the research. The study was conducted with 461 students from various departments at Yozgat Bozok University during the 2024–2025 academic year, selected through a convenience sampling method. Data were collected using a personal information form, the Attitude Toward Sports Scale, and the Happiness Scale. To test for normality, skewness and kurtosis values were examined; skewness values ranged between -0.831 and -1.431, and kurtosis values ranged between 0.374 and 1.982, indicating that the data followed a normal distribution. Frequency, percentage analysis, arithmetic mean, independent samples t-test, one-way ANOVA, and correlation analysis were used for data analysis. The significance level was set at $p < 0.05$. The findings revealed statistically significant differences in attitude toward sports and happiness scores according to variables such as gender, age, parental education level, perceived monthly income level, and participation in sports activities. Moreover, a moderate and positive correlation was found between attitudes toward sports and happiness levels; as the level of positive attitude toward sports increased, so did the level of happiness. In conclusion, the findings indicate that university students' attitudes toward sports vary significantly depending on demographic variables, and individuals with more positive attitudes toward sports tend to have significantly higher levels of happiness.

Keywords: Sport, attitude, happiness, university, student

GİRİŞ

Üniversite dönemi, bireylerin akademik, sosyal, fiziksel ve psikolojik gelişimlerinin en yoğun yaşandığı kritik bir evredir. Bu süreçte öğrenciler, mesleki bilgi edinmenin yanı sıra sağlıklarını ve yaşam kalitelerini etkileyen yaşam tarzı tercihleri geliştirir¹. Özellikle spora yönelik tutumlar ve genel mutluluk düzeyleri, bu dönemde öğrencilerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyecek önemli değişkenler olarak öne çıkmaktadır².

Spora yönelik tutum, bireylerin spor aktivitelerine ilişkin duygu, düşünce ve davranışlarını ifade eden psikososyal bir kavramdır¹. Bu tutum, bireylerin sporun sağlık, eğlence, sosyalleşme ve kişisel gelişim açısından önemine dair algılarını ve değerlerini yansıtır. Olumlu bir spora yönelik tutum, öğrencilerin düzenli spor yapma motivasyonunu artırarak fiziksel kondisyonlarını geliştirmelerine, stresle daha etkili başa çıkmalarına ve genel yaşam kalitelerinin yükselmesine katkı sağlar². Koçak (2014)¹ tarafından geliştirilen ölçek, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının, kişisel ve sosyal gelişim üzerindeki etkilerini ortaya koyarken, spora katılımın bireysel sağlık üzerinde olumlu etkiler sunduğunu da göstermiştir.

Mutluluk, bireyin yaşamından duyduğu tatmin, pozitif duygular ve genel iyilik hali olarak tanımlanmaktadır³. Üniversite öğrencileri, akademik baskılar, sosyal ilişkiler ve gelecek kaygıları gibi etkenlerin etkisi altında kalarak, duygusal ve psikolojik durumlarını belirli ölçüde etkiler. Düzenli spor aktiviteleri, yalnızca fiziksel sağlığı geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin ruh halini iyileştiren, stres ve anksiyeteyi azaltan bir araç olarak da kabul edilmektedir⁴. Akduman (2021)⁴ çalışmasında, özellikle Covid-19 sürecinde spora yönelik tutum ile mutluluk arasındaki pozitif ilişkiye dikkat çekilmiş; spor aktivitelerinin öğrencilerin ruhsal sağlığını destekleyerek genel mutluluk düzeylerini artırdığı rapor edilmiştir.

Bu bağlamda, öz-belirleme teorisi (Self-Determination Theory - SDT), spora yönelik tutum ve mutluluk arasındaki ilişkiyi açıklamada önemli bir çerçeve sunmaktadır. Ryan ve Deci (2000)⁵, bu teoride, bireylerin davranışlarını yönlendiren motivasyon türlerini (içsel ve dışsal motivasyon) ele alarak, spor gibi aktivitelere katılımın bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarını (özerklik, yeterlilik, ilişkiselik) karşıladığında mutluluk düzeylerinin arttığını savunmaktadır. İçsel motivasyon, bireyin aktiviteyi kendi isteğiyle ve keyif aldığı için yapmasıyla ilişkilidir ve bu durum, mutluluğu doğrudan destekler⁵.

Literatürde, spora yönelik tutum ile mutluluk arasındaki ilişki üzerine bazı çalışmalar bulunmaktadır. Eime vd. (2013)⁶ tarafından yapılan bir çalışmada, düzenli spor ve fiziksel aktivite katılımının, özellikle genç erişkinlerde, depresyon ve anksiyete semptomlarını azaltma, benlik saygısını artırma ve sosyal destek ağlarını güçlendirme yoluyla psikolojik ve sosyal iyilik hali üzerinde belirgin olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Peluso ve Andrade (2005)⁷ ise fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar üzerinde azaltıcı etkisi olduğunu ortaya koymuş, dolayısıyla spora yönelik olumlu tutumların da mutluluğu destekleyebileceğini belirtmiştir. Ryan ve Deci (2000)⁵ tarafından geliştirilen öz-belirleme teorisi, bireylerin içsel motivasyonlarının, spor gibi faaliyetlerde kendini gerçekleştirmeye yönelik katkılarının mutluluk düzeyleri ile doğrudan ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Fox (1999)⁸ ise sporun sosyal entegrasyonu ve topluluk duygusunu güçlendirdiğini, bu güçlü sosyal bağların da bireylerin genel mutluluk ve yaşam doyumunu artırmada kilit bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Bozkurt (2023)² üniversite öğrencilerinin spora yönelik

tutumları ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuş, spora yönelik olumlu tutumların öğrencilerin duygusal ve sosyal refahını artırmada etkili olduğunu bulmuştur. Holder ve Coleman (2009)⁹, Kanada'da gerçekleştirdikleri araştırmada, düzenli olarak sportif etkinliklere katılan gençlerin, daha yüksek düzeyde mutluluk ve yaşam doyumu bildirdiklerini tespit etmişlerdir. Uslu ve Özlü (2022)¹⁰ tarafından gerçekleştirilen araştırmada öğrencilerin tutumları ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yücekaya (2020)¹¹ yapmış olduğu çalışmada da benzer şekilde spor yapmanın mutluluk düzeyini olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Bu çalışmalar, spora yönelik tutumların sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyilik hali üzerinde de belirleyici etkiler sunduğunu göstermektedir.

Bu doğrultuda yürütülen bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Özellikle spora katılımın fiziksel ve psikolojik iyilik hâli üzerindeki olumlu etkileri literatürde sıklıkla vurgulanmış olsa da bireylerin spora ilişkin tutumlarının mutluluk düzeyleriyle ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Mevcut araştırma, söz konusu boşluğu doldurma amacının yanı sıra, ele alınan sosyo-demografik değişkenler temelinde anlamlı farklılıkların olup olmadığını da analiz ederek, daha bütüncül bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır:

- Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları nasıldır?
- Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri nasıldır?
- Spor yönelik tutum ile mutluluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Cinsiyet
- Yaş
- Anne eğitim düzeyi
- Baba eğitim düzeyi
- Algılanan aylık gelir düzeyi
- Spor yapıyor musunuz? değişkenlerine göre üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar var mıdır?

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da daha fazla değişken arasındaki mevcut ilişki düzeyini belirlemeyi amaçlayan nicel araştırma yaklaşımları arasında yer alır. Bu model, araştırmacıya değişkenler arasındaki korelasyonun yönünü ve gücünü analiz etme olanağı sunar ve genellikle nedensellikten ziyade ilişki düzeyine odaklanır¹².

Katılımcılar

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise, aynı evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 461 öğrenci oluşturmaktadır. Büyük evrenlerde, %95 güven düzeyinde ve $\pm\%5$ örnekleme

hatasıyla yapılacak araştırmalarda 384 kişilik bir örneklemin yeterli olduğu kabul edilmektedir^{13,14}. Bu bağlamda, çalışmada ulaşılan 461 kişilik örneklem büyüklüğünün, istatistiksel olarak evreni temsil etme açısından yeterli olduğu söylenebilir. Kolayda örnekleme, araştırmacının erişimi kolay ve hızlı bir şekilde ulaşabildiği bireyleri seçtiği olasılıksız bir örnekleme yöntemidir^{15,16,17}.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafında oluşturulan “kişisel bilgi formu”, “Spora Yönelik Tutum Ölçeği” ve Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, cinsiyet, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim düzeyi, algılanan aylık gelir düzeyi ve spor yapma durumu değişkenleri yer almaktadır.

Spora Yönelik Tutum Ölçeği

Spora yönelik tutum ölçeği, Koçak (2014)¹ tarafından üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek, üç ana boyuttan oluşmaktadır:

Psiko-sosyal Gelişme: 12 madde içerir.

Fiziksel Gelişme: 6 madde içerir.

Zihinsel Gelişme: 4 madde içerir.

Her bir boyut, spora yönelik tutumların farklı yönlerini değerlendirmektedir. Ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir ve toplamda 22 maddeden oluşmaktadır. Puan aralığı 22 ile 110 arasında olup, puan arttıkça spora yönelik tutum düzeyinin yükseldiği kabul edilir. Ölçeğin güvenirlik katsayıları, birinci boyut için .87, ikinci boyut için .77, üçüncü boyut için .77 ve toplamda .89 olarak belirlenmiştir.

Gerçekleştirilen mevcut bu araştırmada ise ölçeğin birinci boyutu için .96, ikinci boyutu için .94, üçüncü boyutu için .93 ve ölçek toplamı için .98 güvenirlik katsayıları elde edilmiştir.

Mutluluk Ölçeği

Demirci ve Ekşi (2018)¹⁸ tarafından geliştirilen mutluluk ölçeği, bireylerin genel mutluluk düzeylerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmış ve 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Her bir madde, bireyin mutluluğunu olumlu bir şekilde ifade eden ifadelerden seçilmiştir. Ölçek, 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir ve her bir maddeye verilen puanlar toplanarak toplam mutluluk puanı elde edilir. Bu ölçekten alınabilecek minimum puan 6, maksimum puan ise 30'dur; yüksek puanlar, bireyin daha yüksek bir mutluluk düzeyini gösterir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır. Gerçekleştirilen mevcut araştırmada ise bu ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı 0.94 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlere geçilmeden önce, veri setinin normallik dağılımına uygunluğu değerlendirilmiştir. Bu kapsamda çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Çarpıklık değerlerinin -0.831 ile -1.431 arasında, basıklık değerlerinin ise 0.374 ile 1.982 arasında değiştiği gözlemlenmiş ve verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır¹⁹. Verilerin analizinde; frekans ve yüzde analizleri, demografik değişkenlerin dağılımını ve örneklem içindeki oranlarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi, iki grup arasında anlamlı bir farklılık olup

olmadığını belirlemek üzere uygulanmıştır. Üç ve daha fazla grup içeren karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark tespit edilen durumlarda, hangi gruplar arasında bu farkların bulunduğunu belirlemek amacıyla varyansların homojenliğine göre Bonferroni veya Games-Howell post-hoc testleri uygulanmıştır. Bonferroni düzeltilmeli post-hoc testi, gruplar arası farkların incelendiği ANOVA analizlerinde varyanslar homojen olduğunda (Levene testi $p > 0.05$) kullanılır. Ancak varyanslar homojen değilse (Levene testi $p < 0.05$), Games-Howell post-hoc testi kullanılmaktadır²⁰. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Pearson korelasyon analizi, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin yönünü ve şiddetini ölçmek için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir²¹. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

		N	%
Cinsiyet	Kadın	296	64.2
	Erkek	165	35.8
Yaş	17-19	72	15.6
	20-22	246	53.4
	23-25	52	11.3
	26-28	42	9.1
	29 ve üzeri	49	10.6
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	186	40.3
	Ortaokul	118	25.6
	Lise	83	18.0
	Üniversite	74	16.1
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	152	33.0
	Ortaokul	132	28.6
	Lise	119	25.8
	Üniversite	58	12.6
Algılanan Aylık Gelir Düzeyi	Kötü	60	13.0
	Orta	258	56.0
	İyi	143	31.0
Spor Yapıyor musunuz?	Evet	329	71.4
	Hayır	132	28.6

Tablo 1 incelendiğinde; öğrencilerin %64.2'si kadın, %35.8'i erkektir. %15.6'sı 17-19 yaş aralığında, %53.4'ü 20-22 yaş aralığında, %11.3'ü 23-25 yaş aralığında, %9.1'i 26-28 yaş aralığında ve %10.6'sı 29 yaş ve üzerindedir. Anne eğitim düzeyi sorusuna öğrencilerin %40.3'ü ilkokul mezunu, %25.6'sı ortaokul mezunu, %18.0'i lise mezunu ve %16.1'i üniversite mezunu cevabı vermiştir. Baba eğitim düzeyi sorusuna öğrencilerin %33.0'ı ilkokul mezunu, %28.6'sı ortaokul mezunu, %25.8'i lise mezunu ve %12.5'si üniversite mezunu cevabı vermiştir. Algılanan aylık gelir düzeyi sorusuna öğrencilerin %13.0'ı kötü, %56.0'ı orta, %31.0'ı iyi cevabını vermiştir. Öğrencilerin %71.4'ü spor yaparken, %28.6'sı yapmamaktadır.

Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Bulgular

	N	Min.	Maks.	Ort.	ss.
Psiko-sosyal sağlık	461	1.00	5.00	4.15	.90
Fiziksel gelişme	461	1.00	5.00	4.27	.88
Zihinsel gelişme	461	1.00	5.00	4.13	.97
Spora Yönelik Tutum Ölçeği Toplam	461	22.00	110.00	92.02	19.25
Mutluluk Ölçeği Toplam	461	6.00	30.00	23.69	5.84

Tablo 2 incelendiğinde; spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalamanın fiziksel gelişme ($x=4.27$) olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin spora yönelik tutum ölçeği toplam ortalaması ise ($x= 92.02$) olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin spora yönelik tutum düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Mutluluk ölçeği toplam puan ortalaması ise ($x= 23.69$) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkeni T Testi Bulguları

	Cinsiyet	N	Ort.	ss.	t	p
Psiko-sosyal sağlık	Kadın	296	4.25	.89	3.448	.001
	Erkek	165	3.96	.89		
Fiziksel gelişme	Kadın	296	4.36	.86	3.084	.002
	Erkek	165	4.10	.90		
Zihinsel gelişme	Kadın	296	4.22	.98	2.611	.009
	Erkek	165	3.98	.92		
Spora Yönelik Tutum Ölçeği Toplam	Kadın	296	94.22	19.22	3.316	.001
	Erkek	165	88.08	18.73		
Mutluluk Ölçeği Toplam	Kadın	296	24.69	5.35	5.077	.000
	Erkek	165	21.89	6.26		

Tablo 3 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyut ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p>.05$). Psiko-sosyal sağlık, fiziksel gelişme ve zihinsel gelişme alt boyutları ile spora yönelik tutum ölçeği toplam puan ortalamalarında kadın öğrencilerin lehine farklılıklar görülmüştür. Mutluluk ölçeği toplam puan ortalamasında da yine kadın öğrencilerin lehine farklar tespit edilmiştir.

Tablo 4. Yaş Değişkeni Anova Analizi Bulguları

	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Psiko-sosyal sağlık	17-19(1)	72	4.00	.94	3.072	.016	2>4
	20-22(2)	246	4.25	.87			
	23-25(3)	52	4.07	.80			
	26-28(4)	42	3.80	.96			
	29 ve üzeri(5)	49	4.20	.91			
Fiziksel gelişme	17-19(1)	72	4.16	.95	1.081	.365	-
	20-22(2)	246	4.33	.88			
	23-25(3)	52	4.21	.75			
	26-28(4)	42	4.10	.97			
	29 ve üzeri(5)	49	4.35	.85			
Zihinsel gelişme	17-19(1)	72	4.10	.99	3.250	.012	2>4
	20-22(2)	246	4.25	.95			
	23-25(3)	52	4.05	.81			
	26-28(4)	42	3.70	1.10			
	29 ve üzeri(5)	49	4.07	.96			
Spora Yönelik Tutum Ölçeği Toplam	17-19(1)	72	89.36	20.20	2.583	.037	2>4
	20-22(2)	246	94.13	18.96			
	23-25(3)	52	90.44	16.39			
	26-28(4)	42	85.11	20.67			
	29 ve üzeri(5)	49	92.97	19.58			
Mutluluk Ölçeği Toplam	17-19(1)	72	21.55	5.88	9.391	.000	2>1.4.5
	20-22(2)	246	25.05	5.59			
	23-25(3)	52	23.82	5.40			
	26-28(4)	42	21.11	6.71			
	29 ve üzeri(5)	49	22.06	4.68			

Tablo 4 incelendiğinde; yaş gruplarına göre spora yönelik tutum ve mutluluk düzeylerinde bazı anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Özellikle 20-22 yaş aralığındaki öğrencilerin, 26-28 yaş aralığındaki öğrencilere kıyasla psiko-sosyal sağlık, zihinsel

gelişim ve genel spora yönelik tutum puanlarında daha yüksek skorlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, 20-22 yaş grubundaki öğrencilerin mutluluk ölçeği toplam puan ortalamaları da diğer yaş gruplarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Anova Analizi Bulguları

	Anne Eğitim D.	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Psiko-sosyal sağlık	İlkokul(1)	186	4.14	.85	2.473	.061	-
	Ortaokul(2)	118	4.24	.87			
	Lise(3)	83	4.25	.99			
	Üniversite(4)	74	3.91	.91			
Fiziksel gelişme	İlkokul(1)	186	4.32	.82	2.163	.092	-
	Ortaokul(2)	118	4.32	.84			
	Lise(3)	83	4.30	1.00			
	Üniversite(4)	74	4.03	.94			
Zihinsel gelişme	İlkokul(1)	186	4.06	.97	4.662	.003	2>4 3>4
	Ortaokul(2)	118	4.28	.87			
	Lise(3)	83	4.35	.95			
	Üniversite(4)	74	3.86	1.02			
Spora Yönelik Tutum Ölçeği Toplam	İlkokul(1)	186	91.93	18.23	2.734	.043	2,3>4
	Ortaokul(2)	118	93.95	18.38			
	Lise(3)	83	94.28	21.36			
	Üniversite(4)	74	86.64	19.95			
Mutluluk Ölçeği Toplam	İlkokul(1)	186	23.45	5.65	4.360	.005	2,3>4
	Ortaokul(2)	118	24.63	5.84			
	Lise(3)	83	24.56	5.53			
	Üniversite(4)	74	21.82	6.24			

Tablo 5 incelendiğinde; anne eğitim düzeyine göre spora yönelik tutum ölçeği zihinsel gelişim alt boyutu ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<.05$). Zihinsel gelişim alt boyutunda, ortaokul mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre, lise mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, spora yönelik tutum ölçeği toplam puan ortalamalarında da ortaokul ve lise mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek skorlar elde ettiği tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeği toplam puan ortalamalarında da benzer şekilde ortaokul ve lise mezunu olanların üniversite mezunu olanlara göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Tablo 6. Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni Anova Analizi Bulguları

	Baba Eğitim D.	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Psiko-sosyal sağlık	İlkokul(1)	152	4.02	.94	2.599	.052	
	Ortaokul(2)	132	4.21	.79			
	Lise(3)	119	4.29	.90			
	Üniversite(4)	58	4.03	.94			
Fiziksel gelişme	İlkokul(1)	152	4.19	.94	1.229	.299	
	Ortaokul(2)	132	4.32	.76			
	Lise(3)	119	4.36	.90			
	Üniversite(4)	58	4.16	.93			
Zihinsel gelişme	İlkokul(1)	152	3.95	1.07	4.013	.008	2,3>1
	Ortaokul(2)	132	4.26	.80			
	Lise(3)	119	4.29	.94			
	Üniversite(4)	58	4.00	1.00			
Spora Yönelik Tutum Ölçeği Toplam	İlkokul(1)	152	89.36	20.44	2.583	.053	
	Ortaokul(2)	132	93.63	16.70			
	Lise(3)	119	94.94	19.49			
	Üniversite(4)	58	89.36	20.15			
Mutluluk Ölçeği Toplam	İlkokul(1)	152	22.73	6.11	3.520	.015	3>1
	Ortaokul(2)	132	24.30	5.19			
	Lise(3)	119	24.68	5.53			
	Üniversite(4)	58	22.79	6.72			

Tablo 6 incelendiğinde; baba eğitim düzeyine göre spora yönelik tutum ölçeği zihinsel gelişim alt boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < .05$). Ortaokul ve lise mezunu olanların, ilkokul mezunu olanlara göre daha yüksek puanlar elde ettikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca, mutluluk ölçeği toplam puan ortalamalarında da, lise mezunu olanların ilkokul mezunu olanlara göre daha yüksek skorlar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 7. Algılanan Aylık Gelir Değişkeni Anova Analizi Bulguları

	Algılanan Gelir	N	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Psiko-sosyal sağlık	Kötü(1)	60	3.67	.92	15,629	.000	2>1
	Orta(2)	258	4.11	.87			3>1,2
	İyi(3)	143	4.41	.84			
Fiziksel gelişme	Kötü(1)	60	3.84	1.00	11,474	.000	2>1
	Orta(2)	258	4.26	.87			3>1,2
	İyi(3)	143	4.48	.78			
Zihinsel gelişme	Kötü(1)	60	3.66	1.02	12,508	.000	2>1
	Orta(2)	258	4.11	.94			3>1,2
	İyi(3)	143	4.38	.90			
Spora Yönelik Tutum Ölçeği Toplam	Kötü(1)	60	81.85	20.14	14,999	.000	2>1
	Orta(2)	258	91.39	18.76			3>1,2
	İyi(3)	143	97.42	17.93			
Mutluluk Ölçeği Toplam	Kötü(1)	60	21.20	5.99	11,328	.000	2>1
	Orta(2)	258	23.41	5.78			3>1,2
	İyi(3)	143	25.25	5.47			

Tablo 7 incelendiğinde; katılımcıların aylık gelir düzeyleri ile spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Gelir düzeyinin artışıyla birlikte, spora yönelik tutum ve mutluluk düzeylerinde de belirgin bir artış gözlenmiştir. Özellikle, daha yüksek gelir seviyelerine sahip bireylerin, spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. Spor Yapma Durumu Değişkeni T Testi Bulguları

	Spor Yapma	N	Ort.	ss.	t	p
Psiko-sosyal sağlık	Evet	329	4.35	.76	7.975	.000
	Hayır	132	3.65	1.01		
Fiziksel gelişme	Evet	329	4.40	.77	5.045	.000
	Hayır	132	3.95	1.05		
Zihinsel gelişme	Evet	329	4.35	.81	8.056	.000
	Hayır	132	3.60	1.10		
Spora Yönelik Tutum Ölçeği Toplam	Evet	329	96.04	16.55	7.493	.000
	Hayır	132	82.00	21.77		
Mutluluk Ölçeği Toplam	Evet	329	24.75	5.09	6.447	.000
	Hayır	132	21.03	6.70		

Tablo 8 incelendiğinde; spor yapma durumu ile spora yönelik tutum ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Spor yapan öğrencilerin, spor yapmayanlara kıyasla spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarında daha yüksek skorlar elde ettikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca, spor yapan öğrencilerin mutluluk ölçeği toplam puan ortalamaları da daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

	Psiko-sosyal sağlık	Fiziksel gelişme	Zihinsel gelişme	Spora Yönelik Tutum Toplam	Mutluluk Toplam
Psiko-sosyal sağlık	r 1	.895**	.874**	.985**	.679**
	p	.000	.000	.000	.000
Fiziksel gelişme	r .895**	1	.827**	.946**	.615**
	p .000		.000	.000	.000
Zihinsel gelişme	r .874**	.827**	1	.921**	.624**
	p .000	.000		.000	.000
Spora Yönelik Tutum Toplam	r .985**	.946**	.921**	1	.677**
	p .000	.000	.000		.000
Mutluluk Toplam	r .679**	.615**	.624**	.677**	1
	p .000	.000	.000	.000	

N=461; p<0.01

Tablo 9 incelendiğinde; öğrencilerin spora yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .677$; $p < .01$). Bu sonuç, öğrencilerin spora yönelik tutumları arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, 2024-2025 eğitim öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi'nde öğrenim gören 461 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada, öğrencilerin spora yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından en yüksek ortalamanın fiziksel gelişme ($x=4.27$) olduğu ve toplam tutum puan ortalamasının ($x=92.02$) yüksek seviyede bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin spora karşı olumlu bir tutuma sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca, mutluluk ölçeği toplam puan ortalamasının ($x=23.69$) yüksek olması, öğrencilerin genel mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin spora karşı olumlu tutumlarının, onların mutluluk düzeylerini artırabileceği düşünülmektedir. Özellikle fiziksel gelişme alt boyutundaki yüksek ortalama, öğrencilerin sporu fiziksel sağlık ve gelişim açısından önemli bulduklarını göstermektedir. Literatürde, spora yönelik tutum ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Örneğin, sağlık çalışanları üzerinde yapılan bir araştırmada, spora karşı olumlu tutumun mutluluk düzeyini artırdığı bulunmuştur²². Benzer şekilde, üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, spora yönelik tutumun yaşam tatmini üzerinde olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir²³. Yine Varol vd (2017)²⁴ tarafından “Bartın Üniversitesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi” başlıklı çalışmada öğrencilerin tutum düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, mevcut bu araştırmada elde edilen yüksek spora yönelik tutum ve mutluluk düzeyleri literatürdeki bulgularla uyumludur. Bu bağlamda, mevcut bu araştırmada elde edilen yüksek spora yönelik tutum ve mutluluk düzeyleri literatürdeki bulgularla uyumludur.

Araştırmada, cinsiyet değişkenine göre spora yönelik tutum ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Psiko-sosyal sağlık, fiziksel gelişme ve zihinsel gelişme alt boyutları ile spora yönelik tutum ölçeği toplam puan ortalamalarında kadın öğrencilerin lehine farklılıklar gözlenmiştir. Aynı şekilde, mutluluk ölçeği toplam puan ortalamasında da kadın öğrencilerin lehine farklar tespit edilmiştir. Bu bulgular, kadın öğrencilerin spora yönelik

tutumlarının ve mutluluk düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, kadınların spora daha olumlu bir tutum sergileyerek, sporla daha fazla etkileşimde bulunmalarının ve bu etkileşimin de mutluluk düzeylerini artırmasının bir göstergesi olabilir. Literatürde, cinsiyetin spora yönelik tutum ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir. Örneğin, yapılan bir araştırmada, erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur¹¹. Benzer şekilde, sağlık sektöründe yapılan bir çalışmada, spora yönelik tutum ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu ve sporla yaşamının mutluluk düzeyini artırdığı ifade edilmiştir²². Turhan vd (2021)²⁵ tarafından yapılan çalışmada da kadın öğrencilerin spora ilgi düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Ancak Yavuz ve Yücel (2019)²⁶ ve Şimşek ve Karahüseyinoğlu (2020)²⁷ tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre spora yönelik tutum arasında anlamlı farklar tespit edilememiştir.

Araştırmada, yaş değişkenine göre spora yönelik tutum ölçeği psiko-sosyal sağlık ve zihinsel gelişme alt boyutları ile toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Özellikle, 20-22 yaş aralığındaki bireylerin, 26-28 yaş aralığındaki bireylere göre daha yüksek skorlar elde ettikleri gözlemlenmiştir. Aynı şekilde, mutluluk ölçeği toplam puan ortalamalarında da 20-22 yaş aralığındaki bireylerin, diğer yaş gruplarına göre daha yüksek skorlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular, 20-22 yaş aralığındaki bireylerin spora yönelik tutumlarının ve mutluluk düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, genç bireylerin sporla daha fazla etkileşimde bulunmalarının ve bu etkileşimin de mutluluk düzeylerini artırmasının bir göstergesi olabilir. Literatürde, yaşın spora yönelik tutum ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir. Örneğin, üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, 18-23 yaş aralığındaki bireylerin spora yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur²⁸. Ayrıca, aynı çalışmada, 23-33 yaş aralığındaki bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Marmara Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada, spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ve spora yönelik tutumların yaşam doyumunu artırdığı ifade edilmiştir²⁹. Yıkılmaz (2022)³⁰ tarafından üniversite öğrencileri (18–22 yaş) üzerinde yapılan çalışmada, bu yaş grubunun fiziksel aktiviteye karşı tutum ortalamaları diğer yaşlara göre daha yüksek bulunmuştur, yani genç yetişkinlerde spor tutumu daha olumlu çıkmıştır. Gürsel ve Taşkıran (2018)³¹ ve Yavuz ve Yücel (2019)²⁶ üniversite öğrencileri üzerine yapmış oldukları çalışmada ise yaşa göre mutluluk düzeyi arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmada, anne eğitim düzeyine göre spora yönelik tutum ölçeği zihinsel gelişme alt boyutu ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Özellikle, ortaokul mezunu bireylerin, üniversite mezunu bireylere göre daha yüksek skorlar elde ettikleri; lise mezunu bireylerin üniversite mezunu bireylere göre daha yüksek skorlar elde ettikleri gözlemlenmiştir. Aynı şekilde, spora yönelik tutum ölçeği toplam puan ortalamalarında da ortaokul ve lise mezunu bireylerin, üniversite mezunu bireylere göre daha yüksek skorlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeği toplam puan ortalamalarında da benzer bir durum söz konusu olup, ortaokul ve lise mezunu bireylerin, üniversite mezunu bireylere göre daha yüksek skorlar elde ettikleri belirlenmiştir. Bu bulgular, annelerin eğitim düzeyinin, çocukların spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör

olduğunu göstermektedir. Literatürde, anne eğitim düzeyinin çocukların spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir. Örneğin, anne ve babanın eğitim düzeylerinin, 10 yaşındaki çocukların duygusal zeka performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, annelerin eğitim düzeyinin, çocukların duygusal zeka performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir³². Ortaokul ve Lise öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, anne eğitim düzeyine göre ebeveynlerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarında anlamlı fark bulunduğu, özellikle ilkokul ve lise mezunu annelerin tutumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir³³.

Araştırmada, baba eğitim düzeyine göre spora yönelik tutum ölçeği zihinsel gelişme alt boyutu ve toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0.05$). Özellikle, ortaokul ve lise mezunu bireylerin, ilkokul mezunu bireylere göre daha yüksek skorlar elde ettikleri gözlemlenmiştir. Aynı şekilde, mutluluk ölçeği toplam puan ortalamalarında da lise mezunu bireylerin ilkokul mezunu bireylere göre daha yüksek skorlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Bu bulgular, babaların eğitim düzeyinin, çocukların spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyi yüksek babaların, çocuklarına daha olumlu bir yaklaşım sergileyerek, onların spora katılımını ve genel mutluluk düzeylerini artıracakları düşünülebilir. Literatürde, baba eğitim düzeyinin çocukların spora yönelik tutumları ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olduğu çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir. Örneğin, 10 yaşındaki çocukların duygusal zeka performansı üzerinde anne ve babanın eğitim düzeylerinin etkisi olduğu bulunmuştur³². Ayrıca, ebeveynlerin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının, çocukların bu derslere katılımını etkileyebileceği ifade edilmiştir³⁴.

Araştırmada, katılımcıların aylık gelir düzeyleri ile spora yönelik tutum ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Gelir düzeyindeki artışla birlikte, spora yönelik tutum ve mutluluk düzeylerinin de yükseldiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, gelir düzeyinin artışının, bireylerin spora yönelik tutumlarını ve genel mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Gelir düzeyinin yükselmesiyle birlikte, bireylerin spora daha fazla ilgi duyma, sporla daha fazla yaşama ve aktif spor yapma eğilimlerinin arttığı söylenebilir. Literatürde, gelir ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, yapılan bir araştırmada, gelirin mutluluk üzerinde olumlu bir etkisi olduğu ve borçlanmanın ise mutluluğu olumsuz etkilediği saptanmıştır³⁵. Benzer şekilde, Sakarya örneğinde yapılan bir çalışmada, gelir ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir³⁶. Ayrıca, spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, spora yönelik tutumların yüksek olduğu bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur²⁹.

Araştırmada, spor yapma durumu ile spora yönelik tutum ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin, spor yapmayanlara kıyasla psiko-sosyal sağlık, fiziksel gelişme, zihinsel gelişme ve genel spora yönelik tutum puanlarında daha yüksek skorlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, mutluluk ölçeği toplam puan ortalamalarında da spor yapan öğrencilerin lehine farklar gözlemlenmiştir. Spor yapma durumu ile spora yönelik tutum ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Sporun, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını iyileştirmede önemli bir rol oynadığı ve genel mutluluk seviyelerini artırmada etkili bir araç olduğu literatürle de desteklenmektedir. Literatürde, spor

yapmanın bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmaktadır. Örneğin, bir çalışmada, spor yapma durumu ile benlik saygısı ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, sporun bireylerin kendilik algısı ve genel mutlulukları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir³⁷. Benzer şekilde, başka bir araştırmada, spora yönelik tutum ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve sporla yaşamının mutluluk düzeyini artırdığı bulunmuştur. Bu sonuç, sporun bireylerin genel mutluluk seviyelerini yükseltmede etkili bir araç olabileceğini göstermektedir²². Ayrıca, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, spora yönelik tutum, sağlıklı beslenme ve mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif ilişkiler olduğu ve spor yapan öğrencilerin bu parametrelerde daha yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Bu bulgu, sporun sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda mental sağlık üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göstermektedir³⁸.

Araştırmada, öğrencilerin spora yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.677$; $p < 0.01$). Bu bulgu, öğrencilerin spora yönelik tutumları arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Spora yönelik tutumların güçlendirilmesinin, bireylerin mutluluk düzeylerini artırmada etkili bir strateji olabileceği söylenebilir. Sporun, fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik iyilik hali üzerinde de olumlu etkileri olduğu literatürle desteklenmektedir. Literatürde, spora yönelik tutum ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, sağlık sektöründe yapılan bir araştırmada, spora yönelik tutum ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve sporla yaşamının mutluluk düzeyini artırdığı bulunmuştur²². Benzer şekilde, 12-18 yaş aralığında ki öğrenciler üzerine yapılan bir çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir³⁹. Ayrıca, yine yapılan bir diğer araştırmada, spora yönelik tutum ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu ve spor yapmanın mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir⁴⁰.

Sonuç olarak, spora yönelik tutumların güçlendirilmesi, öğrencilerin genel mutluluk düzeylerini artırmada önemli bir rol oynayabilir. Bu nedenle, eğitim ve sağlık politikalarının, bireylerin spora yönelik tutumlarını olumlu yönde etkileyecek stratejiler geliştirmesi gerekmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmada şu önerilere yer verilmiştir.

- Eğitim kurumlarında, özellikle kadın öğrencilerin spora yönelik tutumlarını destekleyecek ve mutluluk düzeylerini yükseltecek uygulama ve programların geliştirilmesi, yöneticiler tarafından göz önünde bulundurulmalıdır.
- Gelir düzeyi düşük öğrencilerin spor katılımını artırmak için kampüs içinde ücretsiz veya düşük maliyetli spor etkinlikleri yaygınlaştırılmalıdır. Spor tesislerine erişim, ekonomik olarak düşük maliyetle sağlanmalıdır.
- Spor yapmayan öğrencilerin spora başlama motivasyonunu artırmak için “ilk adım” atölyeleri ve mentörlük desteği sunulmalı, spor yapmaya devam edenler için performans odaklı ve sosyal içerikli gelişim programları hazırlanmalıdır.
- Okullarda ve üniversitelerde spora aktif katılımı teşvik eden programların yaygınlaştırılması, öğrencilerin hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hallerini artıracaktır.

- Çalışmanın farklı yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik gruplarda tekrarlanmasıyla, spora yönelik tutum ve mutluluk arasındaki ilişki derinlemesine incelenebilir.

Bu öneriler, spora yönelik tutumların güçlendirilmesinin, öğrencilerin mutluluk düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerini daha iyi anlamak ve desteklemek amacıyla gelecekte yapılacak araştırmalar için yol gösterici olacaktır.

KAYNAKLAR

1. Koçak F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 12(1), 59-69.
2. Bozkurt Mutlu T. (2023). Üniversite ve lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları: psiko-sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişme ile ilişkisi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*. 14(1), 25-43.
3. Diener E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
4. Akduman, G. (2021). Dünyanın mutluluk karnesi. Erişim adresi: <https://mag.bilgi.edu.tr/tr/haber/dunyanin-mutluluk-karnesi/> Erişim Tarihi: 25.12.2024.
5. Ryan RM., Deci EL. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55(1), 68-78.
6. Eime RM., Young JA., Harvey JT., Charity MJ., Payne WR. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10(1), 1-21.
7. Peluso MAM., Andrade LHSG. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*. 60(1), 61-70.
8. Fox KR. (1999). The Influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*. 2(3a), 411-418.
9. Holder MD., Coleman B. (2009). The contribution of active and passive leisure to children's well-being. *Journal of Health Psychology*, 14(3), 378-386.
10. Uslu E., Özlü K. (2022). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile beden eğitimi dersindeki mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 7(3), 287-306.
11. Yücekaya, M. A. (2020). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 3(1), 27-37. Doi: 10.36415/dagcilik.745302
12. Karasar N. (2024). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. Ankara: Nobel Yayıncılık.
13. Creswell JW. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
14. Bartlett JE., Kotrlik JW., Higgins CC. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*. 19(1), 43-50.
15. Malhotra NK. (2004). Marketing Research an Applied Orientation, 4. Edition, Pearson Prentice Hall, New Jersey.
16. Aaker DA., Kumar V., Day GS. (2007). Marketing research, 9. Edition, John Wiley & Sons, Danvers.

17. Zikmund WG. (1997). Business research methods, 5. Edition, The Dryden Press, Orlando.
18. Demirci İ., Ekşi H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 18(29) 303–354.
19. Kline RB. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. London: Guilford publications.
20. Field A. (2018). Discovering statistics using IBM SPSS statistics (5th ed.). Sage.
21. Pallant J. (2020). SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS (7th ed.). Routledge.
22. Özşarı A., Çetin MÇ. (2022). Spora yönelik tutum ve mutluluk ilişkisi (sağlık sektöründe bir araştırma). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 20(1), 36-47.
23. Balkar EO. (2021). Rekreasyon ve turizm araştırmaları içerisinde Spora yönelik tutum ile bireysel yenilikçilik arasındaki ilişkide yaşam tatmininin aracılık rolü. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
24. Varol R., Varol S., Türkmen M. (2017). Bartın üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin spora yönelik tutumlarının belirlenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 3(2), 316-329.
25. Turhan FH., İnce U., Aydogmus M., Yalçın İ. (2021). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumları. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 8(2), 19-32.
26. Yavuz C., Yücel AS. (2019). Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 18(72), 2050-2058.
27. Şimşek A., Karahüseyinoğlu FM. (2020). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi: Fırat Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 11(1), 46-54.
28. Belli E., Bedir F., Turan M. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. (9), 89-103.
29. Caz Ç., Bıçakçı YS., Nakipoğlu F. (2019). Spora yönelik tutum ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Marmara üniversitesi sosyal bilimler meslek yüksekokulu öğrencileri örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10(3), 484-491.
30. Yıkılmaz A. (2022). Determining the attitudes of university students who have sports education towards physical activity games (18-22 ages). *Revista on line de Política e Gestão Educacional, Araraquara*. 26, n. 00, p. e022158.
31. Gürsel C., Taşkiran H. (2018). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyleri, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve okunan bölüm arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Research Studies Anatolia Journal*. 1(2), 289-299.
32. Coşkun K. (2017). Anne ve baba eğitim düzeyleri ile 10 yaş çocuğunun duygusal zeka performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(23), 385-398.
33. Topal Ç. (2019). Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin ebeveynlerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının fiziksel aktivite düzeylerine göre incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

34. Suna, G. Ç., Özkan, A. (2022). Ebeveynlerin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Yönelik Tutum Düzeylerinin İncelenmesi (Hakkâri İli Örneği). *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*. 8(2), 508-524.
35. http1:https://dumludag.com/wpcontent/uploads/2017/07/tuketim_gelir_tasarruf_mutluluk_raporu.pdf Erişim Tarihi: 03.01.2025
36. Okur İ. (2022). Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sakarya örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
37. Demir K., Duman. S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 4(4), 437-449.
38. Gürbüz. B., Doğan. M. (2024). Spora yönelik tutum, sağlıklı beslenme ve mentâl iyi oluş arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri perspektifi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*. 12(34), 104-122.
39. Özkurt. B., Küçükbiş, HF. (2024). 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 5(1), 27-37.
40. Demir K. (2024). Bireylerin spora yönelik tutumları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi akademik personeli üzerine bir uygulama. (Yüksek Lisans Tezi), Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.