



Mental iyi oluşun akademik özyeterliliğe etkisi

Şenol YANAR¹, Alptuğ SOYER², Nuri Berk GÜNGÖR³

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde, Türkiye

³Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article

DOI: 10.5281/zenodo.10030214

Gönderi Tarihi/Received:
11.09.2023

Kabul Tarih/Accepted:
10.10.2023

Online Yayın Tarihi/Published:
29.10.2023

Öz

Araştırmanın amacı lisans düzeyinde spor eğitimi alan öğrencilerin mental iyi oluşlarının akademik öz yeterliliğe etkisini belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, bir kamu üniversitesinde öğrenim görmekte olan 113'ü kadın (%55.4), 91'i erkek (%44.6) toplam 204 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Mental İyi Oluş Ölçeği ve Akademik Öz Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların mental iyi oluş ve akademik öz yeterlik düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mental iyi oluş ve akademik öz yeterlik düzeylerinin farklılaşmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların sınıf düzeyinin mental iyi oluşa göre farklılaşmadığı, ancak sınıf düzeyi arttıkça akademik öz yeterliğinde arttığı tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise, mental iyi oluşun akademik öz yeterliliği %33 oranında yordadığıdır.

Anahtar Kelimeler: Akademik öz yeterlik mental iyi oluş, sporcu.

The effect of mental well-being on academic self-efficacy

Abstract

The aim of the research is to determine the effect of mental well-being on academic self-efficacy of students receiving sports education at undergraduate level. The study group of the research consists of a total of 204 students, 113 of whom are female (55.4%) and 91 of whom are male (44.6%), studying at a public university. As a data collection tool in the research; Personal information form, Mental Well-being Scale and Academic Self-efficacy Scale were used. It was determined that the mental well-being and academic self-efficacy levels of the participants were above average. It was determined that the participants' mental well-being and academic self-efficacy levels did not differ according to gender. It was determined that the grade level of the participants did not differ according to mental well-being, but as the grade level increased, academic self-efficacy increased. Another result obtained from the research is that mental well-being predicts academic self-efficacy by 33%.

Keywords: Academic self-efficacy, mental well-being, athlete

Sorumlu Yazar/Corresponded Author: Alptuğ SOYER, **E-posta/e-mail:** alptug.soyer1@gmail.com

The Extended English Abstract is located the end of the Article

Bu araştırma 8-10 Eylül 2023 tarihleri arasında ERPA Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Eğitim Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Çalışmakta olan kişiler, yaşam sürelerinin çoğunluğunu iş hayatına ayırmaktadır. Bu sebeple bireylerin iş hayatındaki değişiklikler doğrudan kendilerini etkilemektedir. Ülkeler arasındaki sınırların kalkması, ticari faaliyetlerin eskiye nazaran hızlanması ve kişiler arasındaki etkileşim düzeyinin gün geçtikçe artması işverenlerin beklentilerine ve iş görenlerin de taleplerine yansımaktadır. Küreselleşme ile artan iş yükü, bireyler arasındaki rekabetin artışı insanları mental açıdan negatif yönde etkilemektedir. (Çakıcı ve ark., 2013). Bireylerin iyi olma istemi ve arayışı pozitif psikoloji aracılığıyla olabilir. Pozitif psikoloji kavramı en yalın ifade ile “iyi yaşam nedir?” ve “ruh sağlığı yerinde insan kimdir?” sorularına yanıt aramaktadır (Keldal, 2015).

Ruh sağlığı bireyler için önemli bir yer arz ederken bireylerin mental anlamda iyi olma ile ilgili arayışı gün geçtikçe artmaktadır (Diener, 2009). Bireylerin gereksinimi haline gelen iyi olma kavramı hem fiziksel hem de psikolojik açıdan iyi olmayı kapsayan mental anlamda iyi oluş vasıtası ile tanımlanabilir (Şahin, 2019). Dünya Sağlık Örgütü’ne göre mental anlamda iyi oluş kişilerin kendilerinin kabiliyetlerini özümseyerek günlük yaşantısında karşılaşılabileceği zorluklarla başa çıkabilmesinin yanı sıra iş hayatında pozitif katkılar yaparak yaşamış olduğu topluma katkıda bulunması olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004). Mental iyi oluşun kişilere hayatlarının nasıl olduğuna dair fikirler verdiği de ifade edilebilir (Ergün, 2013). Mental iyi oluş kavramı kişilerin kendilerini rahat hissettiği kognitif bir şekilde hareket edebildiği bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Sawyer ve ark., 2001). Başka bir ifade ile mental iyi oluş insanların hayatlarını devam ettirme süresince kişisel güçlerinin ve hayattaki beklentilerinin farkına vararak toplum içerisindeki diğer kişiler ile kurduğu iletişim süreçlerini dikkatle ele aldığı unsurdur (Ryff & Keyes, 1995). Özetle mental iyi oluş bireylerin öznesel anlamda iyi olmasını ifade etmesinin haricinde sosyal ilişkiler ve sağlık ile ilgili önem arz eden sonuçları kapsamaktadır (Diener & Tov, 2007; Tennant, 2007). Mental iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerde aşağıdaki özelliklere rastlanmaktadır:

- Rasyonel kararlar alabilir.
- Duyularının yönetimini sağlayabilir.
- Çevresindeki kişilerle iyi ilişkiler geliştirebilir.
- Birey kendi hakkında iyi düşünebilir.
- Kişiler kendilerine iyi bakabilir.
- İnsanlar kendilerini kontrol edebilir (McCrea, 2009).

Yukarıda verilen bilgiler ıŐıĐında bireyler kendi içindeki iyi oluŐu gerçekleŐtirdiĐinde öğrenim hayatlarındaki başarı düzeylerini de arttırılabileceği öngörülebilir. Mental anlamda kişiler kendilerini iyi hissettiklerinde akademik anlamda da öz yeterliklerini geliŐtirebileceklerdir.

Kişilerin yaŐantıları süresince karŐılaŐmıŐ oldukları problemlerin zm adına ilk adım olarak kendilerine güvenmeleri ikinci olarak ise problemin zmn de kullanacağı metotları belirlemelidir. Son olarak problem üzümünde kullanmıŐ olduğu üzümlerin analizlerini yaparak biliŐsel bir farkındalık oluŐturmasıdır. Kısaca bireylerin karŐılaŐmıŐ oldukları problemlerin zm için öz yeterlik seviyelerinin yüksek olması gerekmektedir (Tunca & Alkın, 2014). z yeterlik kavramı bireylerin kendi istekleri doğrultusunda harekete geçerek belirlemiŐ olduğu amaçların yerine getirilmesi süresince kendini isteklendirme ve ayırmıŐ olduğu zaman dilimini ifade etmektedir (Akkoyunlu & Orhan, 2003).

Akademik anlamda öz yeterlilik kavramı öğrencilerin baŐarılarını sağlama açısından oldukça önemli bir yer arz etmektedir (Arslan, 2018). İnsanların yaŐamalarında baŐarısını ve kapasitesinin artırımını hususunda karŐımıza çıkan öz yeterlik kavramı hem bireylerin iş hayatında hem de öğrencilerin akademik yaşantısında yadsınamaz bir öneme sahiptir (Kubılay, 2022). Akademik zyeterlik kavramı bireylerin eğitimsel sorumluluklarını veya eğitimde elde etmek istediği nihai sonucu hangi düzeyde elde edebileceğine dair çıktısı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Farklı bir ifade ile akademik öz yeterlik insanların akademik yaŐantılarında kendilerine olan inanç düzeylerini ifade etmektedir (Pajares, 2012). Lee'ye (2005) göre akademik öz yeterlik, öğrencilerin önceden hedeflediği ve planlamıŐ olduğu eğitim baŐarısına ulaŐmak için yapacakları faaliyetleri yönetebilme ve hedefleri gerçekleŐtirme kapasiteleri hakkındaki düŐünceleri olarak tanımlamıŐtır. Yüksek düzeyde akademik öz yeterlik inancına sahip olan öğrenciler, düŐük seviyede sahip olan öğrencilere göre daha başarılı, akademik yaŐantılarındaki faaliyetlere katılım hususunda daha istekli, faaliyetlerle ilgili daha çok enerji harcamakta ve eğitim-Ğretim hayatlarında karŐılaŐacakları zorluklara daha efektif planlar geliŐtireceklerdir (Aktaş, 2017). Literatür incelendiğinde bağımlı ve bağımsız deĐiŐkenlerin bir arada yer aldığı bir araştırmaya ulusal ekte rastlanmamıştır. Bu noktadan hareketle, araştırma aracılığıyla öğrencilerin akademik hayatlarında mental iyi oluşlarının akademik öz yeterliğe etkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimlenmiştir. Bu model; “iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde edebilmek amacı ile kullanılmaktadır” (Karasar, 2017). Literatür incelemesi sonucunda araştırmanın modeli, mevcut değişkenler temel alınarak kurulmuştur. Teorik modelin testi yapısal eşitlik modeli kullanılarak test edilmiştir. Yapısal eşitlik, “regresyon ve faktör analizinin birleşimi olup gizil ve gözlenen değişkenler tarafından temsil edilen teorik bir yapıdır” (Byrne, 2010). Literatür taraması sonucunda oluşturulan modele ait hipotezler aşağıda verilmiştir.

H₁: Mental iyi oluş (MİO), akademik öz yeterliği (AÖY) pozitif yönde etkiler.

Araştırma grubu (evren-örneklem)

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında lisans düzeyinde spor eğitimi veren bir kamu üniversitesinin Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrenim görmekte olan 113’ü (%55,4) kadın, 91’i (%44,6) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların 20’si (%9,8) birinci sınıf, 23’ü (%11,4) ikinci sınıf, 60’ı (%29,4) üçüncü sınıf ve 101’i (%49,5) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler. Katılımcılara ait yaş ortalaması ise 22,89±3,06 olarak belirlenmiştir.

Veri toplama araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanı sıra, Mental İyi Oluş ve Akademik Öz Yeterlik Ölçekleri kullanılmıştır.

Mental iyi oluş ölçeği

Demirtaş ve Baytemir (2019) tarafından kısa formu geliştirilen ölçme aracı toplamda 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekten elde ettikleri puan ortalamasının yüksek olması mental iyi oluş düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin orijinal formuna ait iç tutarlık katsayısı 0,86 iken veri setinden elde edilen iç tutarlık katsayısı 0,84 olarak belirlenmiştir.

Akademik öz yeterlik ölçeği

Yılmaz ve arkadaşları (2007) tarafından dilimize uyarlanan ölçeğin orijinal formu Jerusalem ve Schwarzer’a (1981) aittir. Ölçek toplamda 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Buna ek olarak ölçekten alınan ortalama puan yüksek seviyede olması akademik öz yeterlik düzeyinin de arttığı ifade edilebilir. Ölçeğin orijinal formuna ait Cronbach alfa güvenirlik değeri 0,79 olarak belirlenmişken veri setinden elde edilen değer ise 0,85’dir.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının doğrulayıcı faktör analizi sonuçları

Araştırma kullanılan Mental İyi Oluş ve Akademik Öz Yeterlik Ölçeklerinin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Elde edilen uyum iyiliği değerleri Mental İyi Oluş ($\chi^2/sd= 2,51$, RMSEA= 0,07, PGFI= 0,75, PNFI= 0,76, GFI= 0,87, AGFI= 0,86, CFI= 0,90) ve Akademik Öz Yeterlik Ölçekleri için ($\chi^2/sd= 3,23$, RMSEA= 0,08, PGFI= 0,90, PNFI= 0,75, GFI= 0,87, AGFI= 0,84, CFI= 0,94) olarak belirlenmiştir. Tespit edilen uyum iyiliği değerleri ölçme araçlarının tek faktörden oluşan yapılarının doğrulandığını ifade etmektedir (Schermelleh-Engel & Moosbrugger, 2003; Kline, 2005; Tabachnick & Fidell, 2007; Meydan & Şeşen, 2011).

Verilerin analizi

Veri setinin normal dağılım parametrelerini sağlayıp sağlamadığının kontrolü için Shapiro-Wilk testi uygulanarak, araştırmada kullanılan ölçekler için $p>0,05$ değerinin elde edilmesi ile normal dağılım şartlarını sağladığı tespit edilerek bir sonraki aşamaya geçilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Veri setinin faktör analizine uygunluğunun testi için ise (KMO) katsayısı ve Bartlett testi dikkate alınmıştır. Ölçme araçlarının faktör yapılarının uygunluğu sonucunda kurgulanan teorik model test edilmiştir. Bununla beraber, katılımcıların ölçeklerden aldıkları ortalama puanların cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenine göre karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklem T-testi ve One Way Anova kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların mental iyi oluş ve akademik öz yeterlik ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar

Ölçekler	n	Min	Maks	\bar{x}	S.S.
Mental İyi Oluş	204	1,00	4,85	3,67	0,33
Akademik Öz Yeterlik	204	1,00	4,00	3,10	0,70

Katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması ($\bar{x}=3,67$), Akademik Öz Yeterlik Ölçeğinden elde ettikleri puan ortalaması ise ($\bar{x}=3,10$) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Mental iyi oluş ve akademik öz yeterlik ölçeklerinden alınan ortalama puanın cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{X}	S	sd	t	p
Mental İyi Oluş	Kadın	113	3,64	0,83	202	-0,45	0,65
	Erkek	91	3,70	0,85			
Akademik Öz Yeterlik	Kadın	113	3,11	0,60	202	0,52	0,80
	Erkek	91	3,09	0,70			
Toplam=204							

p<0,05

Katılımcıların mental iyi oluş ve akademik öz yeterlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $t_1(202)=-0,45$, $p>0,05$, $t_2(202)=0,52$, $p>0,05$).

Tablo 3. Mental iyi oluş ve mental iyi oluş ölçeklerinden alınan ortalama puanın sınıf düzeyi değişkenine göre one-way anova sonuçları

Ölçekler	Sınıf	n	\bar{X}	SS	F	P
Mental İyi Oluş	1.Sınıf	20	3,27	0,81	2,52	0,06
	2.Sınıf	23	3,54	0,88		
	3.Sınıf	60	3,62	0,71		
	4.Sınıf	101	3,80	0,88		
	Toplam	204	3,67	0,84		
Akademik Öz Yeterlik	1.Sınıf	20	2,65	0,51	4,04	0,008
	2.Sınıf	23	3,17	0,82		
	3.Sınıf	60	3,09	0,61		
	4.Sınıf	101	3,18	0,62		
	Toplam	204	3,10	0,64		

p<0,05

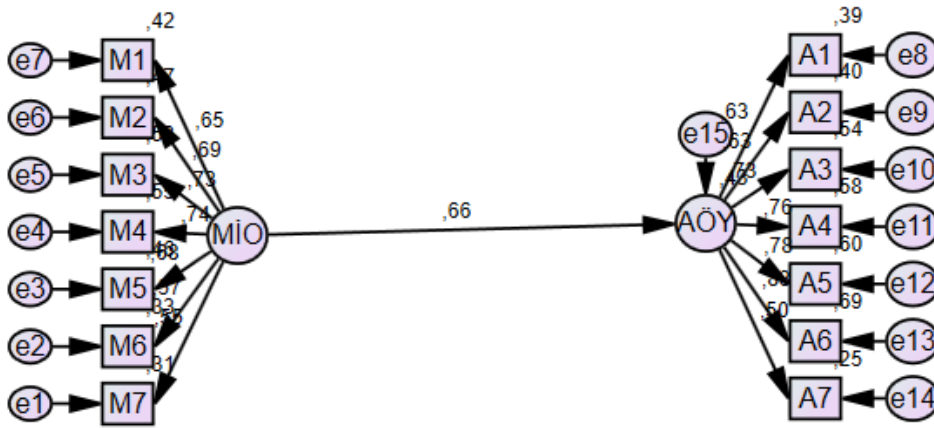
Tablo 3 incelendiğinde; mental iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $F_1(3,200) = 2.52$ $p>0,05$. Akademik öz yeterlik ve sınıf düzeyi değişkeni dikkate alındığında ise, 1., 2. ve 4. sınıflar arasında anlamlı bir farklılığın tespit edildiği ve bu anlamlı farkın 4. sınıflar lehine olduğu belirlenmiştir $F_2(3,200) = 4,04$ $p<0,05$.

Tablo 4. Değişkenler arası ilişkinin pearson momentler çarpımı korelasyonu ile incelenmesi

	Akademik Öz Yeterlik
Mental İyi Oluş	0,66**

Analiz sonuçları incelendiğinde, mental iyi oluş ve akademik öz yeterlik arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişkinin ($r=0,66$, $p<0,05$) tespit edildiği görülmektedir, (Büyüköztürk, 2014). Araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya

konulmasından sonra mental iyi oluşun akademik öz yeterlik üzerindeki yordayıcı etkisi yol analizi ile test edilmiştir.



Şekil 1. Mental iyi oluş ve akademik öz yeterlik arasında oluşturulan yapısal eşitlik modeli

Şekil 1’de görülmekte olan modelin gerekli uyum iyiliği kriterlerini sağladığı ifade edilebilir ($\chi^2/sd= 2,76$, RMSEA= 0,08, PGFI= 0,64, PNFI= 0,70, GFI= 0,87, AGFI= 0,88, CFI= 0,90). Modele ilişkin uyum iyiliği indeksi değerleri incelendikten sonra modelde yer alan yollar ve modele ilişkin parametre tahminleri incelenmiştir. Oluşturulan modele göre değişkenler arasındaki standardize edilmiş β katsayıları, standart hata, kritik oran, p ve R^2 değerleri Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Mental iyi oluş ve akademik öz yeterlik ait yapısal eşitlik modelinin sonuçları

Değişkenler	Standardize β	Standart Hata	Kritik Oran	p	R^2	
Mental İyi Oluş	Akademik Öz Yeterlik	0,66	0,10	5,67	***	0,43

p<0,05

Analiz sonuçları, mental iyi oluşun akademik öz yeterlikle olan ilişkisinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkinin olduğunu göstermektedir, ($\beta=0,66$; p<0,05). Bu noktadan hareketle H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Tablo 5’de sunulan değerler dikkate alındığında ise mental iyi oluşun akademik öz yeterliği %43 oranında yordama gücüne sahip olduğu ifade edilebilir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada katılımcıların mental iyi oluş düzeylerinin akademik öz yeterlik üzerine etkisi incelenmiştir. Buna ek olarak, ilgili özellikler cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi değişkenler ile de ele alınmıştır. Bu kapsamda araştırmada elde edilen ilk bulgu, katılımcıların Mental İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puan ortalamasının ($\bar{x}=3,67$) olduğudur. Dolayısıyla; katılımcıların

gelecek konusunda iyimser oldukları, kendilerini önemli hissettikleri, sağlıklı düşündüklerine inandıkları ve kararlarını verirken zgr hissettikleri ifade edilebilir. İlgili literatür incelendiğinde, benzer sonuçlara ait araştırmaların olduğu görülmektedir (Nabilla ve ark., 2018; Güngör & elik, 2020; Yıldıırım & Atilla, 2021). Katılımcıların, Akademik z Yeterlik leğinden elde ettikleri puan ortalaması ise ($\bar{x}=3,10$) olarak tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekler nitelikte çalışmaların olduğu belirtilebilir (Polat ve ark., 2015; oklar ve ark., 2018; Akyürek, 2020). Buna ek olarak; elde edilen bulgulardan hareketle katılımcıların nadiren de olsa; sınavlara hazırlanırken zorlandıkları, derslerde başarılı olma hususunda yapılması gerekenler ile ilgili problem yaşadıkları ve görece olarak daha zor sınavlarda başarısız olma beklentilerinin arttığı ifade edilebilir. İlgili bulgu değerlendirildiğinde, katılımcıların akademik öz yeterliklerinin geliştirilebilmesi için çalışmaların gerçekleştirilmesi önemli görülmektedir.

Katılımcıların mental iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalara rastlamak mümkündür (Bilir, 2017; Gönener ve ark., 2017; Sner & Eldeklioğlu, 2022). Buna rağmen araştırma sonuçları ile farklılık gösteren çalışmalara rastlamak da mümkündür (Grgan & Gr, 2019). Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların akademik öz yeterlikleri karşılaştırıldığında yine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. İlgili literatür dikkate alındığında; araştırma sonuçlarını destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmekteyken (Hackett ve ark., 1992; akır, 2005; zsuer ve ark., 2011; Yalmancı & Aydın, 2014), aksi bulguya ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Durdukoca, 2010; zer & Altun, 2011; Ataş & Kumcağız, 2019). Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin cinsiyete göre araştırma sonuçlarını hem destekleyen hem de aksini ifade eden çalışmaların olması literatürde bu konu ile ilgili hkim bir kanının oluşmasını zorlaştırmaktır. Bireylerin yaşamış oldukları coğrafyaların farklılıkları ve aileden başlayan kültürel değişkenliklerin bu sonucun sebebini oluşturan faktörler arasında olduğu ifade edilebilir.

Katılımcıların mental iyi oluş düzeyinin sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen (Glozah, 2013; Seyhan, 2013) alışmalar mevcutken farklı sonuçların olduğu araştırmalardan da bahsetmek mümkündür (Walker, 2009; zden, 2014). Akademik z yeterlik ve sınıf düzeyi değişkeni ele alındığında ise 1., 2. ve 4. sınıflar arasında anlamlı bir farklılığın tespit edildiği ve bu anlamlı farkın 4. sınıflar lehine olduğu belirlenmiştir. Bu noktada araştırma sonuçlarını

destekleyen çalışmalar literatürde görülmektedir (Satıcı, 2013; Tunca & Şahin, 2014). Öğrencilerde akademik farkındalığın oluşması ve bunun gerekliliklerini yerine getirebilme sürecinin sınıf düzeyi arttıkça pozitif bir yöne gelişim göstermesinin bu sonucun sebebi olduğu düşünülmektedir. Nitekim, üniversiteye yeni başlayan öğrenciler her ne kadar başarılı atfedilse de lise eğitimi ile üniversite eğitimindeki formal farklılıklardan kaynaklı bir uyum sürecinden bahsetmek mümkündür. Bu sebeple öğrencilerde akademik öz yeterliğin artmasının zamana yayılması rasyonel bir durumdur.

Araştırmadan elde edilen en temel sonuç ise mental iyi oluş özeliğinin akademik öz yeterliği %43 oranında açıklama gücüne sahip olmasıdır. Ulusal literatür dikkate alındığında, mental iyi oluşun akademik öz yeterlik üzerinde yordama gücünü test eden bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak uluslararası literatür incelendiğinde; mental iyi oluş ve akademik öz yeterlik arasındaki yüksek ilişkiyi raporlayan ya da mental iyi oluşun akademik öz yeterlik üzerinde önemli bir yordayıcı etkiye sahip olduğu betimleyen araştırmalardan bahsetmek mümkündür (Asghari ve ark., 2014; Siddiqui, 2015; Wang & Sound, 2000; Garcia- Álvarez, ve ark., 2021).

Üniversite öğrencileri yaş grubu olarak artık yetişkin birer bireye dönüşme profilini sağlayan bir grubu temsil etmektedir. Bu süreçte birey daha önceki alışkanlıklarını, hobilerini ve önceliklerini farklılaştırabilir. Bu sebeple aslında bireyin hayatındaki dinamik bir zaman diliminden bahsetmek mümkündür. İlgili süre zarfında değişim gösterme potansiyeli fazla olan birinin karşılaşacağı ve aşması gereken birçok zorluk mevcuttur. Burada kişinin mental iyi oluş durumu onun bu zorlukları aşmasında önemli etkenlerden biri olacaktır. Mental iyi oluş durumunda bozukluk olan birinin sağlıklı karar alabilme, aldığı kararları uygulayabilme devamlılığını sağlama ve başarı motivasyonu içselleştirebilme konusunda ciddi problemleri olacaktır. Bu sebeple her ne iş yapılıyor olursa olsun mental iyi oluş durumu önem taşımaktadır. Aksi takdirde başarı perspektifinden bahsetmek mümkün olmaz. Dolayısıyla, akademik öz yeterliği sağlama hususunda da mental iyi oluş durumunun bu derece önemli bir yordayıcı gücü olması beklenen bir bulgu olarak görülmektedir. Elde edilen bu sonuç doğrultusunda; üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterliklerine katkı sağlamak amacıyla mental iyi oluşa etki eden faktörlerin nitel araştırmalar ile derinleştirilmesi, buna ek olarak çeşitli etkinlikler ve programlar aracılığıyla öğrencilere sosyal, duyuşsal, psikolojik destek sağlanması önerilmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

INTRODUCTION

Employed people devote most of their lifetime to business life. For this reason, changes in the business life of individuals directly affect them. Increasing workload with globalisation and increasing competition between individuals negatively affect people mentally. (Çakıcı et al., 2013). According to the World Health Organisation, mental well-being is defined as the ability of individuals to cope with the difficulties they may encounter in their daily lives by assimilating their abilities, as well as contributing to the society in which they live by making positive contributions in business life (WHO, 2004). Considering the information given above, it can be predicted that when individuals realise well-being within themselves, they can increase their level of success in their education life. When individuals feel good about themselves mentally, they will be able to improve their self-efficacy in the academic sense. To solve the problems encountered by individuals during their lives, the first step is to trust themselves, the second step is to determine the methods to be used in solving the problem, and the third step is to create cognitive awareness by analysing the solutions used in problem-solving. Briefly, individuals should have high levels of self-efficacy to solve the problems encountered (Tunca & Alkın, 2014). The concept of academic self-efficacy is defined as the output of individuals about the level at which they can achieve their educational responsibilities or the final result they want to achieve in education (Bandura, 1997). When the literature was analysed, a study in which dependent and independent variables were included together was not found on a national scale. Based on this point, it was aimed to determine the effect of students' mental well-being on academic self-efficacy in their academic lives through the research.

METHOD

Research model

The relational survey model was used in the research. This model was used to determine the relationship between two or more variables and to obtain information about cause and effect (Karasar, 2017). As a result of the literature review, the model of the research was established based on the existing variables. The theoretical model was tested using structural equation modelling. The structural equation was a combination of regression and factor analysis and was a theoretical structure represented by latent and observed variables (Byrne, 2010). The hypotheses of the model created as a result of the literature review were given below.

H₁: Mental well-being (MWB) positively affects academic self-efficacy (ASE).

Study group

The study group of the research consisted of 113 (55.4%) female and 91 (44.6%) male participants, who were studying in the Sports Management department of a public university providing undergraduate-level sports education in the 2022-2023 academic year.

Data collection tools

In addition to the personal information form, Mental Well-Being and Academic Self-Efficacy Scales were used as data collection tools.

Data analysis

Shapiro-Wilk test was used to determine the normal distribution parameters of the data set. The significance result of Shapiro-Wilk test was found $p > .05$ for the scales used in the research. With this result, it was concluded that the data met the normal distribution conditions (Tabachnick & Fidell, 2013). The suitability of the data for factor analysis was determined by performing Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) coefficient and Bartlett test. According to the results of the analyses, a KMO coefficient of 0.87 for the Mental Well-Being Scale and .091 for the Academic Self-Efficacy Scale were determined. Besides, Bartlett's test result was found to be significant for the scales used in the research ($p < 0.001$). Therefore, these values indicate the suitability of the data for factor analysis (Şeker, et al., 2004; Leech et al., 2005). With the determination of the suitability of the scales for factor analysis, the theoretical model created in the research was tested by establishing a structural equation model. The main aim of structural equation models was to statistically test a theoretical model with the data obtained and to determine how well the theory and research results match (Hair et al., 1998). Moreover, the Independent Samples T-test and One Way ANOVA were used to compare the mean scores of the participants according to gender and grade level variables. The analyses in the study were performed using AMOS 22.0 and SPSS 22.0 package programmes.

DISCUSSION AND CONCLUSION

In the study, the effect of participants' mental well-being levels on academic self-efficacy was examined. Moreover, the related characteristics were also analysed with variables such as gender and grade level. In this context, the first result obtained in the study was that the mean score of the participants from the Mental Well-Being Scale was ($\bar{x}=3.67$). Therefore, it can be stated that the participants were optimistic about the future, felt themselves important, believed that they thought clearly and felt free in making their decisions. When the relevant literature was examined, it was seen that there were studies with similar results (Nabilla, et al., 2018; Güngör & Çelik, 2020; Yıldırım & Atilla, 2021). The mean score of the participants obtained from the Academic Self-Efficacy Scale was determined as ($\bar{x}=3.10$). When the relevant literature was examined, it can be stated that there were studies supporting the research results (Polat et al., 2015; Çoklar et al., 2018; Akyürek, 2020). Besides, based on the obtained results, it can be stated that the participants rarely have difficulty in preparing for exams, have problems with what needs to be done to be successful in the lessons, and their expectations of failing in relatively more difficult exams have increased. When the relevant result was evaluated, it was considered significant to perform studies to improve the academic self-efficacy of the participants.

The most basic result obtained from the research was that mental well-being has the power to explain 43% of academic self-efficacy. When the national literature was considered, no research testing the predictive power of mental well-being on academic self-efficacy was found. However, when the international literature was examined, it was possible to mention studies reporting a high relationship between mental well-being and academic self-efficacy or describing that mental well-being had a significant predictive effect on academic self-efficacy (Wang & Sound, 2008; Asghari et al., 2014; Siddiqui, 2015; Garcia-Álvarez et al., 2021).

KAYNAKLAR

- Aktaş, H. (2017). Akademik güdülenme ile akademik özyeterlik arasındaki ilişki: ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerine ampirik bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1376-1398.
- Akyürek, M. İ. (2020). Öğretmen adaylarında akademik öz-yeterlik ve akademik güdülenme ilişkisi: Hacettepe Üniversitesi Örneği. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 101-115.
- Alemdağ, C., Erman, Ö., & Yılmaz, A. K. (2014). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik motivasyon ve akademik öz-yeterlikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-35.
- Arslan, A. (2018). Ortaokul öğrencilerinin konuşma kaygıları ve akademik özyeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 2(3), 26-43.
- Asghari, F., Saadat, S., Atefi Karajvandani, S., & Janalizadeh Kokaneh, S. (2014). The relationship between academic self-efficacy and psychological well-being, family cohesion, and spiritual health among students of Kharazmi University. *Iranian Journal of Medical Education*, 14(7), 581-593.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. Freeman.
- Bilir, A. (2017). *Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi (Beykoz İlçesi Örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Çakır, Ö. (2005). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi İngilizce Öğretmenliği Lisans Programı (İölp) ve Eğitim Fakülteleri İngilizce Öğretmenliği Lisans Programı öğrencilerinin mesleğe yönelik tutumları ve mesleki yeterlik algıları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 27-42.
- Çoklar, A. N., Gündüz, Ş., & Makhabbat, A. (2018). Eğitim araştırmasına yönelik tutum ile akademik güdülenme ve akademik özyeterlik arasındaki ilişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 786-801.
- Diener, E. (2009). *Subjective well-being*. In E. Diener (Ed.), *Social indicators of research series. The science of well-being*. Springer Science Business Media B.V.
- Diener, E., & Tov, W. (2007). Subjective well-being and peace. *Journal of Social Issues*, 63(2), 421-440.
- Durdukoca, Ş. F. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 10(1), 69-77.
- Ergün, M. (2013). Yaşlılık ve egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi*, 48(4), 131-138.
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., & Cobo-Rendón, R. (2021). Emotional intelligence and academic self-efficacy in relation to the psychological well-being of university students during COVID-19 in Venezuela. *Frontiers in Psychology*, (12), 1-10.

- Glozah, F. N. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*, (2), 143-150.
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, (1), 44-45.
- Güngör, N. B., & Çelik, O. B. (2020). The Effect of attitude towards sport of sports science faculty students on mental well-being, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(8), 468-493.
- Gürkan, U., & Gür, S. (2019). Genç yetişkinlerde mental iyi oluş düzeyinin depresyonla ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 516-536.
- Hackett, G., Betz, N. E., Casas, J. M., & Rocha-Singh, I. A. (1992). Gender, ethnicity, and social cognitive factors predicting the academic achievement of students in engineering. *Journal of Counseling Psychology*, (39), 527-538.
- Lee, S. W. (2005). *Encyclopedia of school psychology*. Sage.
- McCrea, K. (2009). *Mental well-being. neurodiversity in higher education: positive responses to specific learning differences*. John Wiley & Sons.
- Nabilla, N. A., Roslan, S., Ghiami, Z., & Ahmad, N. (2018). Assessing the relationship between perceived restorativeness and psychological wellbeing among students. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 18(1), 113-123.
- Özden, E. Ç. (2010). *Polis Meslek Yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, A., & Altun, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin akademik erteleme nedenleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(21), 45-72.
- Özsüer, S., İnal, G., Uyanık, Ö., & Ergün, M. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik özyeterlik inanç düzeylerinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences*, 13(2).
- Pajares, F. (2012). *Motivational role of self-efficacy beliefs in self-regulated learning*. Routledge.
- Polat, M., Dilekmen, M., & Yasul, A. F. (2015). Öğretmen Adaylarında okula yabancılaşma ve akademik özyeterlik: bir chaid analizi incelemesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 214-232.
- 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.
- Satıcı, S. A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayın No: 331079) [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J., ... et al. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.
- Seyhan, B. Y. (2013) *Üniversite öğrencilerinde inanç tarzları, denetim odağı ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiler (Sivas örneği)*. [Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi].

- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16.
- Söner, O., & Eldeleklioğlu, J. (2022). Öğretmenlerde mental iyi oluşun yordayıcısı olarak ahlaki çözülme ve öz-yeterlilik. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(2), 1-28.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... et al. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (wemwbs). *Development and UK validation. Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63.
- Walker, C. J. (2009). A longitudinal study on the psychological well being of college students. *Poster presented at the 117th convention of the American Psychological Association*.
- Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101-118.
- World Health Organisation. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice: Summary report*. Geneva.
- Yalmanlı, S. G., & Aydın, S. (2014). Fen bilgisi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlilik algılarının incelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 1(2), 21-27.
- Yıldırım, G., & Atilla, G. (2021). Mental iyi oluş ve kişilik özelliklerinin hekimlik mesleğine yönelik tutuma etkisi. *Sakarya İktisat Dergisi*, 10(4), 383-403.
- Zimmerman, B. J. (1995). *Self-efficacy and educational development*. Cambridge University Press

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Şenol YANAR
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Alptuğ SOYER
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Alptuğ SOYER
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Nuri Berk GÜNGÖR
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Nuri Berk GÜNGÖR
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee		
Bu araştırma, Balıkesir Üniversitesi Etik Kurulunun E-19928322-100-304660 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This study was conducted with the decision of Balıkesir University Ethics Committee numbered E-19928322-100-304660.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.