



Spor Yapmak ve Psikolojik İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Profili

Doing Sports and Psychological Well-Being: University Students Profile

Araştırma Makalesi / Research Article

 Ülfet YAVUZ¹

 Ekrem Levent İLHAN¹

¹ Gazi Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Sorumlu Yazar / Corresponding Author
Arş. Gör. Ülfet YAVUZ
ulfetyavuz@gazi.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 31.05.2022
Kabul Tarihi / Accepted : 18.09.2022
Yayın Tarihi / Published : 31.01.2023

Etik Bilgilendirme / Ethical Statement
Bu araştırma, Gazi Üniversitesinin Etik Komisyonu'nun 24.06.2020 tarih ve 2020-420 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

DOI: 10.53434/gbesbd.1117950

Öz

Bu araştırmanın amacı; spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş profillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır ve araştırma grubunu, 18-26 yaş aralığında bulunan Ankara ilindeki devlet üniversitelerinde öğrenim gören ve kolay ulaşılabilir örneklem yoluyla belirlenen toplam 381 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada verilerin toplanmasında Seligman'ın geliştirdiği PERMA ölçme aracının Türkçeye uyarlanmış formu ve kişisel bilgiler formu kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda, PERMA ölçeğine verilen cevaplardan toplanan verilerin analizinde, demografik değişkenler arasındaki farkları belirlemek için T-Testi, ilişkileri belirlemek için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır ve anlamlılık 0,05 düzeyinde test edilmiştir. Araştırma kapsamında öne çıkan bulgular değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin düzenli spora katılımlarının psikolojik iyi oluşun tüm parametrelerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmış olup lisans eğitimlerini spor bilimleri fakültesinde sürdüren öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin bu sonuca paralel bir görünümde olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Pozitif psikoloji, Psikolojik iyi oluş, Spor

Abstract

The aim of this research is to examine the psychological well-being profiles of university students who do sports and those who do not, in terms of some variables. Survey model was used in the research. The research group consists of a total of 381 students between the ages of 18-26, studying at state universities in Ankara, and determined through convenience sampling. In the research, the Turkish adapted form of the PERMA measurement tool developed by Seligman and the personal information form were used in the collection of data. For the purposes of this research, the T-Test was used to determine the differences between demographic variables in the analysis of the data collected from the answers to the PERMA scale, and the Pearson Moment Multiplication Correlation analysis was used to determine the relationships and significance was tested at the 0.05 level. When the prominent findings within the scope of the research were evaluated, it was concluded that the regular participation of university students in sports affected all parameters of psychological well-being positively, and it was determined that the well-being levels of the students who continued their undergraduate education in the faculty of sports sciences were in parallel with this result.

Keywords: Positive psychology, Psychological well-being, Sport

Giriş

Psikoloji geleneksel olarak hastalık ve fonksiyonel olmayan davranışlara odaklanmıştır (Kashdan, Ciarrochi ve Harris, 2013). Fakat postmodernizm ve psikolojideki çağdaş yaklaşımların ışığında, sosyal bilimler alanında sorun odaklı yaklaşımlar yerini bireyin güçlü yönlerine ve iyilik haline önem veren yaklaşımlara bırakmıştır. Sağlıklı gelişimi ve bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkaracak pozitif psikoloji akımına olan ilgi de giderek artmaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Pozitif psikoloji; bireylerin özellikleri doğrultusunda olumlu deneyimler yaşamalarını sağlayarak yaşam kalitelerini arttırmayı, hayat rutin ve anlamsız olduğunda da ortaya çıkan patolojileri önlemeyi vaat eden bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bir diğer ifadeyle pozitif psikoloji, bireylerin hayatında neyin iyi gittiğine ve hayatı yaşamaya değer kılan şeylerin neler olduğuna daha fazla odaklanır (Peterson, 2006). Medikal modeli ve sorun çözme odaklı yaklaşımı temel alan klinik psikolojiyi reddetmemekle birlikte gerekli olduğunu da savunur ancak psikolojinin tek yönlü olarak yalnızca bu alana eğilmesini eleştirir. Olumsuz odaklanıldığı kadar olumlu olana da odaklanması gerektiğini vurgular (Gable ve Haidt, 2005).

“Mutluluk nedir, ruh sağlığı yerinde olan insan kimdir ve iyi yaşam nedir” gibi sorular insanlık tarihi boyunca popülerliğini koruyan ve cevabı aranan sorular olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumla ilgili olarak felsefe, psikoloji, ekonomi gibi pek çok farklı disiplin çeşitli görüşler dile getirmiş ve savlar ortaya koymuştur. Fakat günümüzde bile bu konu halen irdelenmekte ve tam olarak anlaşılmayan bir durum olarak güncelliğini korumaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı ise bu soruların yanıtlarını bulmaya odaklanan çağdaş bir bilim dalı olarak değerlendirilebilir (Compton, 2005).

İyi oluş kavramı, pozitif psikoloji alan yazınının en temel ve önemli kavramlarından biridir (Seligman, 2011). Akademik çalışmalarla birlikte popüler medyada da devamlı karşımıza çıkan ve oldukça geniş kapsamı olan bu kavramla aynı ya da benzer anlamda kullanılan oldukça çok tabir de bulunmaktadır. Örneğin, öznel iyi oluş, duygusal iyi oluş, mental iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk gibi ifadeler kullanılış bakımından psikolojik iyi oluşla çoğu yönden benzerlik göstermektedirler (Doğan, 2019).

Bu kavram psikoloji alanında çalışan araştırmacılar tarafından kapsamlı bir şekilde ele alınmış bu konuyla ilgili çeşitli çalışmalar yapılmış ve hala da kavramın netlik kazanması açısından birtakım tartışmalara devam edilmektedir. Ortaya atılan farklı ve birbirini bütünüleyici kuramlar olmasına rağmen evrensel olarak kabul edilmiş tek bir tanımının henüz olmadığı söylenebilir. Ancak bu terimle ilgili kabul edilen baskın görüş hedonia ve eudaimonia'nın oluşturduğu bir bileşenler bütünü olduğudur (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2014; Huppert ve So, 2013; Huta ve Ryan, 2010). Hedonia (memnuniyet ve rahatlık arama) ile eudaimonia (daha büyük bir bütünlüğe bağlanma

duygusu, anlam) genellikle birbiri ile ters arayışlar gibi görünse de ikisinin de psikolojik iyi oluşa katkıları vardır (Huta ve Ryan, 2010). Psikolojik iyi oluşta insanın potansiyelini keşfetmesi ve bu potansiyel doğrultusunda kendisini gerçekleştirmesi en temel amaçtır.

Nitekim fiziksel aktiviteyle geçirilen zaman ve spor yapmak da psikolojik iyi oluş ile uyum içinde olan unsurlardır. Fiziksel aktiviteyle geçirilen zaman bir kişinin optimal düzeyde işleyişini arttıran en önemli etmenlerden birisidir. Düzenli fiziksel aktivitelere katılımın depresyonu azalttığı bunun yanı sıra bireylerin akıcılık, yaşama bağlılık, yoğunlaşma ve iyi oluş düzeylerini artırdığı görülmektedir. Sadece fiziksel işleyişi arttırmakla ya da hastalık riskini azaltmakla kalmayan fiziksel aktiviteler bizleri daha mutlu, enerjik, başarılı, güven dolu, özdüzenlemeli ve hatta daha zeki yapabilir (Başar, 2018; Scott ve Stephane, 2018; Demirer ve Erol, 2020).

Yaş fark etmeksizin her kitleye hitap eden spora yönelik ilgi de günümüzde artan bir etkinliğe sahiptir. Spor faaliyetleri kişilerin kaslarını, enerjilerini, sosyal becerilerini ve bir takım bilişsel yetilerini de kullanmalarını gerektirir (Menteş, 2007).

Tüm bu tanımlardan ortak olarak çıkarılabilecek sonuç; sporun bireylerin fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal tüm yönlerine hizmet eden bir araç olmasıdır. Sporun hitap ettiği kitlelerden bir tanesi de üniversite öğrencileridir. Bu çağa gelmiş öğrencilerin gerek fiziksel görünümüne yönelik kaygıları ve değişiklik ihtiyaçları gerekse sosyal kabullenme, duygusal yaşantılar gibi pek çok durumda genç yetişkinliğin vermiş olduğu sorumlulukla kendilerine ait kararlar verdikleri görülmektedir. Üniversiteler çoğu öğrenci için aileden ilk defa uzak kalma ve yeni bir çevreye tek başına girme ortamıdır.

Ayrıca üniversite süreci öğrencilerin bir birey olarak kendi kararlarını verme özerkliğini yaşadıkları bir döneme geçiş basamağıdır. Böyle bir ortamda da güven ve sosyalleşme ihtiyacını karşılamak için üniversitelerin bünyelerindeki topluluklara, spor takımlarına, dans ve müzik faaliyetlerinin yürütüldüğü gruplara katılımın öğrenciler tarafından benimsendiği görülmektedir. Ancak bu durum her öğrenci için geçerli değildir. Bazı kişiler çocuk yaşlardan alışkanlık edindikleri aktif yaşamı üniversitede de sürdürmek isterler. Bazıları aktif yaşamla üniversitede tanışma fırsatı bulurlar ve bazıları ise bu tür etkinliklerden uzak kalmayı tercih ederler. Ancak Balcı ve İlhan (2006)'ın yapmış oldukları çalışmalarında da üniversitedeki etkinliklere katılımında en çok tercih edilen rekreatif faaliyetin spor olduğu görülmüştür.

Uluslararası literatüre bakıldığında özellikle son yıllarda psikolojik iyi oluşa yönelik pek çok araştırmanın olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca sporun psikolojik iyi oluş için önemli bir yordayıcı olduğuna yönelik araştırmalarla birlikte bu alana yönelik çalışmalara olan ilgi de giderek artmaktadır (Hefferon ve Mutrie, 2012; Hefferon, 2013; Hone, Jarden, Schofield ve Duncan,

2014). Özgün bir değer olarak; psikolojik iyi oluşu spor ile harmanlayan ve özellikle de üniversite öğrencileri arasında öğrencilerin spor yapma durumlarına göre psikolojik iyi oluşlarını inceleyen araştırmalara az rastlanıyor olması bu çalışmayı değerli kılmaktadır. Geleceğimizin neferleri olarak görülen üniversite öğrencilerinin spor yapıp yapmama durumuna göre psikolojik iyi oluş profillerini incelemenin literatüre ve üniversitelerdeki sportif etkinliklerin değerini vurgulamaya yönelik olarak faydalı bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. "Tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla, evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır" (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Ankara'da (devlet üniversitelerinde) öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile seçilen çalışma grubunu, 18- 25 yaş aralığında bulunan 381 kişi oluşturmaktadır.

"Kolay ulaşılabilir durum örneklemeinde araştırmacı yakın olan ve erişilmesi kolay olan bir durumu seçer. Bu yöntem araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır. Bu örnekleme yöntemi yaygın olarak kullanılmakla birlikte sonuçları daha az genellenebilir. Ayrıca bu yöntemin maliyeti de diğer yöntemlere göre daha azdır" (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Araştırmaya katılan öğrenciler içerisinde en az 1 yıldır lisansı olanlar, "spor yapıyor" kategorisinde değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak, "Kişisel Bilgiler Formu" ve "PERMA Ölçme Aracı" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgiler Formu

Bu form; cinsiyet, yaş, spor yapma durumu, en az 1 yıldır lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumu, spor branşı, milli sporculuk durumu, eğitim görülen fakülte değişkenlerini içermektedir. Tez çalışmasının bir bölümü olarak ele alınan bu makalede kişisel bilgiler formundaki "spor yapma durumu, en az 1 yıldır lisanslı olarak spor yapıp yapmama durumu ve eğitim görülen fakülte" değişkenleri ele alınacaktır.

PERMA Ölçme Aracı

Geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan, Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen bu ölçek Martin Seligman'ın iyi oluş kavramını beş bileşen ile ele aldığı kavramsallaşmayı ölçmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bu 5 bileşen (olumlu duygular,

bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarılar) ölçeğin alt boyutlarını da oluşturmaktadır. Her alt boyutuna ait 3 madde olmak üzere ölçek toplam 15 maddeden meydana gelmektedir ve 5'li likert tipi şeklinde değerlendirilen bir ölçektir.

PERMA Ölçme Aracı 15 maddeden oluşmasına rağmen Butler ve Kern (2016) ölçme aracına ek olarak 8 dolgu maddesi daha eklemiştir. Bu dolgu maddelerinden bir tanesi genel olarak iyi oluşun göstergesidir ve toplam iyi oluş puanı hesaplanırken 15 madde ile birlikte iyi oluş maddesi de değerlendirilmektedir. Ölçek 23 madde olmasına karşın dolgu maddelerinin bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında kullanımının yararlı olabileceği söylendiği için araştırmamızda ölçeğin yalnızca 5 alt boyutuna tekabül eden 15 maddesi ile birlikte toplam puanı ölçen 23. madde eklenmiştir ve böylece 16 maddelik hali analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Ölçekten elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Microsoft Excel ve SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır.

Bu işlem sonucunda eksik dolduran 2 kişinin verileri analiz dışı bırakılmıştır. Uç veri değer analizi için Mahalanobis uzaklığı dikkate alınmış ve bu analiz neticesinde ise 3 kişinin daha verileri analiz dışı bırakılarak toplam 381 kişinin verileri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

Verilerin uygunluğu sağlandıktan sonra ölçek geneli ve alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı (0,91) incelenmiş ve ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu aşamadan sonra yapılacak olan analizlere karar vermek adına normallik analizi için çarpıklık (-,502 ile -,707 arasında) ve basıklık (,128 ile 1,080 arasında) değerlerine bakılmış ve Tabachnick ve Fidell (2013) önerdiği -1,5 +1,5 değerleri dikkate alındığında dağılımın normal olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda demografik değişkenler arasındaki farkları belirlemek için T-Testi kullanılmıştır.

Etik Beyan

Bu araştırma Gazi Üniversitesinin Etik Komisyonu'nun 24.06.2020 tarih ve 2020-420 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ölçeğe ilişkin katılımcılardan elde edilen veriler üzerinde yapılan analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

"Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?" şeklinde ifade edilen probleme ait veriler, T-testi kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki farka yönelik t-testi analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	n	\bar{X}	s	t	p
Olumlu duygular	Yapıyorum	243	7,171	1,501	2,262	,025*
	Yapmıyorum	138	6,768	1,762		
Hayata bağlanma	Yapıyorum	243	7,591	1,421	2,885	,004*
	Yapmıyorum	138	7,103	1,670		
İyi ilişkiler	Yapıyorum	243	7,119	1,516	3,033	,003*
	Yapmıyorum	138	6,560	1,838		
Yaşamın anlamı	Yapıyorum	243	7,257	1,592	3,605	,000*
	Yapmıyorum	138	6,637	1,651		
Başarı	Yapıyorum	243	7,277	1,419	4,720	,000*
	Yapmıyorum	138	6,514	1,672		
PERMA Toplam	Yapıyorum	243	7,283	1,184	3,872	,000*
	Yapmıyorum	138	6,735	1,402		

Tablo 1'deki analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş düzeyinin tüm alt boyutlarında ve PERMA ölçeğinin toplam puanında da spor yapma durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Bu doğrultuda “Olumlu duygular, Hayata bağlanma, İyi ilişkiler, Yaşamın anlamı ve Başarı” alt boyutlarına bakıldığında spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ölçme aracının “PERMA toplam” puan ortalamalarına bakıldığında da spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($t=3,872$; $p=0,000$; $p<0,05$).

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin öğrenim görülen fakülte değişkenine göre t-testi analiz sonuçları

Alt Boyutlar	Fakülte	n	\bar{X}	s	t	p
Olumlu duygular	Spor Bilimleri Fak.	173	7,167	1,591	-1,576	,116
	Diğer Fakülteler	208	6,907	1,619		
Hayata bağlanma	Spor Bilimleri Fak.	173	7,703	1,449	-3,399	,001*
	Diğer Fakülteler	208	7,174	1,561		
İyi ilişkiler	Spor Bilimleri Fak.	173	7,208	1,595	-3,159	,002*
	Diğer Fakülteler	208	6,674	1,677		
Yaşamın anlamı	Spor Bilimleri Fak.	173	7,491	1,536	-5,137	,000*
	Diğer Fakülteler	208	6,652	1,628		
Başarı	Spor Bilimleri Fak.	173	7,450	1,403	-5,325	,000*
	Diğer Fakülteler	208	6,626	1,583		
PERMA Toplam	Spor Bilimleri Fak.	173	7,400	1,201	-4,450	,000*
	Diğer Fakülteler	208	6,822	1,311		

Tablo 2'deki analiz sonuçları incelendiğinde ise, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde “olumlu duygular” alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p>0,05$). Ancak öğrenim görülen fakülte değişkenine göre “hayata bağlanma, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarı”

alt boyutlarında ve PERMA ölçme aracının toplam puanında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmektedir ($p<0,05$). Buna göre; ölçme aracının “PERMA toplam” puan ortalamasında ve anlamlı fark görünen dört alt boyutta da Spor Bilimleri Fakültesinde (SBF) öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, diğer fakültelerdeki öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere yapılan analizler sonucunda, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında spor yapanların lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir. PERMA ölçme aracının; “olumlu duygular, hayata bağlanma, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarı” alt boyutlarına bakıldığında, spor yapan üniversite öğrencilerinin ortalama puanlarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu ve buna paralel olarak PERMA ölçeğinin toplam puanında da spor yapan öğrencilerinin ortalama puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Spor ve psikoloji kelimesi yan yana geldiğinde herkesin aklına gelen ilk şey sporcuların performanslarını geliştirmeleri yolundaki psikolojik destek süreçleri olmaktadır. Literatürdeki pek çok çalışmada da bu durum açıkça görülmektedir (Chang ve diğerleri, 2020; Erdoğan ve Kocaekşi, 2015; Feltz, 2007; Kuruç ve Bayar, 2006). Ancak nasıl ki psikoloji bilimi sporcular için gerekli bir unsur ise bireylerin yaşamlarının kalitesini doğrudan etkileyen bir kavram olan psikolojik iyi oluşun gelişmesi için de spor ve fiziksel aktivite gerekli bir unsurdur. Çünkü hem fiziksel ve psikolojik sağlığımızı korumanın hem de mevcut durumdan daha iyi bir düzeye gelmenin en temel bileşeni hareketli yaşamdır. Bu noktada şunu hatırlatmak gerekir. PERMA ölçme aracının ilk iki ve son alt boyutu kişilerin daha kısa vadedeki duygularına; mutluluk, tatmin, neşe ve başarı gibi öznel süreçlere odaklanırken diğer alt boyutları başkalarıyla iyi ilişkiler kurma, yaşama anlam katma, aydınlanma, aidiyet gibi kişilerin tam potansiyellerini ortaya çıkarıp hem daha uzun vadedeki süreçleri hem de diğer kişilerle olan ilişkilerini ele almaktadır. Aynı zamanda son alt boyut olan “başarı” hem nesnel hem de öznel süreçlerle ilişkilendirilmektedir (Butler ve Kern, 2016; Demirci ve diğerleri, 2017). Bu doğrultuda da araştırmamızın bu bulgusunda toplam puanlara bakıldığında spor yapan öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek çıkmaları tesadüf değildir.

Nitekim yapılan pek çok çalışmada bu durumu destekler niteliktedir. Hatta spor ve fiziksel aktiviteler yalnızca sporcular için değil halk sağlığı için de önemli bir unsurdur (Haskell ve diğerleri, 2007; Oral, Yalnız, Deniz ve Özkal, 2016). Kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet gibi pek çok kronik rahatsızlıkla birlikte çağımızın görünmeyen pandemisi olarak kabul edilen aşırı kiloluluk ve obezite sorunları ve osteoporoz gibi ciddi sağlık problemlerine karşı spor önemli bir araçtır (Richman ve diğerleri, 2005; Soyuer, Ünalın ve Elmalı, 2010). Dolayısıyla spor yapan bir bireyin fiziksel sağlığının yapmayan bireylere göre daha iyi olduğu yorumu yapılabilir.

Sağlıklı bir beden sağlıklı bir psikolojiyi de beraberinde getirecektir. Bununla birlikte spor yapan bireyler daha üretkendir, problem çözme ve eleştirel düşünme becerileri gelişmiştir. Kaygı, korku, stres gibi pek çok olumsuz duyguyla daha kolay başa çıkabilirler (Saçlı ve Demirhan, 2008; Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012; Temel ve Ayan, 2015). Spor yapan birine denk geldiğinizde şu cümleyi duymanız olasıdır: “Zamanın nasıl geçtiğini anlamadım!” Çünkü yapılan organizasyonla, amaçla bağlılık halindedir. Bir diğer ifadeyle belirtecek olursak spor yapan kişi o süreçte yaptığı işe angaje olmuştur. İşte tüm bu mutluluk, neşe, haz ve içsel motivasyon hali ilk iki alt boyutumuz olan “olumlu duyguların” artmasına ve spor yaparken “hayata bağlanmaya” neden olacaktır.

Fiziksel, duyuşsal ve psikolojik süreçlere ek olarak sporun bir diğer rolü de sosyalleşme aracı olmasıdır. İster takım ister bireysel bir spor dalında aktif olmak muhakkak ki bireylerin bulunduğu takıma olan aidiyet duygusunu geliştirmektedir. Takımdaki kişilerle kurulan iletişim, sevgi, değer ve destek görme sosyalleşmeyi beraberinde getirmektedir (Eime, Young, Harvey, Charity ve Payne, 2013; Küçük ve Koç, 2004; Özdiç, 2005). Tüm bu durumlar spor yapan bireylerin “iyi ilişkiler” kurmalarına yönelik zorunlu bir sosyal çevre geliştirmelerine neden olmaktadır. Bulgularımızdaki spor yapan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının bir bileşeni olan “iyi ilişkiler” alt boyutunun spor yapmayanlara göre yüksek çıkmasının temelinde de bu durum yatmaktadır.

Spor yapma arzusu arka planında her zaman bir nedeni barındırır. Kimileri kendini kürsüde görmek isteyen şampiyon adaylarıdır. Kimileri güzel bir fiziksel görünüme sahip olmayı ve bunu korumayı ister. Bazıları için küçük yaşlarından beri alışkanlık haline gelmiş bir kültürdür ve hatta bazıları da sporla geç yaşta tanışmış, sağlık problemlerine bir çözüm olarak spor yapmayı hayatının bir parçası haline getirmiş kişilerdir. Belki de kendini savunmayı öğrenmek isteyen bir birey için de spor yine iyi bir alternatif olabilir. Sporu sevmenin ve yapmanın nedenleri sıralamakla bitmez. Çünkü en nihayetinde spor, çoğu kişinin hayatında “anlam” oluşturması için bir araçtır. Hatta bazıları için spor yapmak anlamın ta kendisidir. Bu doğrultuda ölçme aracımızda “yaşamın anlamı” olan dördüncü alt boyutta da spor yapanların ortalama puanlarının yüksek çıkmasının sadece bir rastlantı olmadığını söylemek mümkündür. Çünkü spor hayata tutunmanın ya da hayata tutunmak için gerekli olan en temel ihtiyacımızı, sağlığımızı desteklemenin eğlenceli yollarından biridir.

Ortada bir anlam veya bir hedef varsa bu hedefe ulaşmanın, başarmanın da bir istek haline gelmesi ve kişilerde bir motivasyon oluşturması kaçınılmazdır. Başarmak belli becerilerde uzmanlaşarak öznel ya da nesnel olarak birtakım öz-yeterlilik becerilerimizi test ettiğimiz bir kavramdır. Emek harcadığımız en ufak şeylerin bile olumlu bir sonucunu görmek pozitif duygular oluşturmamıza sebep olacaktır. Bir maçı kazandığımızda oluşan başarıma hazzı buna örnektir. Ya da belki de maçı kaybedebiliriz ancak tüm o süreçte edindiğimiz sosyalleşme ilgili beceriler cebimizde biriktirdiğimiz olumlu unsurlardır.

Bu noktada da spor yapan öğrencilerin “başarı” alt boyutundaki puanlarının da spor yapmayanlara göre yüksek çıkması olası bir sonuçtur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere yapılan analizler sonucunda, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında Spor Bilimleri Fakültesinde (SBF) öğrenim gören öğrencilerin lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir.

PERMA ölçme aracının; “hayata bağlanma, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarı” alt boyutlarına bakıldığında, SBF öğrencilerinin ortalama puanlarının diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere istinaden daha yüksek olduğu görülmektedir ve bu durum PERMA ölçeğinin toplam puanında da aynı şekilde seyretmektedir. Buna karşın ölçeğin ilk alt boyutu olan “olumlu duygular”da herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite çağına gelmiş bir genç için yeni birileriyle tanışma, sosyalleşme, kendini ifade edecek bir yer bulma, kendine benzer zevkleri olan bireylerle zaman geçirme gibi pek çok farklı ihtiyacı karşılamının en kolay yolu sportif faaliyet ya da sanatsal etkinliklerin yapıldığı gruplara dahil olmaktır. Nitekim bu doğrultuda üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlıklarının teşkilatlanmasına ilişkin “Yükseköğretim Kurumları, Mediko Sosyal Sağlık, Kültür ve Spor İşleri Dairesi Uygulama Yönetmeliği” bulunmaktadır. Bu yönetmeliğin amacı;

“öğrencilerin beden ve ruh sağlığını korumak, hasta olanları tedavi etmek veya ettirmek, barınma, beslenme, çalışma, dinlenme ve ilgi alanlarına göre boş zamanlarını değerlendirme, yeni ilgi alanları kazanmalarına imkan sağlayarak, gerek sağlık ve gerekse sosyal durumlarının iyileşmesine, yeteneklerinin ve kişiliklerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesine imkan verecek hizmetler sunmak ve onları ruhsal ve bedensel sağlıklarına özen gösteren bireyler olarak yetiştirmek, birlikte düzenli ve disiplinli çalışma, dinlenme ve eğlenme alışkanlıkları kazandırmaktır” (T.C. Resmi Gazete, 3 Şubat 1984, sayı:18301).

Bu amaç doğrultusunda da daha önce spor yapmaya imkan bulamamış ya da bu tip faaliyetlere üniversite bünyesinde devam etmek isteyen gençlere çok sayıda topluluklarla çeşitli hizmetler sunulmaktadır. Yine de üniversitedeki her öğrenci bu topluluklara katılmayı tercih etmiyor olabilir. SBF’de öğrenim gören öğrencilerin ise ders programlarında zorunlu ve seçmeli dersler kapsamında farklı spor branşlarının olması, bu fakülte-deki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Antrenörlük bölümlerine girmek için spor özgeçmişine yönelik bir puantajın var olması SBF’de öğrenim gören öğrencilerin hayatlarından en azından üniversitede öğrenim gördükleri süre boyunca sporu eksik etmemektedir.

Spor yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamama ve yapılan etkinlik ile bağlılık halinde olmakla ilişkili olan “hayata bağlanma”, sporun zorunlu bir sosyalleşme ortamı sağlaması nede-

niyle spor ortamında elde edilen arkadaşlıklar ile ilişkilendirebileceğimiz “iyi ilişkiler”, sporun çeşitli amaçlar doğrultusunda yapıyor olması sebebiyle bireylerin hayatlarına kattığı bir takım manalarla ilişkilendirilebilen “yaşamın anlamı” ve sporun belli becerilerde uzmanlaşma sağlamak için bir araç olması ile birlikte küçük ya da büyük sportif organizasyonlar yoluyla kazanma duygusunu tatmanın psikolojik iyi oluşa verdiği etki ile ilişkili olan “başarı” alt boyutlarında SBF’de okuyan öğrencilerin diğer fakültelerdeki öğrencilere göre ortalama puanlarının yüksek çıkması en azından üniversite süreçleri boyunca spor yapan öğrencilerin çeşitli spor branşlarını öğrendikleri derslerin de psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Araştırmamızın bu bulgusunu destekler nitelikte olan üniversite öğrencilerinin sosyalleşmelerine sporun ne tür katkılar sağladığına yönelik çalışmalar mevcuttur. Yapılan bu çalışmalarda özellikle kampüs ortamı olan üniversitelerde bu tür faaliyetlerin hem kolayca duyurulması hem de sağlanan ortam gereği katılımın kolay olması sebebiyle spor aktivitelerine iştirak etmenin sosyalleşmeye olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sporun kişisel farklılıklara rağmen sosyal olarak bütünleştirici bir özelliğe sahip olduğu da ortaya koyulmuştur. Üniversite öğrencilerinin spora katılımlarıyla ilgili görüşlerinin alındığı başka bir çalışmada ise öğrencilerin, sporun sosyalleşmeye olumlu etkilerinin bilincinde olduklarının yanı sıra çoğu öğrencinin sporu yalnızca sosyalleşme amacıyla yapmadıkları sonucuna varılmıştır (Filiz, 2010; Özdiç, 2005; Şahan, 2008). Benzer olan başka bir çalışmada ise SBF ile diğer fakülte öğrencileri arasında sosyalleşmede herhangi bir farklılık görülmezken SBF öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan, Yılmaz, Kabadayı ve Mayda, 2018).

Bunun yanı sıra öznel süreçlerle ilişkilendirilen “olumlu duygular” boyutunda anlamlı bir farklılık olmaması kabul edilebilir. Çünkü ağırlıklı olarak öznel duyguları temsil eden olumlu duygular, kısa süreli haz sağlayan herhangi bir şeyin sonucunda oluşabilir. Sınavdan yüksek not almak, sevdiğiniz filmi izlemek, otobüsü kaçıyorken koşup yetişmek gibi pek çok mutluluk türü olumlu duygularla ilişkilidir. Olumlu duygular psikolojik iyi oluşun bir bileşeni olarak ciddi katkılar sağlamaktadır ancak psikolojik iyi oluşu ölçmek için başlıca bir yol değildir. Gün içinde olumlu ve olumsuz pek çok duygu durum değişikliği yaşamak mümkündür. SBF’deki öğrencileri spor yapıyor olarak kabul ederek psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olmasını bekliyor olsak bile üniversitedeki öğrencilerin anlık duygu durum değişiklikleri ölçme verdikleri cevaplara yansımış olabileceğinden dolayı “olumlu duygular” alt boyutunda SBF öğrencileri ile diğer fakültelerdeki öğrenciler arasında herhangi bir farklılık olmaması normal karşılanabilir.

Sonuç olarak, araştırma kapsamında öne çıkan bulgular değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin düzenli spora katılımlarının psikolojik iyi oluşun tüm parametrelerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmış olup lisans eğitimlerini spor

bilimleri fakültesinde sürdüren öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin bu sonuca paralel bir görünümde olduğu belirlenmiştir.

Yazar notu

Bu araştırma, 2021 yılında Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD yüksek lisans öğrencisi olan Ülfet Yavuz’un hazırladığı “Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Profillerinin İncelenmesi” isimli tez çalışmasının bir bölümünden üretilmiştir.

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Araştırma Fikri: ÜY, ELİ; Araştırma Tasarımı: ELİ, ÜY; Verilerin Analizi: ÜY; Makale Yazımı: ÜY; Eleştirel İnceleme: ELİ

Kaynaklar

1. **Balci, V. ve İlhan, A.** (2006). Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
2. **Başar, S.** (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
3. **Butler, J. ve Kern, M. L.** (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Well-being*, 6(3).
4. **Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., ... ve Wolanin, A.** (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement-Executive Summary. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216-220.
5. **Compton, W. C.** (2005). *Introduction to positive psychology*. CA: Thomson Wadsworth.
6. **Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S.** (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
7. **Demirer, İ. ve Erol, S.** (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211.
8. **Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M. ve Mayda, M. H.** (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 403-411.
9. **Doğan, T.** (2019). Psikolojik iyi oluşun 4 belirleyicisi. <https://www.tayfundogan.net/2019/02/13/psikolojik-iyi-olusun-4-belirleyicisi/> sayfasından erişilmiştir.
10. **Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. ve Payne, W. R.** (2013). Çocuklar ve ergenler için spora katılımın psikolojik ve sosyal faydalarının sistematik bir incelemesi: spor yoluyla kavramsal

- bir sağlık modelinin geliştirilmesine bilgi verilmesi. *Uluslararası Davranışsal Beslenme ve Fiziksel Aktivite Dergisi*, 10(1), 1-21.
11. **Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S.** (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
 12. **Feltz, D. L.** (2007). *Self-confidence and sports performance*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Ed.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (p. 278-294). London: Human Kinetics.
 13. **Filiz, Z.** (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
 14. **Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L. ve Seligman, M. E.** (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal Of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
 15. **Gable, S. L. ve Haidt, J.** (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
 16. **Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... ve Bauman, A.** (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the *American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Circulation*, 116(9), 1081.
 17. **Hefferon, K.** (2013). *Positive psychology and the body: The somatopsychic side to flourishing*. McGraw-Hill Education (UK): Open University Press.
 18. **Hefferon, K. ve Mutrie, N.** (2012). *The Oxford handbook of exercise psychology*. Acevedo, E. O. (Ed.), *Physical activity as a "stellar" positive psychology intervention* (s. 118). New York: Oxford University Press.
 19. **Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M. ve Duncan, S.** (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90.
 20. **Huppert, F. A. ve So, T. T.** (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
 21. **Huta, V. ve Ryan, R. M.** (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.
 22. **Karasar, N.** (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
 23. **Kashdan, T. B., Ciarrochi, J. V. ve Harris, R.** (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. Canada: New Harbinger Publications.
 24. **Koruç, Z. ve Bayar, P.** (2006). Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 26-37.
 25. **Küçük, V. ve Harun, K.** (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
 26. **Menteş, A.** (2007). *Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
 27. **Oral, O., Yalnız, F., Deniz, E. ve Özkal, D.** (2016). *Spor ve sağlık*. Ankara: Nobel.
 28. **Özdiç, Ö.** (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
 29. **Peterson, C.** (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
 30. **Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P. ve Bauer, M.** (2005). Positive emotion and health: going beyond the negative. *Health Psychology*, 24(4), 422-429.
 31. **Saçlı, F. ve Demirhan, G.** (2008). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği programında öğrenim gören öğrencilerin eleştirel düşünme düzeylerinin saptanması ve karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 92-110.
 32. **Salar, B., Hekim, M. ve Tokgöz, M.** (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
 33. **Scott, K. P. ve Stephane, L. D.** (2018). *Her yönüyle fitness ve sağlıklı yaşam*. Üzel, M. (Ed). Ankara: Nobel Akademi.
 34. **Seligman, M.** (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
 35. **Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M.** (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, (55), 5-14.
 36. **Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C.** (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, (60), 410-421.
 37. **Soyuer, F., Ünalın, D. ve Elmali, F.** (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 862-872.
 38. **Şahan, H.** (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (2), 248-266.
 39. **Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S.** (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). London: Pearson.
 40. **Temel, V. ve Ayan, V.** (2015). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin problem çözme becerileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(29), 70-76.s
 41. **Yıldırım, A. ve Şimşek, H.** (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
 42. **Yükseköğretim Kurumları, Mediko-Sosyal-Sağlık, Kültür ve Spor İşleri Daire Uygulama Yönetmeliği**. Resmi Gazete 18301 (3 Şubat 1984). Erişim 25 Nisan 2021. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=10169&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>