



**SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ**

Ülfet YAVUZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Haziran, 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren (...) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Ülfet

Soyadı: YAVUZ

Bölümü: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza:

Teslim tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş
Profillerinin İncelenmesi

İngilizce Adı: Examination of Psychological Well-being Profiles of University Students
Who Do and Do Not Do Sports

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Ülfet YAVUZ

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ülfet Yavuz tarafından hazırlanan “Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Profillerinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

(Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Oğuz Kaan ESENTÜRK

(Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 04/06/2021

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....



2020 yılından beri kaybettiğim tüm sevdiklerime...

TEŞEKKÜR

Akademik hayatım boyunca tecrübeleri ve bilgi birikimiyle bana destek olan, bu araştırmanın gelişmesi ve sonuçlanmasında değerli fikirleri ile gece gündüz demeden bana yol gösteren kıymetli danışmanım Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN'a şükranlarımı sunarım.

Süreç boyunca tüm zorlu anlarda yardımlarını esirgemeyen ve bu araştırmaya katkıları olan meslektaşım, arkadaşım, Arş. Gör. Yunus Emre YARAYAN'a müteşekkir olduğumu belirtmek isterim. Lisansüstü hayatımıza birlikte başlayıp bu meşakkatli yolda omuz omuza yürüdüğümüz değerli dostum Murat KORKUSUZ'a teşekkür ederim.

Endişelerimi, telaşımı, korkumu ve nazımı çeken, kritik süreçleri eğlenceli hale getiren ve bu araştırmada enerjimin düştüğü her anda motivasyonumu yükselten kanım, canım, yeri gelince dostum yeri gelince ablam olan Sevilcan YAVUZ'a sonsuz teşekkür ederim.

Benim ben olmamda en büyük role sahip olan sevgiyi, açık yürekliliği, dürüstlüğü, paylaşımcılığı ve aile olmayı öğreten en değerlilerim, ebeveynlerim anne ve babama minnetlerimi sunarım.

Son olarak; bu araştırmaya ilgi duyup değerli bulan ve okuyan herkese teşekkür ederim...

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Ülfet YAVUZ

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran, 2021

ÖZ

Bu araştırmanın amacı; spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş profillerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmada genel tarama modeli (survey) 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 ölçe aracının Türkçeye uyarlanmış formu ve genel 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. Sonuç olarak; spor yapmanın psikolojik iyi oluş üzerine olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin psikolojik iyi oluşlarının kadınlardan iyi olduğu görülürken, spor yapan ve yapmayan erkeklerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Spor yapan kadınların psikolojik iyi oluşlarının ise spor yapmayan kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor Bilimleri Fakültelerindeki öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının diğer fakültelerdeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.



Anahtar Kelimeler: Pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluş, spor

Sayfa Adedi:

Danışman: Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PROFILES OF UNIVERSITY STUDENTS WHO DO AND DO NOT DO SPORTS

(Master Thesis)

Ülfet YAVUZ

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

June, 2021

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 general 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. As a result; it was found out that doing sport has positive effects on psychological well-being. While it was observed that the psychological well-being of men was better than women according to the gender variable, it was concluded that there was no significant difference between the psychological well-being of men who do sports and those who do not. It was observed that the psychological well-being of women who do sports is higher than women who do not do sports. No significant difference was found according to the age variable. It was determined

that the psychological well-being of students in Faculty of Sport Sciences is higher than students in other faculties.



Key Words: Positive psychology, psychological well-being, sports

Page Number:

Adviser: Prof. Dr. Ekrem Levent İLHAN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU.....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2.Araştırmanın Amacı	3
1.3.Araştırmanın Önemi.....	4
1.4.Sınırlılıklar.....	5
1.5.Sayıtlar	5
1.6.Tanımlar	5
BÖLÜM II.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Psikoloji.....	7

2.1.1. Psikolojinin Tanımı	8
2.1.2. Psikolojiye Bakış Açıları.....	8
2.1.2.1. <i>Psikodinamik Bakış Açısı</i>	9
2.1.2.2. <i>Davranışçı Bakış Açısı</i>	9
2.1.2.3. <i>Bilişsel Bakış Açısı</i>	10
2.1.2.4. <i>Biyolojik Bakış Açısı</i>	11
2.1.2.5. <i>Evrimsel Bakış Açısı</i>	11
2.1.2.6. <i>Sosyokültürel Bakış Açısı</i>	12
2.1.2.7. <i>Hümanistik Bakış Açısı</i>	12
2.2. Pozitif Psikoloji.....	13
2.2.1. Pozitif Psikolojinin Tanımı	16
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş	16
2.3. Psikolojik İyi Oluşu Spor Yoluyla Harekete Geçirme.....	20
BÖLÜM III	22
YÖNTEM.....	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Araştırma Grubu	22
3.3. Veri Toplama Araçları	23
3.4. Verilerin Analizi	24
BÖLÜM IV	27
BULGULAR.....	27
4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	27
4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	28
4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	30
4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	31

4.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	32
4.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular	34
4.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	35
BÖLÜM V	38
SONUÇ VE TARTIŞMA	38
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	38
5.2. Öneriler	46
KAYNAKLAR.....	48
EKLER.....	60
EK-1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	61
EK-2. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	62

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Perma Ölçeğine İlişkin Cronbach Alpha İç Tutarlık Katsayıları</i>	25
Tablo 2. <i>Perma Ölçeğine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri</i>	25
Tablo 3. <i>Perma Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeks değerleri</i>	26
Tablo 4. <i>Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Farka Yönelik T-Testi Analiz Sonuçları</i>	27
Tablo 5. <i>Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları</i>	29
Tablo 6. <i>Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Testi Analiz Sonuçları</i>	30
Tablo 7. <i>Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Öğrenim Görülen Fakülte Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları</i>	31
Tablo 8. <i>Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları</i>	33
Tablo 9. <i>Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Spor Türü Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları</i>	35
Tablo 10. <i>Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Milli Sporculuk Durumu Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları</i>	36

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Perma Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	26
---	----



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, amacı, önemi ve araştırmanın sınırlılıkları, sayıtlılar ve tanımlar ele alınacaktır.

1.1. Problem Durumu

“Uzun bir süre depresyon ve melankoli üzerinde çalıştım. Bir hasta bana ‘Mutlu olmak istiyorum’ dediğinde, ‘Artık depresif olmamak istiyorsunuz’ diye yanıtlıyordum onu. Sadece acının yok olması fikrine doğru gitmek gerektiğini düşünüyordum. Bir akşam eşim bana ‘Mutlu musun?’ diye sordu. ‘Ne gereksiz bir soru! Kötü değilim ki’ dedim. Eşim Mandy ise ‘Bir gün anlayacaksın’ dedi.”

M.Seligman

Psikoloji geleneksel olarak hastalık ve fonksiyonel olmayan davranışlara odaklanmıştır (Kashadan, 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 kısır ve anlamsız olduğunda da ortaya çıkan patolojileri önlemeyi vaat eden bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bir diğer ifadeyle açıklayacak olursak 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

reddetmez ve gerekli olduğunu da kabul eder fakat psikolojinin tek taraflı olarak bu alana eğilmesini eleştirir. Olumsuz odaklanıldığı kadar olumlu olana da odaklanılması gerektiğini vurgular (Gable ve Haidt, 2005).

İyi yaşam nedir, mutluluk nedir, iyilik hali nedir ve ruh sağlığı yerinde insan kimdir gibi sorular tüm insanlık tarihi boyunca cevabı aranan sorular olmuştur. Bu konuda ilahiyat, felsefe, ekonomi ve psikoloji gibi bilimler görüş ve tezler ortaya koymuş, açıklamalar getirmişlerdir. Ancak bugün bile hala bu konular bir muammadır. Pozitif psikoloji yaklaşımı söz konusu bu sorulara cevap arayan en yeni bilim dalı olarak değerlendirilebilir (Compton, 2005).

İyi oluş kavramı, pozitif psikoloji alan yazınının en temel ve önemli kavramlarından biridir (Seligman, 2011a). Gerek akademik çalışmalarda gerekse popüler medyada sürekli karşımıza çıkan ve oldukça da geniş kapsamlı olan bu kavramla aynı ya da yakın anlamda kullanılan pek çok ifade de bulunmaktadır. Örneğin, duygusal iyi oluş, öznel iyi oluş, mental iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu gibi kavramlar psikolojik iyi oluşla pek çok açıdan benzerlik taşımaktadırlar. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek birey, aslında ruh sağlığı yerinde insandır (Doğan, 2019). Psikolojik iyi oluşta insanın potansiyelini keşfetmesi ve bu potansiyel doğrultusunda kendisini gerçekleştirme en temel amaçtır.

Nitekim spor ve psikolojik iyi oluş da birbiriyle uyum içinde olan iki unsurdur. Tekin (2014)'ne göre fiziksel aktivitelere katılım; akıcılık, yaşama bağlılık, yoğunlaşma ve iyi oluşun yaşanmasına sebep olmaktadır ancak toplumumuzdaki insanların çoğu psikolojik iyi oluşu tetikleyen fiziksel, bedeni zevklere sahip olmanın ne kadar mühim olduğunu hatırlamamaktadırlar. Fiziksel aktiviteyle geçirilen zaman bir kişinin optimal düzeyde işleyişini arttıran en önemli şeylerden birisidir. Sadece fiziksel işleyişi arttırmakla ya da hastalık riskini azaltmakla kalmayan fiziksel aktiviteler bizleri daha mutlu, enerjik, başarılı, güven dolu, öz-düzenlemeli ve hatta daha zeki yapabilir (s. 175-194). Günümüzde spor; geniş kitlelere yayılmış, her yaştan herkesin ilgi duyduğu ve yöneldiği bir etkinlik olmuştur. Spor etkinlikleri bireyin enerjisini, kaslarını, bilişsel yeteneklerini, algılarını, hızlı karar vermesini, sosyal niteliklerini kullanmasını gerektirir (Menteş, 2007). Tüm bu tanımlardan ortak olarak çıkarılacak 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 görünümlerine 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 kendi 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 faaliyetin 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 bulur ve bazıları ise bu tür etkinliklerden uzak kalmayı tercih ederler. Ancak yine de yapılan araştırmalarda üniversitedeki etkinliklere katılımda en çok tercih edilen rekreatif faaliyetlerin spor olduğu görülmektedir. Balcı ve İlhan (2006)'ın yapmış oldukları kapsamlı bir araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin %22,5'lik bir oranla birinci sırada futbol branşını hemen ardından ikinci sırada %9,5 oranında fitness branşını daha sonra %14,1 oranında müzik dinlemeyi, %11,6 'sının tavlâ oynamayı ve beşinci sırada %19,6 oranında bilgisayar kullanmayı tercih ettikleri görülmüştür. Peki üniversitede öğrenim gören öğrencilerin düzenli olarak spor yapmalarının psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi nedir?

Bu doğrultuda alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, pozitif psikoloji konusunda insanın daha güçlü yönlerini ortaya çıkarmayı hedefleyen psikolojik sağlamlık, iyilik hali, öznel iyi oluş gibi kavramların son yıllarda ülkemizdeki çalışmalarda popülerlik kazandığı görülmektedir. Ancak ülkemizde bu çalışma alanlarının yanı sıra, “psikolojik iyi oluş” kavramını spor ile harmanlayan doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda yapılacak olan çalışma ile spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş profilleri incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş profillerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır;

1. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri öğrenim gördüğü fakülte değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
5. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Spor yapan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri spor türü değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
7. Spor yapan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri milli sporculuk durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yüzyıllar boyunca para kazanmak, aile kurmak, kariyer sahibi olmak gibi çeşitli koşturmacalar için yaşayan insanın her zaman hayatında bir anlam arayışı olmuştur. Bu arayış doğrudan ruh sağlığı ile ilgilidir ve çok büyük öneme sahiptir. Ruh sağlığı doğanın işleyiş ve düzenini anlatan yin-yang öğretisine benzetilebilir. Nasıl ki bu öğretilerde evrenin dinamiği zıt kutuplar ile açıklanıyorsa, ruh sağlığını da zıt kutupların birbiri ile etkileşim halinde olduğu ruhi dengenin bir ürünü olarak açıklamak mümkündür.

Yıllar boyunca psikoloji alanında yürütülen çalışmalara bakıldığında depresyon, kaygı, nevrotik bozukluklar, saldırganlık gibi çeşitli güdülerini araştıran ve bunları farklı disiplinlerle ilişkilendiren birçok araştırmacı ve çalışmalar bulunmaktadır (Erarslan, 2014; İlhan, Gencer ve Ulucan, 2011). Ancak insanın ruh sağlığına sadece sorun odaklı taraftan bakmak yeterli ve dengeli bir belirleyici olmayacaktır. Bu dengeyi sağlamak ve bireyleri pozitif yaşantıya yöneltmek için insanların güçlü özelliklerini, potansiyellerini inceleyen ve ortaya koyan araştırmalar yapmanın da büyük oranda önem taşıdığını kabul etmek gerekir. Nitekim mutluluk, öznel iyi oluş, duygusal iyi oluş, yaşam doyumu gibi pozitif psikoloji çalışmaları son yıllarda popüler olan konular haline gelmiştir. Pozitif psikoloji kuramının kurucusu olan Amerikalı Psikolog Martin Seligman'ın da en büyük çabası bu alanı öğretmenlere, öğrencilere, sporculara ve daha birçok meslek grubuna yayarak büyük kitlelere ulaşıp insanların anlam arayışlarına ve olumlu yönlerini ortaya çıkarmalarına katkı sağlamaktır.

Pozitif psikolojinin ele aldığı pek çok farklı konudan biri “iyi oluş” kavramıdır. 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 bütünleyici 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 görünseler de ikisinin de psikolojik iyi oluşa katkıları vardır (Huta ve Ryan, 2010).

Uluslararası literatüre bakıldığında özellikle son yıllarda psikolojik iyi oluşa yönelik pek çok araştırmanın olduğu dikkat çekmektedir. Hatta az sayıda da olsa sporun psikolojik iyi oluş için önemli bir yordayıcı olduğuna yönelik araştırmalar vardır (Hefferon, 2013; Hefferon ve Mutrie, 2012; Hone, Jarden, Schofield ve Duncan, 2014). Fakat ülkemizde psikolojik iyi oluşu spor ile harmanlayan doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda yapılacak olan çalışma ile spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş profillerini incelemenin literatüre faydalı bir çalışma olacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma grubu, Ankara’daki devlet üniversitelerinde öğrenim gören 18-25 yaş aralığındaki öğrencilerle sınırlıdır. Ayrıca çalışma verileri covid-19 salgını öncesinde 2019 yılı ile 2020 yılının başında toplanmıştır.

1.5.Sayıtlar

Bu araştırma yapılırken ve bulgular yorumlanırken, uygulanan ölçeğe dürüst ve samimi bir şekilde cevap verildiği kabul edilmiştir.

1.6.Tanımlar

Psikoloji: İnsan davranışlarının ve zihinsel süreçlerin bilimsel incelemesidir (Gerrig ve Zimbardo, 2014, s. 2).

Pozitif psikoloji: Bireylerin pozitif özelliklerinin geliştirilmesine, pozitif deneyimler yaşamalarına ve öznel iyi oluşlarını artırıcı programlar aracılığı ile onların ruh sağlıklarının korunmasına odaklanan bir disiplindir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Psikolojik iyi oluş: Yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumaları (anlamli amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma) yönetme olarak tanımlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Spor: Bireyin beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi, belli kurallara göre rekabet ölçüleri içinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve üstün gelme ve gerçek anlamda başarı gücünün arttırılması kişisel açıdan en yüksek noktaya çıkarılması yolunda gösterilen yoğun çabalardır (Aracı, 1999, s. 13).



BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde “Psikoloji”, “Pozitif Psikoloji”, “Psikolojik İyi Oluş”, “Pozitif Psikoloji ve Spor” başlıkları yer almaktadır. Burada araştırmanın önemi ve amaçları doğrultusunda yapılan literatür çalışması yansıtılmıştır.

2.1. Psikoloji

Psikoloji kelimesi ilk kez 1693 yılında İngiltere’de ortaya çıkmıştır ama 1800’lerin ortalarına kadar yaygın olarak kullanılmamış ve anlaşılmamıştır. Yunanca psyche ve logos kelimeleri bir araya getirilerek üretilmiştir. Psyche kelimesi aslında nefes demektir lakin daha sonra ruh anlamında kullanılmaya başlanmıştır çünkü nefes almanın henüz ruhun vücuttan ayrılmadığına işaret ettiği düşünülmektedir. Yunan mitolojisinde ruh, aşk tanrısı Eros tarafından sevilen genç bir kadın olan Psyche tarafından temsil edilmekteydi. Mitolojiye göre Eros, Psyche ile evlenmişti ama onu sadece geceleri ziyaret ediyordu ve Psyche’ye asla yüzünü görmemesi gerektiğini şart koşuyordu. Fakat bir gece Psyche merakına karşı koyamadı ve Eros uyurken bir yağ lambası yaktı. Eros’a ilk bakışta aşık olmuştu ama onun yakışıklılığı karşısında şaşkınlı ve yanlışlıkla omzuna sıcak yağ damlatarak uyandırdı. Eros, Psyche’nin yaptığı şeyi fark edince onu terk etti. Psyche, Eros’u geri kazanmak için birçok sıkıntı ve tehlikeye katlanmak zorundaydı. Sonunda Psyche tanrıçaya dönüştü ve büyük mutlulukla Eros’a katıldı. Bu da Psyche’nin sanatsal çalışmalarda neden kelebek kanatlarıyla ya da kelebek olarak tasvir edildiğini açıklar. Psyche insan ruhunu, hayattaki mücadeleyi ve çekilen sıkıntıyı, bir tırtılın kelebek olarak yeniden doğduğu gibi yeni ve daha iyi bir varoluş içinde ölümden sonra yeniden doğuşu sembolize eder (Colman, 2016, s.1-2).

Günümüzde var olan tüm disiplinlerin en eskilerinden biri olan psikolojiyi 19. Yüzyıl psikologlarından biri olan Ebbinghaus (1908/1973) psikolojinin geçmişinin uzun, tarihinin ise kısa olduğunu söyleyerek bu konuda güzel bir vurgu yapmaktadır. Psikolojinin zihinsel temelleri çok eskilere dayansa da modern hali sadece 100 yıldan biraz daha uzun süredir var olmaktadır (Işık, 2018, s.8).

Geleneksel olarak, psikolojinin doğuşu, Wilhelm Wundt tarafından 1879'da Almanya'daki Leipsig Üniversitesi'nde kurulan ilk psikoloji laboratuvarı ile bağlantılıdır. Hangi bilinçli düşünce süreçlerinin dış dünyayı deneyimlememizi sağladığını bilmek isteyen Wundt, özellikle zihinsel deneyimlerimizin "yapısını" detaylandırmaya çalışmıştır (Pastorino ve Doyle-Portillo, 2015, s.23). Wundt ve çağdaşlarının kurdukları laboratuvarlardaki çalışmaları modern psikolojinin temellerini oluşturmuş ve felsefe, fizik, fizyoloji gibi diğer bilim dalları içerisinde yer alan psikolojinin bağımsız bir dal olması yolunda temelleri atılmıştır (İlhan ve Özbay, 2010; Morgan, 2010).

Modern dönemde, kendilerini bilim insanı olarak gören ve bilimsel olarak gördükleri teknik prosedürleri uygulayan profesyonellerin uyguladığı bir disiplin haline gelen psikoloji; laboratuvarlar, klinikler, bilimsel dergiler, düzenli olarak organize edilen konferanslar, profesyonel dernekler vb. pek çok düzenleme ile sağlam bir kurumsal temele sahip olmuştur (Danziger, 2006).

2.1.1. Psikolojinin Tanımı

Psikoloji, insan ve hayvan davranışları ve zihinsel süreçleri üzerinde bilimsel yöntemlerle çalışan bir bilimdir. Bu tanımdan üç önemli öge ortaya çıkmaktadır: psikoloji bilimsel bir disiplindir (pozitif bir bilim olarak), davranışı ve zihinsel süreçleri inceler ve ayrıca hayvanları da konu edinir (Özbay ve Erkan, 2012). Psikoloji, davranışlarımızı ve arka planında yer alan iç dünyamızı anlamamıza yardımcı olan bilim dalıdır. Adı, Latince psycho (tinsel yapı) ve logy (bilim) sözcüklerinin birleşiminden gelmektedir. İnsan davranışının altında yatan temel nedenleri bulmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır (Morgan, 2010).

2.1.2. Psikolojiye Bakış Açıları

İnsanı anlama çabasının tarihçesi tabi ki oldukça eskidir. Ancak, bilimin insanı anlamaya çalışmasının, 1879 yılında ilk psikoloji laboratuvarlarının kurulmasıyla başladığı kabul

edilir. Wilhelm Wundt'un Almanya'da kurmuş olduğu ilk laboratuvar bir dönüm noktası olmuştur. O zamandan bu yana, psikolojide bir takım kuram ve yönelimler yer almıştır. Bilimsel anlamda psikoloji yaklaşımları özellikle 20. yüzyılda ortaya çıkmıştır (Bacanlı, 2014, s.15).

2.1.2.1. Psikodinamik Bakış Açısı

Davranışın geçmiş deneyimler ve dürtüsel güçler çerçevesinde açıklandığı, eylemlerin kalıtsal içgüdülerden, biyolojik etkilerden ve bireysel ihtiyaçlarla sosyal gereklilikler arasındaki çatışmaları çözme girişimlerinden kaynaklandığının düşünüldüğü bir psikolojik modeldir. Bu modele göre organizma ihtiyaçları karşılandığında ve doyuma ulaştığında reaksiyonlarını azaltır. Asıl amaç, bahsedilen çatışmayı azaltmaktır.

Motivasyonun psikodinamik prensipleri 19. yüzyılın sonları 20. yüzyılın başlarında Vianalı Sigmund Freud tarafından geliştirilmiştir. Freud'un fikirleri psikolojik sorunları olan hastaları sayesinde ortaya çıkmıştır. Ancak sonrasında kendisi bu fikirlerin hem normal hem de anormal davranışlara uyarlanabileceğini belirtmiştir. Freud'un psikodinamik teorisi, kişiyi, iç ve dış kaynaklar tarafından itilen ve çekilen bir organizma olarak görür. Freud'un modeli, insanı her zaman mantıklı bir yapı olarak görmeyen ve bilincin farkında olmadığı aksiyonları ortaya çıkarabilen bir canlı olarak gören ilk modeldir (Gerring ve Zimbardo, 2014).

2.1.2.2. Davranışçı Bakış Açısı

Davranışçı bakış açısını benimseyenler gözlemlenebilir ve ölçülebilir açık davranışa dayanmaktadır. Bir diğer deyişle belirli bir çevresel etkinin çeşitli davranışları ne şekilde kontrol ettiğini anlamlandırmaya çalışırlar. İlk olarak davranışçılar geçmişteki çevresel faktörleri çözümlemeye çalıştılar. Ardından hareketi anlamayı, kestirmeyi ve kontrol etmeyi sağlayabilmek için yapılan çalışmaların odak noktası olan davranışçı tepkiyi incelediler. Böylelikle de tepkinin gözlemlenebilir neticelerini izlediler.

Davranışçı bakış açısındaki ilk adımlar 19 ve 20. yüzyıllarda John Watson ve B.F. Skinner tarafından ortaya konulmuştur. Psikolojik çalışmaların türler arasında gözlemlenebilir davranışlar yaratacak şekilde olmasına inanan Watson'ına ek olarak Skinner de davranışçı bakış açısının etkisini ve davranışların sonuçlarını analiz ederek bu alandaki çerçeveyi

genişletmiştir. Bu iki kuramcı da hayvanlar için geçerli olan birçok basit sonucun insanlar üzerinde de geçerli olduğunu ve üstünde çalışılan konuların kanıt standartlarının oluşturulmasında hemfikirdirler. Böylece psikolojide deneyselliğin önemi birçok alanda etkili olmuş ve davranış bozukluklarını değiştirebilmeye yönelik yeni terapi yöntemleri ve belirli kurallar ortaya koyulmuştur (Gerring ve Zimbardo, 2014; Thombs, O'Mara, Tsukamoto, Rossheim ve Weiler, 2006; Sönmez, 2013).

Skinner, “Verbal Behavior” adlı kitabında çocukların dil gelişiminin tamamen dış uyarıcılara bağlı olan bir süreç olduğunu belirtmektedir. Çocuklar yetişkinlerin konuştukları dillerden duydukları sesleri taklit ederler. Ardından belirli birtakım sözcükleri bazı durumlarla, nesnelerle ya da eylemlerle ilişkilendirmeye başlarlar. Dil kazanımında, bebeğin konuşulanları taklit etmesi ve yetişkinlerin dllendirmelerle bebeğin çıkardığı sesleri desteklemeleri üzerinde durulur (Skinner, 1957; Karacan, 2000).

2.1.2.3. Bilişsel Bakış Açısı

Psikolojide bilişsel evrim, davranışçı bakış açısının limitlerini zorlayan bir başka bakış açısı olarak ortaya çıkmıştır. Bilişsel bakış açısının odak noktası, insan düşüncesi ve bilmenin içindeki düşünme, hatırlama ve düşünme süreçleridir. Bilişsel bakış açısına göre insanlar düşündükleri için davranır ve insan oldukları için düşünürler (Gerring ve Zimbardo, 2014). Davranışçı bakış açısının öncüsü olan Skinner’ın fikirlerine kuvvetlice karşı çıkararak bilişsel bakış açısının ortaya çıkmasını sağlayan Noam Chomsky, bellek, düşünme, problem çözme, dil ve karar verme gibi zihinsel süreçlere odaklanır. Ona göre çocuklar önceki tecrübelerinden bağımsız bir şekilde dile getirmeler oluşturabilirler.

Bilişsel gelişim süreçlerini evrelerine göre ayırıp inceleyen İsviçreli araştırmacı Jean Piaget de olgunlaşma kavramı ışığında bilişsel gelişimin bir yandan biyolojik yönünü vurgulamakta ve bir yandan da deneyim ile sosyal aktarım kavramlarından söz ederek bilişsel gelişimde fiziki evre ile birlikte sosyal çevrenin de rolünün olabileceğini ortaya koymaktadır (Piaget, 1936). Piaget, ocuklarla olan araştırmalarında, zihinsel aktiviteler kullanarak bilişsel aktiviteleri boyunca değişimleri gözlemlemiştir. Çocukların karmaşık büyüme süreçlerini açıklamak için çocukların bilişle ilgili içsel süreçlerine dikkat çekmiştir. Günümüzdeki birçok araştırmacı da bilişsel bakış açısını zihinsel süreçleri temel alması nedeniyle psikolojide en yaygın yaklaşım olarak görmektedirler (Budak, Kurt ve Kula, 2018; Gerring ve Zimbardo, 2014).

2.1.2.4. Biyolojik Bakış Açısı

Genlerin, beynin ve sinir sistemi ile birlikte endokrin sistemin de işleyişi üzerinde yoğunlaşan davranış sebeplerini belirleme yaklaşımıdır (Gerring ve Zimbardo, 2014). Bu yaklaşıma göre her davranışın temelinde karmaşık sinirsel süreçler yer almaktadır. Beyinde oluşan sinirsel süreçler belirli bir düzen izleyerek kaslara geçer ve gözlenebilen davranışlar halinde dışa yansır (Işık, 2015).

Bu bakış açısı ile çalışmalarını yürüten araştırmacılar genellikle, sosyal ve psikolojik hususların biyokimyasal süreçlerin bilinmesi yoluyla anlaşılabilceğini savunurlar (Gerring ve Zimbardo, 2014). Kökenini W. James ve J. Dewey'in işlevselcilik ekolünden alır. Temel olarak zihnin davranışının işlevleri üzerinde durur. Kişiliği ve davranışı çevreye uyum süreci olarak ele almışlardır. Kişiliğin işlevleri üzerinde durup, öğrenme, problem çözme, motivasyon gibi çevreye uyuma yardım eden konuları incelemişlerdir. Bu psikologlara göre, havanın nemindeki ve ısısındaki değişimler gibi, çevresel değişiklikler vücuttaki nöro-kimyasal olayları etkiler ve davranışta nöro-kimyasal değişiklikler ortaya çıkar. Örneğin; mutluluk denen ruh halinin altında iklimin etkisi olabilir (Külahoğlu, 2015).

2.1.2.5. Evrimsel Bakış Açısı

Evrimsel bakış açısının amacı, Charles Darwin'in evrim teorisindeki doğal seçim ile modern psikolojiyi birleştirmek ve doğa bilimlerinin ana konuları ile bağdaştırmaktır.

Charles Darwin'in doğal seçim konsepti hayli kolaydır: çevrelerine adapte olan organizmalar üremeye daha yatkındır ve bunda, daha zayıf uyum sağlayan organizmalarda daha başarılılardır. Kuşaklar boyunca canlı çeşitleri, bir takım hususi adaptasyonlar geçirmişlerdir. Psikolojide evrimsel yaklaşım, zihinsel yeteneklerin de fiziksel beceriler gibi milyonlarca sene içinde geliştiği düşüncesini desteklemektedir (Gerring ve Zimbardo, 2014).

Evrimsel psikoloji diğer bakış açılarından farklı olarak, kişilerin dışadönük olma eğilimlerini hayatta kalmak için bir kazanç olarak açıklar. Kişinin dışa dönük olması kolayca arkadaş ve dost edinmesini sağlar. Arkadaş ve dostlarla kurduğu bağlantılar dışadönük olmaya dair özelliğin kişinin çocuklarına geçmesi için bireyin şansını arttıran hayatta kalma avantajlarını geliştirebilir (McEntarffer ve Weseley, 2016).

2.1.2.6. Sosyokültürel Bakış Açısı

Sosyokültürel bakış açısını kabul eden psikologlar kültürleri inceleyerek davranışın sebepleri ile sonuçları arasındaki ayrımı değerlendirirler (Gergen, Gulerce, Lock ve Misra, 1996, s.51). Sosyokültürel bakış açısı neredeyse her konuya uygulanabilir: Kişilerin dünya ile ilgili algıları kültürel olarak etkilenir mi? İnsanların lisanları dünyayı deneyimlemelerinde değişiklik yaratır mı? Çocuğun yetiştirilmesinde kültür nasıl bir unsurdur? Kültürel davranışlar kişilerin ileriki yaşlarındaki tecrübelerini nasıl etkiler? Kültür, bireylerin öz farkındalığını nasıl etkiler? Kültür, kişilerin çeşitli davranışları ortaya çıkarmasında rol oynar mı? Bireylerin duygularını ifade etme şeklini şekillendirir mi? Psikolojik rahatsızlık yaşayan kişi sayısını etkiler mi? Sosyokültürel bakış açısı bu gibi sorular yönelterek diğer bakış açılarına birtakım yönlerden karşı çıkar (Gerring ve Zimbardo, 2014).

2.1.2.7. Hümanistik Bakış Açısı

Felsefe, psikoloji ve birçok sanatı etkileyen varoluşçuluk hareketi (Warburton, 2019a), Fransız filozof Jean-Paul Sartre tarafından da esas alınmıştır ve “Varoluşçuluk bir hümanizmdir” adlı konuşması ile insan varoluşunun anlamı, seçimlerimizin değeri, önemi ve insanın eylemlerinin sorumluluğunun ağırlığı gibi konulara değinerek yirminci yüzyılın en iyi bilinen felsefi konularından biri haline getirmiştir (Sartre, 1997). Sartre varoluşçuluğun bir hümanizm olduğunu ilan ettiğinde, kısmen, insanlığın haysiyetini ve bütün değerlerin yaratılmasında insan seçiminin merkeziliğini vurguluyordu. Bu, insanların var oldukları haliyle kendilerini yarattığını ve böylece aslında ahlakı yarattığını söylemenin başka bir yoludur. Önemli bir anlamda kim ve ne olduğumuzdan, neye değer verdiğimizden sorumluyuz. Ama aynı zamanda, kendi yaklaşımını insan ruhu ve insan potansiyeli hakkında karanlık ve tehlikeli bir kötümserlik olarak karikatürleştiren eleştirmenlere yanıt vermek için de Sartre varoluşçuluğu bir hümanizm olarak tanımlamak istedi (Warburton, 2019a).

Hümanistik bakış açısına göre bireyler için en hususi görev olumlu gelişmedir. Örneğin Carl Rogers (1902-1987), kişilerin psikolojik gelişmeye eğilimli varlıklar olduğunu savunur ve bu ilerleme etrafındaki kişiler tarafından da desteklenir. Abraham Maslow (1908-1970), “özgerçekleştirme” tarzını ortaya koymuş ve kişinin şahsi potansiyelinin bütününe kullanmaya odaklı olduğunu ifade etmiştir. Bunun dışında Rogers, Maslow ve diğer araştırmacılar insan psikolojisine bütünselci bir tutum göstermişlerdir (Gerring ve Zimbardo, 2014).

2.2. Pozitif Psikoloji

İkinci dünya savaşının etkisiyle birlikte psikoloji, hastalık modelini ele alan, insan davranışlarındaki ve ruhsal durumundaki hasarı onarmaya odaklanan bir bilim olmuştur (Seligman, 2002; Linley, Harrington ve Garcea, 2009). İnsanlığa dönük iki farklı bakış açısı bulunmaktaydı. Bunlardan biri Freud'cu, "psikodinamik" görüştü. Bu görüşe göre hepimiz sürekli olarak bilinçdışından davranışımızı yönlendiren cinsel ve saldırgan içgüdülerin etkisi altındaydık. Diğer bir görüş ise, insanı ileri düzeyde gelişmiş büyük bir fareden pek farklı görmeyen "davranışçı" yaklaşımdı. Farenin laboratuvar uyarıcısına tepki göstermeye koşullandırılması gibi insanların da üzerinde denetim kuramadıkları çevresel uyarıcılara tepki gösterdiği öne sürülmekteydi. Davranışın, kişisel seçimlerden çok, alt benlik dürtülerinin ya da öğrenme öykülerinin etkisi altında olduğu söyleniyordu (Burger, 2006, s.416-417). Freud'cu teori, ilkel, hayvansal dürtülerin davranışa hükmettiği inancı nedeniyle eleştirilirken davranışçılık, hayvan araştırmalarıyla meşgul olduğu için hoş karşılanmadı ve suçlandı (Weiten, Dunn ve Hammer, 2014, s.23). Bu psikodinamik ve davranışçı yaklaşımlar hastalıklı bireyleri optimal düzeye çıkarmaya odaklanmaktaydı. İşte bu yüzden sağlıklı insanı sadece problemi olmayan insan olarak görmeye iteleyerek, insanın güçlü yanlarına odaklanıp daha sağlıklı bir yaşam elde etmesine yönelik bir anlayışı geri planda bırakmaktalardı.

1950'lerin sonu ve 1960'ların başında bireysellik ve kişisel ifadeye yapılan vurgu psikolojide üçüncü bir bakış açısı olan hümanistik psikolojinin büyümesi için uygun bir ortam yarattı ve insanın düşüncesini, davranışlarını ve deneyimini bütüncül bir yaklaşımla ele alan hümanist psikologlar, yerleşik klinik ve davranışçı yaklaşımlara yeni bir bakış açısı eklemeye söz verdiler. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Burger, 2006; Hefferon ve Boniwell, 2011). Hümanistik yaklaşımın öncüsü olan Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi teorisyenler, insan doğasına iyimser bir bakış açısı ile yaklaştılar. İnsan doğasının kişisel gelişim için doğuştan gelen bir dürtü içerdiğine, bireylerin hareket tarzlarını belirleme özgürlüğüne sahip olduklarına ve çevrelerinin piyonları olmadığına, insanların bilinçsiz, mantıksız ihtiyaçlar ve çatışmalar tarafından yönetilmeyen büyük ölçüde bilinçli ve rasyonel varlıklar olduğunu savundular. Hümanist teorisyenler aynı zamanda kişinin dünyaya dair öznel görüşünün nesnel gerçeklikten daha önemli olduğunu iddia etmekteydiler. Bu fikre göre, eğer çirkin, zeki veya sosyal olduğunuzu düşünüyorsanız, bu inanç davranışınızı da ne kadar çirkin, zeki veya sosyal olduğunuza dair asıl olan gerçeklerden daha fazla etkilemektedir (Weiten ve ark., 2014, s.23).

Hümanistik bakış açısı, bireylerin olgusal dünyası ile birlikte mantıklı seçim yapmalarına ve tam potansiyel geliştirebilmelerine imkan vererek doğuştan sahip oldukları kapasitelerini geliştirebilmelerine vurgu yapan bir psikoloji modeli olarak psikoterapiye olan yeni yaklaşımların gelişiminde de önemli bir rol oynadı (Gerring ve Zimbardo, 2014, s.10). Böylece 1960'ların sonunda özellikle de Amerika Birleşik Devletleri'nde popülerleşen "insan potansiyeli hareketi" de ortaya çıkmış oldu. Bu hareket optimal potansiyele sahip olan bir kişinin performansını daha üst seviyelere taşıyabilmek ve tecrübelerinin zenginliğini çoğaltmak için kullanılan yolları kapsıyordu. Bu hareketle başlıca psikolojik rahatsızlıklar için yapılması hedeflenen terapi; üretici, etkili ve daha mutlu bir birey olmak isteyen zihinsel açıdan sağlıklı kişiler için de kullanılmaya başlandı (Gerring ve Zimbardo, 2014, s.493). Ardından bu bakış açısının temelini oluşturduğu başka terapiler ve pek çok çalışmalar yapıldı. Ancak bu gelişmelerden on yıl kadar önce yüzyıllardır çeşitli öğretilerde yer alan, insanın iyi yönünü vurgulayarak kendi potansiyelini ortaya çıkarmasını amaç edinen filozofların sözlerinde ve bazı yazılı eserlerinde adı koyulmamış olan bir kavram da nihayet ortaya çıkıyordu, pozitif psikoloji.

O dönemde saygın bir psikolog olan Maslow (1954), "pozitif psikoloji" terimini ilk defa kullandı. Maslow'un üzerinde etkili olan Margaret Mead, Gardner Murphy, Rollo May, Carl Rogers, Kurt Goldstein, Gordon Allport gibi pek çok araştırmacı da vardı ve hepsi de yeni bilimin liderleriydi (Maslow, 1996). Ancak ne yazık ki pozitif psikoloji, hümanist kuzenleriyle iyi bir başlangıç yapamadı (Doğan, 2014). Birikimli bir deneysel temeli pek çekmedi ve sayısız terapötik, kendi kendine yardım hareketini ortaya çıkararak benliği vurguladı ve kolektif refah için endişeleri küçümseyen benmerkezciliği teşvik etti (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Yine de o dönemde Maslow'un ve çağdaşlarının yapmış olduğu çalışmalar günümüzdeki pozitif psikolojinin temellerine kök oluşturan bir mirastı.

Günümüzde sosyal bilimlerin makalelerinin üçte biri tamamen atıf almıyorken (Remler, 2014) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin (Maslow, 1954) kaderinin oldukça farklı olduğunu hatırlamak gerekir. İnsan doğası nedir? Doğuştan gelen hiyerarşik, insan ihtiyaçları ve motivasyonları var mı? Sosyal-politik çıkarımlar nelerdir? (Abulof, 2017) gibi soruların cevapları Maslow'un bir çalışmasında ortaya koyuldu ve neredeyse 80 yıllık bir sürecin ardından Maslow'un 1943'te yayınladığı "A Theory of Human Motivation" adlı çalışmasında bu soruların cevaplarını verdiği ve temellerini attığı ihtiyaçlar hiyerarşisi, günümüze dek popülerliğini korudu. Bu durumla ilgili olarak Abulof (2017), ne zaman birinci sınıf öğrencilerime Maslow'un piramidini tanıtmaya çalışsam, piramidin tanıtıma

ihtiyacı olmadığını, öğrencilerin bunu duymuş ya da daha önce bazı popüler versiyonlarını görmüş olduklarını ve böylece içgüdüsel olarak onlara tanıdık geldiklerini söylemektedir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre insanların ihtiyaçları sınırsızdır. Bir ihtiyacı gideren insanın daha sonra mutlaka başka bir ihtiyacı ortaya çıkar. Bu ihtiyaç giderme süreci içinde tamamıyla memnun olma durumu söz konusu değildir ve giderilmemiş ihtiyaçlar birey için oldukça büyük bir motivasyon sağlar. Bireyi güdüleyerek neyi henüz elde etmemişse ona ilgi göstermesine sebep olur. Ancak ihtiyaç giderildikten sonra giderilen ihtiyaca yönelik motivasyon, davranışlar üzerindeki etkisini kaybeder. İhtiyaçlara ait hiyerarşi düzeylerle ifade edilmektedir. Alt düzeydeki ihtiyacın karşılanmadan üst düzeydeki ihtiyacın karşılanmasının anlamsız olması ilkesi üzerinde kurulmuştur. Bu ihtiyaç basamakları sırasıyla; fizyolojik, güvenlik, sevgi veya aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme (Maslow, 1943).

Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisinin yanı sıra pek çok farklı çalışmalar da yapmıştır. Bu çalışmalarda insanın içsel doğasını anlamaya çalışarak doğal eğilimleri hakkında daha çok bilgi sahibi olmayı hedeflemiştir. Çünkü insanın doğal eğilimleri hakkında bilgi sahibi oldukça nasıl iyi, mutlu, üretken olacağını; yeteneklerini ve öz saygısını geliştirerek en iyi şekilde nasıl kullanacağını söylemek kolaylaşacaktır. Freud'un psikolojideki sayrıl yönü vurgulamasına karşın sağlıklı yönlerin açığa çıkarılmasının daha iyi insanlar olma yolunda yardımcı olacağını öne sürmektedir. Kişisel gelişimin özendirilme olasılığı yüksektir ancak var olan nevrotik belirtilerin hiçbir yardım olmadan azaltılabilme olasılığı çok daha düşüktür (Maslow, 2001, s.9-11). Aslında tüm bu çabalar insanların optimal iyilik halinden ziyade daha da iyi olabilme şansının var olduğuna olan inançla yapılmaktaydı.

Peki Maslow'un fikirleri doğrudan kendisine mi aitti? Diğer çağdaş düşünürler gibi Maslow da ilhamı Yunan felsefesinde buldu. Aristoteles'in ve Maslow'un kavramları ve argümanları arasındaki paralellik derecesi, yalnızca tesadüflere atfedilebilecek olandan daha fazla olup, Maslow'un hümanist psikolojisi Aristoteles'in felsefesini anımsatmaktadır (Ivie, 1986).

Özetleyecek olursak; 1800'lerin sonu ve 1900'lerin başına kadar psikoloji felsefeden bağımsız bir bilim dalı değildi. Bu tarihlerden sonra psikolojinin olaylara kendi cevaplarını vermesi için bu alanda çeşitli okullar ve "izm'ler" geliştirildi. Bu konuda değişik görüşlerin savunulduğu ve hatta tartışmaya açıldığı tüm süreçler boyunca psikoloji biliminin çeşitli alanları oluştu (Morgan, 2010) ve etkileri günümüze kadar yansıdı. 2000'li yıllara gelindiğinde ise psikolojideki bazı terimlerin antik çağlardaki filozofların tanımlamaları ile

ilişkisi için yeni çalışmalar yapılmaya başlandı (Ivie, 1986; Ryff ve Singer, 2008; Demir ve Türk, 2020). Çünkü pozitif psikolojide nerede olduğumuzu anlamak için nereden gelmemiz gerektiğini bilmemiz gerekmektedir (Topuz, 2014, s.10).

Ve nihayetinde 2000 yılındaki lansmanından bu yana, pozitif psikoloji erdemler, güçlü yönler, katılım ve iyi bir yaşamın nasıl yaşanacağına dair farklı yollar veya rotalar hakkında hayati ve disiplinli bir deneysel araştırma alanı başlatmış ve oluşturmuş oldu (Joseph, 2015 s.9).

2.2.1. Pozitif Psikolojinin Tanımı

Pozitif psikoloji, sıradan insan güçlerinin ve erdemlerinin bilimsel çalışmasından başka bir şey değildir. Pozitif psikoloji; neyin işe yaradığını, neyin doğru olduğunu ve neyin geliştiğini bulmakla ilgilenerek "ortalama insanı" yeniden bulmaya çalışır. "Evrimleşmiş uyarlamaları ve öğrenilen becerileri başarıyla uygulayan etkin işleyen insanın doğası nedir? Psikologlar, tüm zorluklara rağmen insanların çoğunluğunun haysiyet ve amaca uygun bir yaşam sürmeyi başardığı gerçeğini nasıl açıklayabilir?" diye sorular sorar (Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikoloji, insanların, grupların ve kurumların gelişmesine veya optimal işleyişine katkıda bulunan koşulların ve süreçlerin incelenmesidir (Gable ve Haidt, 2005). Psikolojinin uzun süredir; olumlu duygu, katılım, ilişkiler, anlam ve başarıyı geliştirmek için beceriler oluşturmaktan farklı olan yaşamda neyin yanlış olduğuna odaklandığını ifade eden Seligman ve meslektaşları, pozitif psikolojiyi "olumlu duygu, olumlu karakter özellikleri ve kolaylaştırıcı kurumların incelenmesi için bir şemsiye terim" olarak tanımlamaktadırlar (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005, s.410; Umucu, 2017).

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş

“Bir bulutla kış olmaz, bir çiçekle bahar gelmez” (Aristoteles, 2015). Kulağa William Shakespeare ya da başka bir ünlü şaire ait olabilecekmiş gibi gelen bu söz aslında Aristoteles’in, oğlu Nikhomakhos’a adadığı, “Nikhomakhos’a Etik” adlı kitabından alınmıştır. Aristoteles bu sözle şunu kastetmiştir: Nasıl açan bir tek çiçek ya da yaşanan bir tek sıcak gün yazın geldiğini kanıtlayamazsa, size haz veren birkaç anın ardından da hakiki mutluluğu bulduğunuzu söyleyemezsiniz (Warburton, 2019b, s.22).

Batı'nın ruhani gelişimi üzerinde hiçbir antik düşünürün Aristoteles (MÖ 384-322) kadar kalıcı bir etkisi olmamıştır (Flashar, 2013). Düşünce tarihinin en önemli filozoflarından biri olan Aristoteles, çağdaş psikologların arasında özgün ve üretken biri olarak kabul edilmesiyle birlikte sadece felsefe alanında sınırlı kalmayıp; zooloji, astronomi, tarih, politika, mantık, drama, psikoloji ve etik gibi pek çok farklı disiplinle de ilgilenerek çeşitli eserler vermiş ve bu eserleri günümüze kadar pek çok bilimsel faaliyetin temelini oluşturmuştur (Ivie, 1986; Ross, 2017; Warburton, 2019b).

Aristoteles, M.Ö. 350 yılında yazmış olduğu “Nikomakos’a Etik” adlı kitabında “eudaimonia” kavramından bahseder. Aristoteles bu kavramı insan eylemiyle elde edilebilecek tüm malların en büyüğü olarak belirtmiştir. Günümüzde ise eudaimonia, mutluluk ve esenlik araştırmalarındaki yeni moda sözcüktür. Telaffuzu ve hecelenmesi oldukça zor olan bu antik kavramı 19. yüzyılın bazı faydacı filozofları yalnızca “mutluluk” anlamına gelecek şekilde hatalı tercüme etmişlerdir (Ryff ve Singer, 2008). Eudaimonia, kişinin işini iyi yapması, iyi bir hayat sürmesi ya da bu anlama gelmek üzere ruhun erdeme uygun etkinliğidir (Kalaycı, 2014). Çağdaş erdem etiği (Annas, 2011) ve pozitif psikolojide (Seligman, 2011a) iyi insan yaşamının popüler bir ideali olarak yeniden ortaya çıkan eudaimonia (Kristjánsson, 2016), günümüzdeki pozitif psikoloji çalışmalarında anlamlandırmaya çalıştığımız psikolojik iyi oluş kavramının da temelini oluşturmaktadır.

Mutluluk, kendini gerçekleştirme, memnuniyet, uyum, ekonomik refah, yaşam kalitesi, pozitif zihinsel sağlık, pozitif zihinsel refah ve gelişme iyi oluş ile birbirinin yerine kullanılan terimlerden bazılarıdır. Pozitif psikolojinin disiplininde hâlâ tam bir fikir birliği olmasa da iki terim iyi oluşu iki kampa ayırmaya yardımcı olur: hedonik ve eudaimonic iyi oluş (Hefferon ve Mutrie, 2012, s.118). Eudaimonia (ödömoni) ve hedonia (hedoni) bir arada var olabilen ancak “neyin iyi olduğunu” değerlendirmenin farklı yollarına dayandıkları için birbirleriyle çelişebilen (Huta, 2016) iki terimdir. Literatürdeki kavramların arasındaki ince fark bu temele dayanmaktadır. Yukarıda saymış olduğumuz pek çok kavram kişiyi merkeze alan öznel iyi oluş ile ilgiliyken kolektif bir iyi oluş şekli olan psikolojik iyi oluşun bileşenleri bu iki terim ile daha kolay açıklanabilmektedir.

Öznel iyi oluş temellerini hedonik mutluluktan alıyorken pozitif iyi oluş ödömonideki yaşama anlam ve amaç katma ilkesini de barındırır. Öznel iyi oluş (hedonik mutluluk), olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alma olarak tanımlanırken psikolojik iyi oluş, yaşamda anlam ve amaç oluşturmaya daha çok

odaklanır (Kashdan, Biswas-Diener, King, 2008; Keyes ve Annas, 2009; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Eudaimonia, daha iyi bir geleceğin değerleri, hedefleri, idealleri, ilhamı ve vizyonları tarafından çekilir ve bu nedenle insanlarda çok gelişmiş olan "daha yüksek" bilişsel ve varoluşsal kapasiteleri tam olarak kullanır. Çekme, bir alışkanlık haline gelmedikçe, itmeden daha zayıftır ve daha kolay gözden kaçabilir. Eudaimonia'nın değeri, arayışın kendisine özgüdür ve geriye kalan tek gerekçeler, güzellik ve doğruluk gibi gerçekten estetik olanlardır (Huta, 2016).

Bir diğer ifadeyle açıklayacak olursak; öznel iyi oluş, bireylerin kendi hayatları ile ilgilidir. Kendi hayatlarını bilişsel ve duygusal anlamlarda nasıl değerlendirdiklerini temele alır (Diener, 2000). Psikolojik iyi oluş ise iyi oluşun arkasında insanın potansiyellerinin gerçekleştirilmesinin yattığını savunur. Psikolojik iyi oluş çerçevesinde çalışmalar yapan araştırmacılar, mutluluğun ve iyi yaşamın basit bir şekilde iyi hissetmeyi deneyimlemek olmadığını tartışmaktadırlar (Waterman, 1993). Eudaimonia geçip gitmekten daha çok bir yere varmakla ilgilidir (Huta, 2016).

İyi oluşu karakterize etmenin birkaç yolu olmasına karşın en iyisi üzerinde kesin bir fikir birliği yoktur (Snyder ve Lopez, 2002). Sürekli olarak arayış içinde olan ve iyi yaşamın, iyi oluşun sırrının mutluluktan geçtiğine inanan insanoğlu da bu amaca nasıl ulaşabileceğinin yollarını aramaktadır. Bu doğrultuda da pozitif psikoloji araştırmacıları, iyi oluşun yapılarını açıklamak için çeşitli teoriler geliştirmektedirler (Butler ve Kern, 2016; Huppert ve So, 2013; Rusk ve Waters, 2015; Ryff ve Keyes, 1995; Seligman, 2011b). Ryff ve Keyes, psikolojik iyi oluşu; kendini kabul etme, özerklik, başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel ustalık, kişisel gelişim, yaşamın bir amacı dahil olmak üzere altı alandan oluştuğunu belirtmektedir. Huppert ve So araştırmalarında; yeterlilik, bağlılık, iyimserlik, anlam, olumlu duygu, dayanıklılık, olumlu ilişkiler, benlik saygısı, duygusal istikrar ve canlılığı gelişmenin 10 bileşeni olarak belirtmektedir. Rusk ve Waters, pozitif işleyiş modellerini; amaç ve alışkanlıklara, dikkat ve farkındalığa, duygulara, kavrayışa ve başa çıkmaya, erdemlere ve ilişkiye sahip olmak olarak tanımlamaktadırlar. Yakın bir dönemde de Seligman (2011b) iyi oluş kavramını; olumlu duygu, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarı olarak adlandırılan beş sütunla PERMA olarak tanımlamaktadır (Umucu, 2017). PERMA'ya göre bu beş unsur iyi oluşu oluşturan temel bileşenlerdir.

Olumlu Duygular (P): Seligman'ın iyi oluş kuramının ilk boyutunu öznel olarak da ölçülebilen olumlu duygular bileşeni oluşturmaktadır (Seligman, 2011a). Negatiften pozitif, düşükten yükseğe döngüsel bir boyut içeren duygular, kişiler tarafından hem olumlu hem de olumsuz olarak yaşanabilirler (Cacioppo, Berntson, Norris ve Gollan, 2011; Huelsmann, Nemanick, ve Munz, 1998; Watson ve Tellegen, 1985). Ancak olumlu duygular, kişilerde daha açık bir zihin yaratmakta, kişilerin farkındalığını ve dikkatini arttırmakta, bilişsel bağlantıları geliştirerek problemlere çözüm üretme ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmektedir. Bununla birlikte, fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde desteklediği, psikolojik iyi oluşla birlikte mutluluğu da arttırdığı dile getirilmektedir (Frederickson, 1998, 2001, 2011, 2013). Nitekim, yapılan çok sayıda araştırma da olumlu duygunun değerini destekler niteliktedir (Howell, Kern ve Lyubomirsky, 2007; Huppert, 2009; Lyubomirsky vd., 2005).

Bağlanma (E): Seligman'ın iyi oluş kuramının diğer bir boyutunu da bağlanma bileşeni oluşturmaktadır (Seligman, 2011a). Bağlanma; kişinin kendini, zamanın nasıl geçtiğini anlamayacak şekilde bir etkinliğe kaptırması, yaptığı işe veya etkinliğe tüm benliğini vermesi, hayata tam olarak angaje olması, en kısa deyişle bir akış içinde olması olarak tanımlanmaktadır. Kişiler, kendi becerilerine yönelik seçtikleri hedefler doğrultusunda yapacakları şeylere odaklanmakta ve bu doğrultuda yüksek bir içsel güdülenmeye sahip olmaktadır (Butler ve Kern, 2016; Cacioppo). Bağlanmaya ilişkin yapılan araştırmalar, birbirinden birkaç farklı alanda gerçekleştirilmiştir. Örgütsel alanda işe bağlılık; canlılık, özveri ve özümseme açısından tanımlanırken; öğrenci bağlılığı; psikolojik, davranışsal, bilişsel ve akademik alanları içermektedir (Schaufeli, Bakker ve Salanova, 2006; Appleton, Christenson ve Furlong, 2008). Pozitif psikoloji ise, akış, yoğun konsantrasyon ve odaklanmayı içeren aşırı düzeyde bir psikolojik bağlılığı dile getirmiştir (Csikszentmihalyi, 1990).

İyi ilişkiler (R): Seligman'ın iyi oluş kuramının iyi ilişkiler bileşeni, kişinin sosyal olarak bütünleşmiş hissetmesi, başkaları tarafından önemsenmesi, desteklenmesi, değer görmesi ve sosyal bağlantılarından memnun olmasını içermektedir. Bu hususta; iyi ilişkilere sahip olmak, onu iyi oluşun oldukça mühim bir parçası haline getirmektedir (Butler ve Kern, 2016; Seligman, 2011a).

Anlam (M): Seligman'ın iyi oluş kuramının diğer bir bileşeni olan anlam, kişinin yaşamında bir amaç ve yön duygusuna sahip olması, hayatının değerli olduğunu hissetmesi, yaptığı şeylerin bir amacı olduğunu hissetmesi manalarına gelmektedir (Steger, 2012). Anamlı bir

yaşam sürme zorunluluğu olmamasına rağmen, yaşamlarının anlamlı olduğunu iddia eden insanlar, hayatlarının onlar için ne kadar tatmin edici ve mutluluk verici olduğundan söz etmektedir (Baumeister, Vohs, Aaker ve Garbinsky, 2013). Seligman' da (2011a) dediği gibi anlam, kişilere yaşamının kıymetli ve yaşamaya değer olduğu hissini vermekte, aidiyet duygusu yaşatmakta ve amacının farkında olarak bir anlam bulması olduğunu dile getirmektedir.

Başarı (A): Seligman'ın iyi oluş kuramının son bileşeni olan başarı, öznel ya da nesnel olarak ölçülebilen, yeterlilik, ustalık veya etkililik özelliklerini içinde barındıran, kişilerin hedef belirleyip bu hedefler doğrultusunda ilerlemesini ifade eden bir kavramdır (Butler ve Kern, 2016; Seligman, 2011a).

2.3. Psikolojik İyi Oluşu Spor Yoluyla Harekete Geçirme

Pozitif psikoloji ilerleme kaydetmeye devam ederek bilimsel gelişme ve anlayış açısından sıçrama yapmasına rağmen optimal düzeyde fiziksel ve psikolojik işleyişte vücuda verilen önem arka planda kalmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Beden, dünyanın yapay nesnelerinden ayırt edilemeyen basit bir başka makineden çok daha fazlasıdır, benzersiz insan nitelikleri nedeniyle aynı zamanda bireyin benlik duygusunun, en kişisel duygularının, özelemlerinin kabıdır ve başkalarının özel bir şekilde tepki verdiği varlıktır (Gardner, 1993). Bin yıldır insanlar zihin-beden etkileşimlerinin anlaşılması güç karmaşıklıklarıyla boğuşmaktadır. Çağdaş tıp ve psikolojide sık tekrar edilen bir söz olan ve deneyselciliğin de savunduğu üzere zihin ve beden ayrı manevi özellikler taşımayacak şekilde birdir; düşündüğümüz ve hissettiğimiz şey beyindeki fiziksel reaksiyonların doğrudan sonucudur (Hefferon ve Boniwell, 2011, s.176-177).

Son 10 yıldır fiziksel aktivite ve zihinsel sağlık çalışmalarında devasa bir büyüme meydana gelmiştir. Hatta bu konuyla ilgili olarak yeni bir dergi olan “Mental Health and Physical Activity” yayına çıkmış ve literatürde çok sayıda makale ve kitaplar (Carless ve Douglas, 2010; Edmunds, Stephenson ve Clow, 2013; Faulkner ve Taylor, 2005; Leith, 2010; Sylvester, Mack, Busseri, Wilson ve Beauchamp, 2012; Tamminen vd., 2020) yayınlanmaya başlanmıştır. Ancak yine de pek çok fiziksel aktivite ve zihinsel sağlık çalışmasına karşın, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar oldukça azdır.

Pozitif psikolojide spor ve egzersiz psikologlarının ilk temsili, Haziran 2009'da Philadelphia'da düzenlenen Uluslararası Pozitif Psikoloji Derneği dünya kongresinde açıkça

görülse de aktivite ve iyi-oluş arasındaki bağlantı bu alanda hala çoğu zaman göz ardı edilmektedir (Hefferon ve Mutrie, 2012, s.119-120). Yine de bu konudaki literatür incelendiğinde, zihinsel sağlık sonuçlarının insanları fiziksel aktivitede kalmaya motive ederken, aynı zamanda psikolojik iyi oluş üzerinde potansiyel olarak olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Biddle ve Mutrie, 2007).

Fiziksel aktivite, "iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamasına neden olan herhangi bir vücut hareketi" olarak ifade edilmektedir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Literatürde fiziksel aktivite örnekleri arasında günlük yaşam aktiviteleri, spora katılım, egzersiz ve boş zaman aktiviteleri yer alır (Acavedo, 2012). Biz de yapmış olduğumuz tez çalışmamızda fiziksel aktivite türlerinden biri olan sporun psikolojik iyi oluş ile ilişkisini ele almaktayız.

Evrensel kültürün bir parçası olan spor, dünyada dili, ırkı, dini farklı insanları bir araya getiren önemli bir araçtır. Spor, dünya barışına katkı sağlamak gibi önemli bir görev üstlenmiş olmakla birlikte aynı zamanda insanlara fiziksel yararlar sağlamak, ruh sağlığını olumlu yönde etkilemek, sosyal ve moral değerlerde gelişme sağlamak amacına hizmet etmektedir (Tükenmez, 2009, s.42). Sağlıklı nesillerin yetiştirilmesi ve böylece çağdaş toplumların yaratılmasında önemli bir araçtır. Özellikle, çocuklar ve gençlerin beden ve ruhen sağlıklı, sosyal yönden gelişmiş birer kişilik kazanmalarına katkı sağlarken, diğer taraftan, yapıcı, yaratıcı, üretken, centilmen, sağduyulu, hoşgörülü, ahlaklı, düzgün davranışlı, kendine güvenli beşeri münasebetleri düzgün örnek bir insan olarak yetişmesinde büyük katkılar sağlamaktadır (Yetim, 2011, s.171).

Bu açıklamalardan yola çıkarak bireyleri bir bütün olarak ele alan, bedensel ve ruhsal sağlığının dengesine ve gelişmesine katkıda bulunan sporun psikolojik iyi oluşla nasıl bir ilişkisinin olduğuna yönelik birtakım cevaplara bu çalışma ile ulaşmayı hedeflemekteyiz.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama aracı olarak kullanılan ölçek ile ilgili geçerlik-güvenirlik çalışmaları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemler açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada genel tarama modeli (survey) 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, s. 54).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Ankara'daki (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 örneklemesinde 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.

3.3. Verileri Toplama Araçları

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

Genel bilgi formu; öğrencilerin, araştırma konusu ile ilgili bazı bilgilerini öğrenmek amacıyla uzman görüşleri alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır (EK 1).

PERMA Ölçme Aracı (EK 2); Butler ve Kern (2015) tarafından geliştirilen bu ölçek Martin Seligman’ın psikolojik iyi oluş kavramını beş bileşen ile ele aldığı kavramsallaşmayı ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu beş bileşen sırasıyla; olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarılarıdır. Bu 5 bileşen ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Bu alt boyutlar;

Olumlu duygular: “Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?”

Bağlanma: “Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?”

Olumlu ilişkiler: “İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?”

Anlam: “Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?”

Başarı: “Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?”

gibi maddeler içermektedir. Ölçeğin değerlendirilmesi boyutlarının kendi içinde puan ortalamasının alınmasıyla hesaplanmaktadır ve bu beş boyut gösterge paneli yaklaşımı ile rapor edilmektedir. Her alt boyutuna ait 3 madde olmak üzere ölçek toplam 15 maddeden meydana gelmektedir.

Ölçekteki 15 maddeye ek olarak Butler ve Kern (2015) ölçme aracına ek olarak 7 dolgu maddesi daha eklemişlerdir. 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. Ölçekteki diğer 7 dolgu maddesinin 3 tanesi sağlıklı olma hissini ölçerken diğer 3 madde olumsuz duyguları ve 1 maddesi de yalnızlığı ölçmektedir. PERMA Ölçme Aracı 15 maddeden oluşmasına rağmen ölçeği geliştirenler ek maddelerin de önemli bilgiler sağlayacağını düşündükleri için ölçeğin 23 maddelik halinin kullanılmasını tavsiye etmektedirler. Unutulmamalıdır ki yalnızlık ve olumsuz duygularla ilgili olan maddeler araştırmaya katılım sağlayan kişilerin sürekli olarak olumlu maddelere cevap vermelerinden kaynaklanabilecek olan yanlılığa engel olmak için kullanılabilir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları için Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı ile birlikte test-tekrar test güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. PERMA ölçeği üç hafta ara ile uygulandığı gruba tekrar yaptırılarak iki uygulama arasındaki korelasyon ilişkisi tespit ve kontrol edilmiştir. “Literatürde Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının kabul edilebilir eşiği ,70’tir” (Özgüven, 1994). Ölçeğin bağlanma ve ilişkiler alt boyutlarının güvenirliği düşük çıkmasına rağmen bu alt boyutların test tekrar test güvenirliklerinin ,70’in üzerinde olduğu görülmektedir. Ölçeğin diğer alt boyutlarına bakıldığında ise güvenirliğinin yeterli olduğu görülmektedir. PERMA ölçeğinin Lehçe uyarlamasında iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının ,70 ile ,93 arasında olduğu; İspanyolca uyarlamasında ,73 ile ,94 arasında değiştiği ve Korece uyarlamasında da ,65 ile ,91 aralığında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları neticesinde elde edilen bulgular PERMA Ölçme Aracı’nın iyi oluşu; olumlu duygular, bağlanma, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarıyla ölçen geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (EK 2).

Ayrıca, Butler ve Kern (2016) ölçeğin “15 maddesinin kullanılmasının uygun olduğu söylemektedir.” 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.

3.4. 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 tutarlılık katsayısı incelenmiş ve ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 1). Bu aşamadan sonra yapılacak olan analizlere karar vermek adına normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu doğrultuda demografik değişkenler arasındaki farkları belirlemek için T-Testi, ilişkileri belirlemek için ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında T-Testi için Cohen'in d analizi sonucunda elde edilen anlamlı farkın ortalamaları arasındaki farklardan etkilenme düzeyi ile ilgili değerler de hesaplanmıştır. Cohen, (1988), bu değerlerin ,20 ise, "küçük", 50 ise "orta" ve ,80 ise "büyük" olarak kabul edildiğini ifade etmektedir.

Tablo 1

Perma Ölçeğine İlişkin Cronbach Alpha İç Tutarlık Katsayıları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha (α)
Olumlu duygular	,80
Hayata bağlanma	,63
İyi ilişkiler	,60
Anlam	,79
Başarı	,74
PERMA Toplam	,91

Tablo 1’de değişkenlerin iç tutarlık katsayıları Cronbach Alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı, olumlu duygular (α = ,80), hayata bağlanma (α = ,63), iyi ilişkiler (α = ,60), anlam (α = ,79) ve başarı (α = ,74) olarak tespit edilmiştir. Literatür kapsamında Alpar (2001), (α = ,60) ve üzeri değerlerin oldukça güvenilir olduğunu ifade etmektedir.

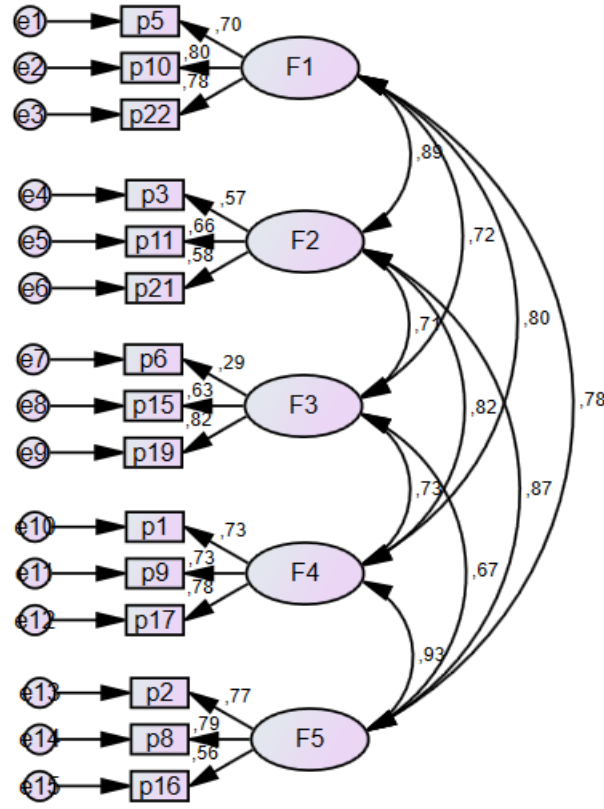
PERMA ölçeğine ilişkin olarak; ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri de Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Perma Ölçeğine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Alt Boyutlar	n	$\bar{X}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Olumlu duygular	381	7,025	1,610	-,578	,518
Hayata bağlanma	381	7,414	1,532	-,502	,128
İyi ilişkiler	381	6,916	1,660	-,707	,643
Anlam	381	7,033	1,639	-,641	1,053
Başarı	381	7,000	1,557	-,691	1,080
PERMA Toplam	381	7,084	1,293	-,520	,488

Tablo 2’de perma ölçeğine ilişkin çarpıklık değerlerinin -,502 ile -,707 arasında, basıklık değerlerinin ise ,128 ile 1,080 arasında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick & Fidell (2013) önerdiği -1,5 +1,5 değerleri dikkate alındığında dağılımın normal olduğu görülmektedir.



F1: Olumlu Duygular F2: Bağlanma F3: Olumlu İlişkiler F4: Anlam F5: Başarı

Şekil 1. Perma Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi

Tablo 3

PERMA Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeks değerleri

χ^2	df	p	χ^2/df	RMSEA	SRMR	CFI	GFI
322,661	80	0,00	4,033	0,089	0,053	0,90	0,90

Tablo 3'te araştırma kapsamında elde edilen uyum indeks değerlerinin kabul edilebilir uyum sınırları için olduğu görülmektedir (Steiger, 2000; Thompson, 2004; Byrne, 2010; Kline, 2015). Bu kapsamda ölçeğin araştırma veri grubuyla uyumlu olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde; araştırmanın amaçları doğrultusunda belirlenen, veri toplama araçlarının analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

“Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?” şeklinde ifade edilen birinci alt probleme ait veriler, T-testi kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki Farka Yönelik T-Testi Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	n	$\bar{X}$	s	t	p	Cohen’s d
Olumlu duygular	Yapıyorum	243	7,171	1,501	2,262	,025*	,25
	Yapmıyorum	138	6,768	1,762			
Hayata bağlanma	Yapıyorum	243	7,591	1,421	2,885	,004*	,31
	Yapmıyorum	138	7,103	1,670			
İyi ilişkiler	Yapıyorum	243	7,119	1,516	3,033	,003*	,33
	Yapmıyorum	138	6,560	1,838			
Yaşamın anlamı	Yapıyorum	243	7,257	1,592	3,605	,000*	,38
	Yapmıyorum	138	6,637	1,651			
Başarı	Yapıyorum	243	7,277	1,419	4,720	,000*	,49
	Yapmıyorum	138	6,514	1,672			
PERMA Toplam	Yapıyorum	243	7,283	1,184	3,872	,000*	,42
	Yapmıyorum	138	6,735	1,402			

Tablo 4'teki 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 tabloyu sırasıyla yorumlayacak olursak; “Olumlu duygular” alt boyutuna bakıldığında spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=2,262$; $p=0,025$; $p<0,05$].

“Hayata bağlanma” alt boyutuna bakıldığında spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=2,885$; $p=0,004$; $p<0,05$].

“İyi ilişkiler” alt boyutuna bakıldığında spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=3,033$; $p=0,003$; $p<0,05$].

“Yaşamın anlamı” alt boyutuna bakıldığında spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=3,605$; $p=0,000$; $p<0,05$].

“Başarı” alt boyutuna bakıldığında spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan üniversite öğrencilerine göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=4,720$; $p=0,000$; $p<0,05$].

Ayrıca ölçme aracının “PERMA toplam” puan ortalamalarına bakıldığında da spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark olduğu görülmektedir [$t=3,872$; $p=0,000$; $p<0,05$].

Bununla birlikte ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, olumlu duygular, hayata bağlanma ve iyi ilişkiler alt boyutlarında küçük etkiye, yaşamın anlamı, başarı ve ölçek toplam puanında ise genel olarak orta etkiye yakın olduğu söylenebilir.

4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen ikinci alt probleme ait veriler, T-testi kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	s	t	p	Cohen's d
Olumlu duygular	Kadın	236	6,919	1,600	-1,641	,102	
	Erkek	145	7,197	1,616			
Hayata bağlanma	Kadın	236	7,275	1,605	-2,359	,019*	,24
	Erkek	145	7,641	1,380			
İyi ilişkiler	Kadın	236	6,774	1,647	-2,149	,032*	,23
	Erkek	145	7,149	1,660			
Yaşamın anlamı	Kadın	236	6,813	1,665	-3,382	,001*	,36
	Erkek	145	7,390	1,535			
Başarı	Kadın	236	6,889	1,593	-1,780	,076*	,19
	Erkek	145	7,181	1,485			
PERMA Toplam	Kadın	236	6,946	1,339	-2,676	,008*	,29
	Erkek	145	7,309	1,184			

Tablo 5'teki analiz sonuçları incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri incelendiğinde “olumlu duygular” alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$p>0,05$]. Ancak bu değişkene göre “hayata bağlanma, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarı” alt boyutlarında ve PERMA ölçe aracının toplam puanında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır [$p<0,05$]. Bu neticede;

“Hayata bağlanma” alt boyutuna bakıldığında erkek üniversite öğrencilerinin, kadın öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-2,359$; $p=0,019$; $p<0,05$].

“İyi ilişkiler” alt boyutuna bakıldığında erkek üniversite öğrencilerinin, kadın öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-2,149$; $p=0,032$; $p<0,05$].

“Yaşamın anlamı” alt boyutuna bakıldığında erkek üniversite öğrencilerinin, kadın öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-3,382$; $p=0,001$; $p<0,05$].

“Başarı” alt boyutuna bakıldığında erkek üniversite öğrencilerinin, kadın öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-1,780$; $p=0,076$; $p<0,05$].

Bununla birlikte, ölçme aracının “PERMA toplam” puan ortalamalarına bakıldığında erkek üniversite öğrencilerinin, kadın öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark olduğu görülmektedir [$t=-2,676$; $p=0,008$; $p<0,05$].

Bununla birlikte ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, hayata bağlanma, iyi ilişkiler, başarı ve ölçek toplam puanında küçük etkiye, yaşamın anlamı alt boyutunda ise genel olarak orta etkiye yakın olduğu söylenebilir.

4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen üçüncü alt probleme ait veriler, Pearson Korelasyon testi kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Pearson Korelasyon Testi Analiz Sonuçları

			Yaş	Olumlu duygular	Hayata bağlanma	İyi ilişkiler	Yaşamın anlam	Başarı	PERMA Toplam
Yaş	Kadın	r	1	,012	,114	,014	,027	,070	,058
		p		,860	,082	,832	,680	,283	,375
		n	236	236	236	236	236	236	236
	Erkek	r	1	,014	-,087	,104	-,073	-,101	-,043
		p		,869	,295	,212	,382	,229	,604
		N	145	145	145	145	145	145	145
	Toplam	r	1	,026	,033	,077	,007	-,001	,030
		P		,611	,525	,135	,896	,986	,565
		n	381	381	381	381	381	381	381

Tablo 6’daki analiz sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir [$p>0,05$].

4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

“Üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri öğrenim gördüğü fakülte değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen dördüncü alt probleme ait veriler, T-testi kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 7’da verilmiştir.

Tablo 7

Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Öğrenim Görülen Fakülte Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Fakülte	n	$\bar{X}$	s	t	p	Cohen’s d
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*	,35
	Diğer Fakülteler	208	7,174	1,561			
İyi ilişkiler	Spor Bilimleri Fak.	173	7,208	1,595	-3,159	,002*	,32
	Diğer Fakülteler	208	6,674	1,677			
Yaşamın anlamı	Spor Bilimleri Fak.	173	7,491	1,536	-5,137	,000*	,53
	Diğer Fakülteler	208	6,652	1,628			
Başarı	Spor Bilimleri Fak.	173	7,450	1,403	-5,325	,000*	,55
	Diğer Fakülteler	208	6,626	1,583			
PERMA	Spor Bilimleri Fak.	173	7,400	1,201	-4,450	,000*	,49
Toplam	Diğer Fakülteler	208	6,822	1,311			

Tablo 7’deki analiz sonuçları incelendiğinde, öğrenim görülen fakülte değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde “olumlu duygular” alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$p>0,05$]. 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; “Hayata bağlanma” alt boyutuna bakıldığında Spor Bilimleri Fakültesinde (SBF) öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, diğer fakültelerdeki öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-3,399$; $p=0,001$; $p<0,05$].

“İyi ilişkiler” alt boyutuna bakıldığında SBF’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, diğer fakültelerdeki öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-3,159$; $p=0,002$; $p<0,05$].

“Yaşamın anlamı” alt boyutuna bakıldığında SBF’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, diğer fakültelerdeki öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-5,137$; $p=0,000$; $p<0,05$].

“Başarı” alt boyutuna bakıldığında SBF’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, diğer fakültelerdeki öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-5,325$; $p=0,000$; $p<0,05$].

Bununla birlikte, ölçme aracının “PERMA toplam” puan ortalamalarına bakıldığında SBF’de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark olduğu görülmektedir [$t=-4,450$; $p=0,000$; $p<0,05$].

Ayrıca ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, iyi ilişkiler alt boyutunda küçük etkiye, hayata bağlanma, yaşamın anlamı, başarı ve ölçek toplam puanında ise genel olarak orta etkiye yakın olduğu söylenebilir.

4.5. Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

“Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen beşinci alt probleme ait veriler, T-testi kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8

Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	Spor Yapma Durumu	n	$\bar{X}$	s	t	p	Cohen's d
Olumlu duygular	Kadın	Yapıyor	130	7,107	1,384	1,960	0,051	
		Yapmıyor	106	6,688	1,811			
	Erkek	Yapıyor	113	7,244	1,628	0,668	0,507	
		Yapmıyor	32	7,031	1,587			
Hayata bağlanma	Kadın	Yapıyor	130	7,507	1,468	2,488	0,014*	,32
		Yapmıyor	106	6,990	1,724			
	Erkek	Yapıyor	113	7,687	1,365	0,752	0,453	
		Yapmıyor	32	7,479	1,439			
İyi ilişkiler	Kadın	Yapıyor	130	7,071	1,443	3,063	0,002*	,40
		Yapmıyor	106	6,408	1,807			
	Erkek	Yapıyor	113	7,174	1,602	0,334	0,739	
		Yapmıyor	32	7,062	1,876			
Yaşamın anlamı	Kadın	Yapıyor	130	7,123	1,605	3,224	0,001*	,42
		Yapmıyor	106	6,434	1,666			
	Erkek	Yapıyor	113	7,413	1,569	0,326	0,745	
		Yapmıyor	32	7,312	1,429			
Başarı	Kadın	Yapıyor	130	7,323	1,368	4,842	0,000*	,62
		Yapmıyor	106	6,358	1,692			
	Erkek	Yapıyor	113	7,224	1,480	0,647	0,518	
		Yapmıyor	32	7,031	1,517			
PERMA Toplam	Kadın	Yapıyor	130	7,237	1,211	3,796	0,000*	,49
		Yapmıyor	106	6,590	1,407			
	Erkek	Yapıyor	113	7,335	1,155	0,508	0,612	
		Yapmıyor	32	7,214	1,296			

Tablo 8'deki analiz sonuçları incelendiğinde, spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyine cinsiyet değişkenine göre bakıldığında:

Kadınların, psikolojik iyi oluş düzeylerinin “olumlu duygular” hariç tüm alt boyutlarında ve PERMA ölçeğinin toplam puanında da anlamlı bir farklılık görülmektedir [$p<0,05$]. Bu doğrultuda;

“Hayata bağlanma” alt boyutuna bakıldığında spor yapan kadın öğrencilerin spor yapmayan kadın öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=2,488$; $p=0,014$; $p<0,05$].

“İyi ilişkiler” alt boyutuna bakıldığında spor yapan kadın öğrencilerin spor yapmayan kadın öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=3,063$; $p=0,002$; $p<0,05$].

“Yaşamın anlamı” alt boyutuna bakıldığında spor yapan kadın öğrencilerin spor yapmayan kadın öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=3,224$; $p=0,001$; $p<0,05$].

“Başarı” alt boyutuna bakıldığında spor yapan kadın öğrencilerin spor yapmayan kadın öğrencilere göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=4,842$; $p=0,000$; $p<0,05$].

Ayrıca ölçme aracının “PERMA toplam” puan ortalamalarına bakıldığında da spor yapan kadın öğrencilerin spor yapmayanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark olduğu görülmektedir [$t=3,796$; $p=0,000$; $p<0,05$].

Erkeklerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin tüm alt boyutlarında ve PERMA ölçeğinin toplam puanında ise anlamlı bir farklılık gözlenmemektedir [$p>0,05$]. Ancak erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin tüm alt boyutlarında spor yapan erkek öğrencilerin ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum spor yapan erkek öğrencilerin PERMA ölçme aracının toplam puanı için de aynı şekildedir.

Bununla birlikte kadın katılımcılar için ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, hayata bağlanma alt boyutunda küçük etkiye, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı, başarı ve ölçek toplam puanında ise genel olarak orta etkiye yakın olduğu söylenebilir.

4.6. Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular

“Spor yapan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri spor türü değişkenine göre farklılaşmakta mıdır? şeklinde ifade edilen altıncı alt probleme ait veriler, T-testi kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Spor Türü Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Türü	n	$\bar{X}$	s	t	p	Cohen's d
Olumlu duygular	Bireysel	131	6,946	1,551	-2,554	,011*	,33
	Takım	112	7,434	1,402			
Hayata bağlanma	Bireysel	131	7,511	1,449	-,946	,345	
	Takım	112	7,684	1,388			
İyi ilişkiler	Bireysel	131	7,053	1,518	-,732	,465	
	Takım	112	7,196	1,518			
Yaşamın anlamı	Bireysel	131	7,381	1,649	-1,313	,191	
	Takım	112	7,113	1,517			
Başarı	Bireysel	131	7,356	1,501	-,940	,348	
	Takım	112	7,184	1,317			
PERMA Toplam	Bireysel	131	7,240	1,209	-,614	,540	
	Takım	112	7,333	1,158			

Tablo 9'daki analiz sonuçları incelendiğinde, spor türü değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinin “olumlu duygular” olan ilk alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülmektedir [$t=-2,554$; $p=0,011$; $p<0,05$]. Bu alt boyuta dair takım sporu yapanların ortalama puanlarının bireysel spor yapanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor türü değişkenine göre “hayata bağlanma, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarı” alt boyutlarında ve PERMA ölçme aracının toplam puanında ise anlamlı bir farklılık yoktur [$p>0,05$].

Bununla birlikte ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, olumlu duygular alt boyutunda genel olarak küçük etkiye yakın olduğu söylenebilir.

4.7. Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

“Spor yapan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi oluş düzeyleri milli sporculuk durumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde ifade edilen yedinci alt probleme ait veriler, T-testi kullanılarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10

Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin, Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Milli Sporculuk Durumu Değişkenine Göre T-Testi Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	Milli Sporcu	n	$\bar{X}$	s	t	p	Cohen' s d
Olumlu duygular	Evet	90	7,359	1,507	-1,499	,135	
	Hayır	153	7,061	1,491			
Hayata bağlanma	Evet	90	7,763	1,369	-1,448	,146	
	Hayır	153	7,490	1,445			
İyi ilişkiler	Evet	90	7,507	1,353	-3,113	,002*	,42
	Hayır	153	6,891	1,565			
Yaşamın anlamı	Evet	90	7,900	1,317	-5,060	,000*	,69
	Hayır	153	6,880	1,622			
Başarı	Evet	90	7,770	1,319	-4,303	,000*	,58
	Hayır	153	6,986	1,399			
PERMA Toplam	Evet	90	7,644	1,030	-3,742	,000*	,51
	Hayır	153	7,070	1,220			

Tablo 10'daki analiz sonuçları incelendiğinde, milli sporculuk durumu değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri incelendiğinde “olumlu duygular ve hayata bağlanma” alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemektedir [$p>0,05$]. Ancak milli sporculuk değişkenine göre “iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarı” alt boyutlarında ve PERMA ölçe aracının toplam puanında da anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır [$p<0,05$]. Bu doğrultuda;

“İyi ilişkiler” alt boyutuna bakıldığında milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-3,113$; $p=0,002$; $p<0,05$].

“Yaşamın anlamı” alt boyutuna bakıldığında milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-5,060$; $p=0,000$; $p<0,05$].

“Başarı” alt boyutuna bakıldığında milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre ortalama puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir [$t=-4,303$; $p=0,000$; $p<0,05$].

Buna ek olarak, ölçe aracının “PERMA toplam” puan ortalamalarına bakıldığında da milli sporcuların, milli olmayan sporculara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmaktadır [$t=-3,742$; $p=0,000$; $p<0,05$].

Bununla birlikte ortalamalar arasındaki farktan hesaplanan Cohen d değeri incelendiğinde, iyi ilişkiler, başarı ve ölçek toplam puanında orta etkiye, yaşamın anlamı alt boyutunda ise genel olarak büyük etkiye yakın olduğu söylenebilir.



BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümünde, araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre sonuçlar belirlenmiş ve yapılan ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmanın genişletilmesi için önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Yapılan araştırmanın temel amacı spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında fark olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş durumları; cinsiyet, yaş ve öğrenim gördükleri fakülte değişkenlerine göre irdelenmiştir. Ayrıca spor yapan öğrencilerin de psikolojik iyi oluş durumları; cinsiyet, spor türü (bireysel ve takım) ve milli sporculuk değişkenleri esas alınarak elde edilen veriler kapsamında analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçlarının birinci bulgusuna göre;

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 vd., 2020; Feltz, 2007; Koruç ve Bayar, 2006; Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). 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. Bu doğrultuda da araştırmamızın bu bulgusunda toplam puanlara bakıldığında spor yapan öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin daha yüksek çıkmaları tesadüf değildir. Çünkü spor yapan bir bireyin fiziksel sağlığının yapmayan bireylere göre daha iyi olduğu aşikardır.

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 vd., 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 (Soyuer, Ünal ve Elmalı, 2010; Richman vd., 2005).

Sağlıklı bir beden sağlıklı bir psikolojiyi de beraberinde getirecektir. Bununla birlikte spor yapan bireyler daha üretkendir, problem çözme ve yaratıcı düşünme becerileri gelişmiştir. Kaygı, korku, stres gibi pek çok olumsuz duyguyla daha kolay başa çıkabilirler. 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.

Yukarıda açıkladığımız fiziksel, duyuşsal ve psikolojik süreçlere ek olarak sporun bir diğer rolü de sosyalleşme aracı olmasıdır. İster takım ister bireysel branşlara yönelik 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 problemine 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 en eğlenceli yoludur.

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 bir takım 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 sağlıkla ve sosyallikle 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.

Araştırma sonuçlarının ikinci bulgusuna göre;

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık görülmektedir.

PERMA ölçme aracının; “hayata bağlanma, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarı” alt boyutlarına bakıldığında, erkek öğrencilerin ortalama puanlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ölçme aracının toplam puanına bakıldığında da psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik erkeklerin ortalama puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Dört alt boyut ve ölçme aracının toplam puanının erkek öğrencilerin lehine daha yüksek olmasının yanı sıra “olumlu duygular” olan ilk alt boyutunda erkekler ve kadınlar arasında psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik herhangi bir anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Literatür incelendiğinde cinsiyet değişkenine yönelik psikolojik iyi oluş ya da olumlu düşünme becerileri ve yaşam doyumu gibi benzer çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bazı araştırmalar bulduğumuz sonucun aksine kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu belirtirken bazıları çalışmamızla paralellik göstermektedir. Hatta cinsiyet değişkenine yönelik kadınların ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında herhangi bir farklılık olmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Çelik, Esentürk ve İlhan, 2020; Fuller, Edwards, Vorakitphokatorn ve Sermsri, 2004; Hori, 2010; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016; Özen ve Gülaçtı, 2012).

Araştırma sonuçlarının üçüncü bulgusuna göre;

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre elde edilen verilere yapılan korelasyon analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuca istinaden kadın ve erkek öğrencilere göre yaş değişkeninde bir farklılık olup olmayacağı merak edilerek yeniden analize gidilmiştir. Ancak yine de herhangi bir korelasyon bulunamamıştır.

Alan yazın incelendiğinde yaş değişkenine yönelik psikolojik iyi oluşla ilgili araştırmalarda bazı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bruine de Bruin, Parker ve Strough (2020)’un yapmış oldukları bir araştırmada yaşı daha büyük olan katılımcıların sosyal çevrelerinin daha küçük olmasına karşın psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumu psikolojik iyi oluşta sosyal çevrenin niteliğinin kişi sayısından daha önemli olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Buna benzer olarak Demiray ve Bluck, (2014), psikolojik iyilik halinin inşasında kronolojik yaş ve algılanan yaşam süresinin

ilişkini incelemişlerdir. Katılımcıları genç (19-29) ve orta yaşta (47-64) yetişkinler olarak iki grupta ele almışlar ve orta yaşlı grubun psikolojik iyilik halinin daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Bu araştırmalardan da yola çıkarak psikolojik iyi oluşla ilgili anlamlı farklılığın daha ileriki yaşlarda ortaya çıktığı görülmektedir. Yapmış olduğumuz araştırmada katılımcılar yalnızca üniversite çağında, 18-25 gibi dar bir yaş aralığındaki öğrencilerinden oluştuğu için anlamlı bir farklılık bulamamak muhtemeldir.

Araştırma sonuçlarının dördüncü bulgusuna göre;

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 karşılamanın 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 değerlendirmek, 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 fakültekteki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Antrenörlük bölümlerine girmek için spor özgeçmişine yönelik bir puantajın var olması SFB’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 nedeniyle spor ortamında elde edilen arkadaşlıklar ile ilişkilendirebileceğimiz “iyi ilişkiler”, sporun çeşitli amaçlar doğrultusunda yapılıyor olması sebebiyle bireylerin hayatlarına kattığı bir takım manalarla ilişkilendirilebilen “yaşamın anlamı” ve sporun belli becerilerde uzmanlaşma sağlamak için bir araç olması ile birlikte küçük çaplı maçlar ya da büyük müsabakalar gibi 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 bir çalışmada ise öğrencilerin, sporun sosyalleşmeye olumlu etkilerinin bilincinde olduklarının yanı sıra çoğu öğrencinin sporu yalnızca sosyalleşme amacıyla yapmadıkları sonucuna varılmıştır (Filiz, 2010; Özdiñ, 2005; Şahan, 2008). Benzer olan başka bir araştırmada 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 kaçırmayorken 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 ölçeğe verdikleri cevaplara yansımış olabileceğinden dolayı “olumlu duygular” alt boyutunda SBF öğrencileri ile diğer fakültelerdeki öğrenciler arasında herhangi bir farklılık olmaması normal karşılanabilir.

Araştırma sonuçlarının beşinci bulgusuna göre;

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere yapılan analizler sonucunda, araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerini cinsiyet değişkenine göre değerlendirmiş ve bu değişkene göre erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının kadın öğrencilere göre yüksek olduğu sonucunu elde etmiştik.

Araştırmamızın bu alt boyutunda ise cinsiyet değişkenine göre spor yapan ve yapmayan kadın üniversite öğrencileri arasında kendi içinde bir farklılık olup olmadığına bakarken yine bu değişkene göre spor yapan ve yapmayan erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları arasında bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

PERMA ölçeğinin “olumlu duygular” hariç tüm alt boyutlarının ortalaması ve ölçeğin toplam puan ortalamasına bakıldığında spor yapan kadın öğrencilerin spor yapmayanlara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu fark spor yapan kadınların lehinedir.

Spor yapan erkekler ile spor yapmayan erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yine de spor yapan erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri PERMA ölçeğinin tüm alt boyutları ve ölçeğin toplam puan ortalamasına bakıldığında da psikolojik iyi oluş düzeyinin spor yapan erkeklerde daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Yalçın ve Ayhan (2020), yapmış oldukları çalışmada sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınların fiziksel görünüş mükemmelliyetçiliği ile psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınların fiziksel ve psikolojik açıdan kendilerini iyi hissettikleri ve buna bağlı olarak öz güvenlerinin arttıkları tespit edilmiştir. Buna ek olarak Sebire, Standage ve Vanstrenekiste (2008), fiziksel aktivitenin kadınların ve erkeklerin psikolojik iyi oluşuna destek olduğunu vurgulamışlardır.

Araştırma sonuçlarının altıncı bulgusuna göre;

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere yapılan analizler sonucunda, spor türü değişkenine göre bireysel ve takım sporları ile uğraşan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine bakıldığında yalnızca ölçeğin ilk alt boyutu olan “olumlu duygular”da anlamlı bir farklılık görülmektedir ve bu farklılık takım sporları yapan öğrencilerin lehineyken ölçeğin diğer alt boyutlarında ve PERMA ölçme aracının toplam puanında anlamlı bir farklılık görülmemektedir.

Araştırmamızın bu bulgusunda dikkat çeken bir husus da bireysel sporlarla uğraşanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin “yaşamın anlamı ve başarı” alt boyutlarındaki ortalama puanlarının takım sporları yapanlara göre daha yüksek olduğudur. Diğer iki alt boyut olan “hayata bağlanma ve iyi ilişkiler” ile birlikte PERMA ölçeğinin toplam puan ortalamasına bakıldığında ise takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

Spor dalının türü, içerisinde barındırdığı (motivasyon, bireysel mücadele, takım ruhu, konsantrasyon vb.) nedeniyle bireylerin psikolojik ve duygusal durumlarını farklı yönlerde etkileyebilir (Küçük ve Koç, 2004). Dolayısıyla takım sporu yapanların “olumlu duygular” boyutunda bireysel sporlara kıyasla daha yüksek puan ortalamalarının olması beklenebilir. Nitekim Yavuz (2018), takım sporlarının paylaşmayı, işbirlikçi çalışmayı, aidiyet ve sorumluluk paylaşımında bulunma gibi özelliklere katkı sağladığını bununla birlikte bireysel sporların da kendini denetleme, çabuk karar verme, bağımsız ve öz güvenli hareket gibi özellikleri geliştirdiğini ifade etmiştir.

Araştırma sonuçlarının yedinci bulgusuna göre;

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere yapılan analizler sonucunda, milli sporculuk değişkenine göre milli sporcu olan ve olmayanların psikolojik iyi oluş düzeylerinde “olumlu duygular ve hayata bağlanma” alt boyutlarında anlamlı bir

farklılık görülmezken “iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarı” alt boyutları ile PERMA ölçme aracının toplam puanında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tüm anlamlı farklılıklar milli sporcuların lehinedir.

İyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarı alt boyutları; bireylerin başkaları tarafından önemsenmelerini, değer görmelerini, desteklenmelerini, sosyal bağlantılarından memnun olmalarını, hayatın değerli olduğunu hissetmelerini, yaptıkları şeylerin bir amacı olduğunu ve kişilerin hedef belirleyip bu hedefler doğrultusunda ilerlemeleri gibi unsurları ifade eden kavramlardır. Tüm bu alt boyutlarda milli sporcuların milli olmayan sporculara göre ortalama puanlarının yüksek olması sporu daha profesyonel anlamda yapmaları ve bu profesyonelliğe ulaşabilmek için diğer sporculara nazaran daha uzun yıllar boyunca daha sistematik antrenman yapıyor olmaları ile ilişkilendirilebilir.

Yapılan araştırmalarda da düzenli egzersizin depresyon mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu ve yüksek fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik iyi oluşu artırırken bu artışın, olumlu aile ilişkileri geliştirme ve uykusuzluğu azaltma gibi farklı sonuçları olduğu da belirtilmektedir (Burçak, 2018; Demirer ve Erol, 2020)

Yavuz ve İlhan (2020)’ın yapmış oldukları bir araştırmada da herkesi derinden etkileyen COVID-19 pandemisinin yoğun vaka sayıları ile mücadele ettiği ve sporcuların antrenman programlarını değiştirmek ve ev ortamına uyarlamak durumunda kaldığı kritik bir dönemde bile milli sporcuların pozitiflik profillerinin milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır ve bu sonucu sporcularda deneyim ve başarının pozitiflik profiline olumlu katkılar sağlayabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Yapmış oldukları çalışma, araştırmamızın bu bulgusunu destekler niteliktedir.

Sonuç olarak bu araştırma, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş profillerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda üniversitede öğrenim gören öğrencilerden toplanan verilerin analizi sonucunda spor yapmanın psikolojik iyi oluş üzerine olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

“Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Profillerinin İncelenmesi” isimli araştırmamızın önerileri aşağıdaki gibidir:

1. Benzer bir çalışmada yaş aralığı daha geniş tutulabilir.

2. Sosyal psikoloji temeline dayalı, üniversite gençliğinin psikolojik iyi oluş düzeylerini bir dizi olarak ele alan boylamsal bir araştırma yapılabilir.
3. Sporcuların psikolojik iyi oluşlarının spor psikolojisindeki diğer konularla ilişkisine bakılabilir.
4. Spor yapanlarda farklı demografik değişkenlerin nasıl sonuçlar getireceklerine yönelik çalışmalar yapılabilir.
5. Farklı spor branşları arasında psikolojik iyi oluş arasında karşılaştırmalar yapılabilir.
6. Fiziksel aktivite ve rekreatif etkinliklere katılmanın psikolojik iyi oluşa etkilerini ölçmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
7. Beden imajının psikolojik iyi oluşa etkisine yönelik çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKLAR

- Abulof, U. (2017). Introduction: Why we need maslow in the twenty-first century. *Society*, 54(6), 508-509.
- Acevedo, E. O. (Ed.). (2012). *The Oxford handbook of exercise psychology*. Oxford University.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Ankara: Nobel.
- Annas, J. (2011). *Intelligent virtue*. New York: Oxford Univesity.
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., & Furlong, M. J. (2008). Student engagement with school: Critical conceptual and methodological issues of the construct. *Psychology in the Schools*, 45(5), 379-386.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan.
- Aristoteles (2015). Nikomakhos'a etik. (F. Akderin, Çev.). İstanbul: Say.
- Bacanlı, H. (2014). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem.
- Balcı, V., & İlhan, A. (2006). Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 11-18.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being, and interventions* (2nd ed.). London, England: Routledge.
- Bruine de Bruin, W., Parker, AM ve Strough, J. (2020). Bildirilen sosyal ağlarda ve refahta yaş farklılıkları. *Psikoloji ve Yaşlanma*, 35 (2), 159.

- Byrne, B. M. (2010). *Testing for the factorial validity of a theoretical construct. Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*, 74-82.
- Budak, Y., Kurt, D. G., & Kula, S. S. (2018). Bilişsel gelişimde farklı bir görüş geliştiren henri wallon ve jean piaget'nin görüşlerinin karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 415-436.
- Burçak, O. (2018). *Elit sporcularla sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (çev. İD Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).
- Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., Norris, C. J., & Gollan, J. K. (2011). *The evaluative space model*. In P. Van Lange, A. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Carless, D., & Douglas, K. (2010). *Sport and physical activity for mental health*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., ... & 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.
- Cohen J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale: NJ:Lawrence Erlbaum.
- Colman, A.M. (2016). *What is psychology?* Oxon:Routledge.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Thomson Wadsworth.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Çelik, O. B., Esentürk, O., & İlhan, E.L. (2020). Sporcularla Sedanter Bireylerin Olumlu Düşünme Becerileri Üzerine Bir Karşılaştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 50-58.
- Danziger, K. (2006). *Universalism and indigenization in the history of modern psychology*. Adrian C. Brock (Ed.), *Internationalizing the history of psychology* (s. 208-225). New York: NYU.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demiray, B., & Bluck, S. (2014). Time since birth and time left to live: Opposing forces in constructing psychological wellbeing. *Ageing & Society*, 34(7), 1193–1218.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & 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.
- Demirer, İ., & Erol, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayi, M., & 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.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T. (2019). Psikolojik iyi oluşun 4 belirleyicisi. <https://www.tayfundogan.net/2019/02/13/psikolojik-iyi-olusun-4-belirleyicisi/> sayfasından erişilmiştir.

- Edmunds, S., Stephenson, D., & Clow, A. (2013). The effects of a physical activity intervention on employees in small and medium enterprises: a mixed methods study. *Work*, 46(1), 39-49.
- Eime, RM, Young, JA, Harvey, JT, Charity, MJ & Payne, WR (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.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Faulkner, G. E., & Taylor, A. H. (Eds.). (2005). *Exercise, health and mental health: Emerging relationships*. Taylor & Francis.
- Feltz, D. L. (2007). *Self-confidence and sports performance*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (p. 278–294). Human Kinetics.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
- Flashar, H. (2013). *Aristoteles: Lehrer des abendlandes*. München: C.H. Beck
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review Of General Psychology*, 2(3), 300
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. (2011). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Great Britain: One World.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.

- Fuller, T. D., Edwards, J. N., Vorakitphokatorn, S., & Sermsri, S. (2004). Gender differences in the psychological well-being of married men and women: An Asian Case. *Sociological Quarterly*, 45(2), 355-378.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal Of Wellbeing*, 1(1).
- Gable, S. L., Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Gardner, J. (1993). *On leadership*. Simon ve Schuster.
- Gergen, K. J., Gulerce, A., Lock, A., & Misra, G. (1996). Psychological science in cultural context. *American psychologist*, 51(5), 496.
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G. (2014). *Psychologie*. Hallbergmoos: Pearson.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... & 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.
- Hefferon, K. (2013). *Positive psychology and the body: The somatopsychic side to flourishing*. McGraw-Hill Education (UK).
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK).
- Hefferon, K., & Mutrie, N. (2012). *The Oxford handbook of exercise psychology*. Acevedo, E. O. (Ed.), Physical activity as a “stellar” positive psychology intervention (s. 118). Oxford University.
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1).
- Howell, R., Kern, M. L. & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136.

- Huelsman, T. J., Nemanick, R. C. Jr., & Munz, D. C. (1998). Scale to measure four dimensions of dispositional mood: Positive energy, tiredness, negative activation, and relaxation. *Educational and Psychological Measurement*, 58 (5), 804-819.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137-164.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 215-231). Springer, Cham.
- Huta, V., & 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.
- Işık, Ş. (Ed.). (2015). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem.
- Ivie, S. D. (1986). Was Maslow an aristotelian? *The Psychological Record*, 36(1), 17.
- İlhan, E. L., Gencer, E., & Ulucan, H. (2011). Okul Sporlarına Katılan ve Katılmayan İlköğretim Öğrencilerinin Ruhsal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 12(4).
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Öznel iyi oluşta yaşam hedeflerinin yordayıcı rolü ve psikolojik ihtiyaç doyumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116.
- Joseph, S. (2015). *Positive therapy: Building bridges between positive psychology and person-centred psychotherapy*. Routledge.
- Kalaycı, N. (2014). Daimon'dan eudaimonia'ya: Aristoteles'te mutluluk. *Cogito Aristoteles Özel Sayısı*, 77, 257-274.
- Karacan, E. (2000). Bebeklerde ve Çocuklarda Dil Gelişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 3(4), s.263-268.
- Kararımak, Ö., Siviş, R. (2016). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30).

- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., & King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- Kashdan, T. B., Ciarrochi, J. V. & R. Harris. (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger.
- Kermen, U., Tosun, N.İ., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal Of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Kline, RB. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Koruç, Z., & Bayar, P. (2006). Olimpik hazırlıklar ve spor psikolojisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 26-37.
- Kristjánsson, K. (2016). Flourishing as the aim of education: Towards an extended, 'enchanted' Aristotelian account. *Oxford Review of Education*, 42(6), 707-720.
- Küçük, V., & Harun, K. O. Ç. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Külahoğlu, Ş. (2015). *Eğitim Psikolojisi: Gelişim-Öğrenme-Öğretim* B. Yeşilyaprak (Ed.). *Gelişim ve öğrenme psikolojisine giriş içinde* (s.1-28) Ankara: Pegem.
- Leith, L. M. (2010). *Foundations of exercise and mental health*. Fitness Information Tech.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., ... & Von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents:

- Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The journal of early adolescence*, 25(1), 17-71.
- Linley, P., Harrington, S. & Garcea, N. (2009). *Oxford handbook of positive psychology and work*. Oxford University.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370.
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. Harpers.
- Maslow, A.H. (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler* (H.K. Sönmez, Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- Maslow, A.H. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- McEntarffer, R., & Weseley, A. (2016). *Ap psychology*. Barron's.
- Menteş, A. (2007). *Lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine sporun etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morgan, C. T. (2010). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Eğitim.
- Nafstad, A. (2015). *Fifty shades of queer: Seksuell tvetydighet i kunsten til den amerikanske modernisten Charles Demuth*. Master's Thesis, Universitetet I Oslo, Norway.
- Oral, O., Yalnız, F., Deniz, E., & Özkal, D. (2016). Spor ve sağlık.
- Özbay, Y. & Erkan, S. (2012). *Eğitimi psikolojisi*. Ankara: Pegem.
- Özdiñç, Ö. (2005). Çukurova üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katilimin sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 77-84.
- Özen, Y., & Gülaçtı, F. (2012). Öğretmen adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *UHBAB*, vol.1, no.1, 83-101.
- Pastorino, E. E., & Doyle-Portillo, S. M. (2015). *What is Psychology? Foundations, Applications, and Integration*. Cengage Learning.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University.
- Piaget, J. (1936). *Origins of intelligence in the child*. London: Routledge & Kegan Paul.

- Remler, D. (2014). Are 90% of academic papers really never cited? Reviewing the literature on academic citations. *Impact of Social Sciences Blog*.
- Richman, L. S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawachi, I., Choo, P., & Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: going beyond the negative. *Health Psychology, 24*(4), 422.
- Ross, D. (2017). *Aristóteles* (Vol. 3). İstanbul: Kabalıcı.
- Rusk, R. D., & Waters, L. (2015). A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology, 10*(2), 141-152.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology, 69*(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies, 9*(1), 13-39.
- Sartre, J. P. (1997). Varoluşçuluk bir hümanizmdir. *Hümanizmin Özü*, 99-133.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement, 66*(4), 701-716.
- Sebire, S.J., Standage, M., Vanstreenkiste, M. (2008). Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *J Sport Exercise Psy, 30*(4), 353-377.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology, 2*(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. P. (2011a). *Flourish*. New York, NY: Free.
- Seligman, M. E. P. (2011b). Building resilience. *Harvard Business Review.*, 89, 100-106.
- Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist, 56*(3), 216.

- Skinner, B. F. (1957). The experimental analysis of behavior. *American scientist*, 45(4), 343-371.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. *Handbook Of Positive Psychology*, 751-767.
- Soyuer, F., Ünalın, D., & Elmalı, F. (2010). Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 862-872.
- Steiger, J.H. (2000). Point estimation, hypothesis testing, and interval estimation using the RMSEA: some comments and a reply to Hayduk and Glaser. *Structural Equation Modeling* 7(2):149-62.
- Sylvester, B. D., Mack, D. E., Busseri, M. A., Wilson, P. M., & Beauchamp, M. R. (2012). Health-enhancing physical activity, psychological needs satisfaction, and well-being: Is it how often, how long, or how much effort that matters? *Mental Health and Physical Activity*, 5(2), 141-147.
- Sönmez, V. (Ed.). (2013). *Eğitim bilimine giriş*. Anı.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and wellbeing. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed., pp. 165–184). New York, NY: Routledge.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (2), 248-266.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.): Pearson.
- Tamminen, N., Reinikainen, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., Borodulin, K., Mäki-Opas, T., & Solin, P. (2020). Associations of physical activity with positive mental health: a population-based study. *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100319.
- Thombs, D. L., O'Mara, R. J., Tsukamoto, M., Rossheim, M. E., & Weiler, R. M. (2006). *Addictive Behaviors*. New York: Guilford.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. American Psychological Association, Washington, DC.
- Tükenmez, M. (2009). *Toplumbilim ve spor*. İstanbul: Kaynak.

- Umucu, E. (2017). *İyimserlik, umut, dayanıklılık, başa çıkma esnekliği, güvenli bağlanma ve eski öğrencilerin üniversite yaşamına uyum için bir refah modeli olarak PERMA'nın değerlendirilmesi: Hiyerarşik bir regresyon analizi*. Wisconsin-Madison Üniversitesi.
- Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., Amiot, C. E., & Mocanu, I. (2017). The two roads from passion to sport performance and psychological well-being: The mediating role of need satisfaction, deliberate practice, and achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 19-29.
- Warburton, N. (2019a). *Klasiklerle felsefe*. (A. Fethi, Çev.). İstanbul: Alfa.
- Warburton, N. (2019b). *Felsefenin kısa tarihi*. (G. Ateşoğlu, Çev.) İstanbul: Alfa.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 219-235.
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2014). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century*. Cengage Learning.
- Yalçın, İ., & Ayhan, C. (2020). Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmelliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 205-212.
- Yavuz, S. (2018). *Farklı spor branşlarındaki çocukların ruhsal uyum düzeyinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yavuz, Ü., & İlhan, E.L. (Kasım, 2020). *Aktif olarak spor yapan bireylerin covid-19 pandemi döneminde algılanan stres düzeyleri ile pozitiflik profillerinin incelenmesi*. 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde Sunulmuş Bildiri, Online Kongre, Ankara.
- Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Pegem.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin.

Yıldız Akyol, E. & Işık, Ş. (2016). *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

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>



EKLER



EK 1. Kişisel Bilgiler Formu

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma, üniversitede öğrenim gören bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda aşağıda belirtilen sorularda lütfen kendinize en yakın bulduğunuz durumu işaretleyiniz.

Vereceğiniz cevapların üçüncü kişilerle kesinlikle paylaşılmayacağını belirtir, çalışmaya sağladığınız katkıdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Ülfet YAVUZ

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

1. Bölüm: Genel Bilgiler

Cinsiyetiniz	Kadın ()	Erkek ()
Yaşınız		
Spor yapıyor musunuz?	Yapıyorum ()	Yapmıyorum ()
En az 1 yıldır lisanslı sporcu musunuz?	Evet ()	Hayır ()
Hangi spor branşını yapıyorsunuz?		
Milli sporcu musunuz?	Evet ()	Hayır ()
Hangi fakültede öğrenim görüyorsunuz?	Spor Bilimleri Fakültesi ()	Diğer () (lütfen belirtiniz)

EK 2. PERMA Ölçme Aracı

Sayın Katılımcı;

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.

Aşağıdaki soru ve ifadelere verilen cevaplar, yapılan araştırmanın başarısı açısından önemlidir.

Verdiğiniz cevaplar çalışmanın amacı dışında kullanılmayacaktır.

Göstereceğiniz ilgi ve katkılar için teşekkürler ederiz.

1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl?	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz?	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen

13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaşı ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl?												
	Çok Kötü	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız?												
	Hiçbir zaman	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz?												
	Hiç	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Tamamen



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...