

Sporun Öznel İyi Oluşa Etkisi

Ahmet Şahin¹

Özet

Spor, bireylerin kendilerini keşfetmelerine, eşit şartlar altında yarışmaya, yenilgiyi kabul etmeye ve diğerlerini takdir etmeye olanak tanımaktadır. Bu durum sporun sadece fiziksel bir etkinlik olmanın ötesinde birçok önemli öğeyi içerdiğini göstermektedir. Spor, sadece fiziksel sağlığı geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin kişisel gelişimlerine de birtakım katkılar sunmaktadır. Bilindiği üzere spor yapmak birçok insanın fiziksel sağlıklarının yanında psikolojik açıdan sağlıklarının da gelişimine olanak tanımaktadır. Sportif bir faaliyet esnasından vücuttan salgılanan endorfin hormonu sayesinde bireyler mutlu olabilmektedirler. Bunun yanında kişilerin stres düzeyleri azalarak, özgüven düzeylerinde artış meydana gelmektedir. Bu kapsamda mevcut bölümde sporun öznel iyi oluşa etkisi incelenmiştir.

1. Özel İyi Oluş Kavramının Arka Planı

Tarih boyunca pek çok düşünür, filozof ve aktivist, öznel iyi oluşu insan motivasyonunun en yüksek hedeflerinden biri olarak görmüşlerdir. Örneğin, Sokrates'in eski bir öğrencisi olan Aristippus (MÖ 435 - 356), yaşamın amacını maksimum zevk yaşamak olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte, Platon'un öğrencisi ve Büyük İskender'in öğretmeni olan Yunan filozof Aristoteles (MÖ 384-322), gerçek mutluluğun zevk veya onun peşinde koşma ile ilgili olmadığını, insan potansiyelinin gerçekleşmesinde bulunabileceğini iddia etmiştir. Bu nedenle, öznel iyi oluş kavramına yaklaşımlar arasında Hedonik ve Eudaimonik yorumlama sistemleri gibi iki büyük yaklaşımın ortaya çıktığını görmekteyiz (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu bağlamda, Hedonik iyi oluş yaklaşımı hem duygusal tatmini hem de yaşamdan elde edilen doyumunu içerir ve insanların maksimum zevki yaşadıklarında iyi bir hayata ulaşabileceklerini savunur (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Diğer yandan, Eudaimonik iyi oluş yaklaşımı, iyi oluşun sadece zevkin sonucu

1 Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Şahin, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hawkahmet@gmail.com, 0000-0002-3975-3208

olmadığını vurgular ve bunun yerine gerçek mutluluğun hakikat, anlam, yaşam amacı, özgürlük, pozitif ilişkiler, kişisel gelişim, özsaygı ve özerklik gibi unsurları içerdiğini ifade eder (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu nedenle, Hedonik iyi oluş genellikle öznel iyi oluş olarak adlandırılırken, Eudaimonik iyi oluş daha çok psikolojik bir perspektif içinde ele alınır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu yaklaşımlar, pozitif psikoloji hareketi içinde büyük bir ilgi görmüş ve üzerinde çalışılmıştır (Seligman, 2003).

Psikoloji, insan davranışını, zihinsel süreçleri ve bu davranışların temel nedenlerini inceleyen bir bilim dalıdır. Başlangıçta, psikoloji, insan davranışının yüzeye çıkmayan yönlerini, yani başarısızlık, patoloji, düşüş ve umutsuzluk gibi konuları araştırmaya odaklanmıştır. Uzun yıllardır, psikologlar psikoz, depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozuklukları gibi çeşitli ruhsal rahatsızlıklar ve bunların tedavi yöntemleri konusunda sağlam bir anlayışa sahiptir. Ancak, zihinsel olarak sağlıklı bireylere yönelik yardım sunma konusunda sınırlı kalmışlardır.

Pozitif psikoloji hareketi, modern yaşamın sunduğu fırsatlara odaklanmayı ve mutlu bir yaşamın yolunu göstermeyi amaçlamıştır (Caprara ve Cervone, 2003). Bu nedenle, pozitif psikoloji, sadece hastalıklara ve tedavilerine odaklanmak yerine, araştırmacıların umut, bilgelik, hoşgörü, yaratıcılık, ileri görüşlülük, cesaret, maneviyat, sorumluluk ve azim gibi konulara yönelmesi gerektiğini vurgular. Çünkü birçok ruhsal rahatsızlığın anlamsızlık ve amaçsızlık duygularıyla bağlantılı olduğunu gösterir (Seligman, 2003). Bu nedenle, psikoloji yaklaşımı, yalnızca bireylerin sorunlarını çözmeye hedefini aşmış, insanlığın psikolojik öznel iyi oluş seviyelerine katkıda bulunma gerekliliği noktasına gelmiştir.

1.2. Öznel İyi Oluş ve Unsurları

Antik Yunan dönemi ve öncesinde, insanlar yaşamın nasıl daha iyi hale getirilebileceğini merak etti ve keşfetti. İnsanların hayatlarını çekici kılan şey nedir? Yüksek kaliteli bir yaşamın nasıl tanımlanabileceği? Bu sorular, kişinin kendi yaşamı hakkındaki duygu ve düşüncelerini içerir, başkalarının bu konudaki algısına bakılmaksızın kişinin kendi yaşamına dair değerlendirmelerini içerir. Bu, kişinin hayatının değerli olup olmadığına dair bir karar verme hakkı tanıyan öznel bir yaşam tanımıdır. İyi bir yaşamı tanımlamak için, öznel iyi oluş ve konuşma dilinde mutluluk terimi kullanılmaktadır (Diener, 2000).

“Mutluluk” terimi, kişinin yaşamı değerlendirdiği faktörleri içeren, yaşamın herhangi bir olay karşısında iyi bir ruh halini, olumlu duyguları ve yaşam doyumunu içeren bir terimdir. Aynı zamanda öznel iyi oluş

kavramının yerine kullanılabilir. Yaşam doyumu, hayata olan bağlılık, istek, ihtiyaç ve ilgiyi ifade eder. İnsanların hayattan keyif alarak yaşamaları, anın tadını çıkarmaları, yaşam doyumlarının iyi olduğunun bir göstergesidir. İş, ilişkiler, sağlık gibi bireysel ve toplumsal yaşamlarındaki tatminleri içeren bir kavramdır.

Gündelik yaşamda insanların mutluluk kelimesini tam olarak nasıl algıladıklarını anlamak için, bilimsel olarak mutluluk kavramını araştırmaya öncülük eden psikologlar, öznel iyi oluş kavramını ortaya çıkardılar (Diener, 1984). Öznel iyi oluş, bir kişinin kendi yaşamını nasıl algıladığını, yorumladığını ve yaşamından ne kadar tatmin aldığını içerir. Bu, bireyin kendi hayatını hem zihinsel hem de duygusal olarak nasıl değerlendirdiğiyle ilgilidir. Bu öznel iyi oluş kavramı, mutluluğun kişisel ve öznel bir deneyim olduğunu vurgular. Aynı zamanda, mutluluğun bireylerin kendi deneyimlerine dayandığını belirtir (Kesebir ve Diener, 2008).

İyi oluş kavramı, bir dizi farklı yaklaşım ve ilişkilendirme ile açıklanabilir. Bu çalışmalar sırasında sık sık karşımıza çıkan iki ana yaklaşım, “hazcı” (hedonic) ve “ödemik” (eudaimonic) yaklaşımlardır. Genellikle, “hazcı” ve “ödemik” yaklaşımlar ile öznel iyi oluş kavramları bir arada kullanılarak ifade edilir (Ryan ve Deci, 2001). “Hazcı” yaklaşım hem olumlu hem de olumsuz duyguları, aynı zamanda yaşam doyumunu içerirken, “ödemik” yaklaşım, bireyin yaşam amacı, olgunluk, büyüme, planlama, hedefler ve kendini gerçekleştirme gibi kavramlarla öznel iyi oluşu açıklar (Lent, 2004).

Bireylerin çoğu, hayatlarının tadını çıkarmayı ve mutlu bir yaşam sürmeyi arzularlar. Ayrıca, gelecekte beklenenleri de genellikle mutlu bir yaşam sürme yönündedir (Ryff, 1989). Bu kapsamlı mutluluk kavramı, psikolojide öznel iyi oluş olarak ifade edilir. Öznel iyi oluş, negatif duyguların daha az, pozitif duyguların ise daha fazla yaşandığı, aynı zamanda hayattan alınan memnuniyetin yüksek olduğu bir durumu içeren önemli bir kavramdır (Haybron, 2000). Bradburn (1969) ise, bireylerin hayatlarında pozitif duyguları negatif duygulardan daha fazla deneyimliyorsa, öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

1.3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Kişinin tecrübe ettiği hayatın nitelikleri, koşulları ve yaşama bakış açısı, öznel iyi oluş düzeyini etkileyen önemli faktörlerdir. Bu faktörler, kişinin hayat tatmini, iyilik durumu ve mutluluğu üzerinde olumlu veya olumsuz etkilere sahip olabilir. Öznel iyi oluşu etkileyen nedenleri üç ana kategoride değerlendiren Diener’e göre, bu etmenler kişilik, sosyal faktörler ve demografik değişkenler olarak gruplanabilir (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş mefhumunun daha iyi idrak edilebilmek için bu etmenlerden aşağıda ifade edilmiştir.

1.3.1. Cinsiyet

Alan yazınından elde edilen verilere göre, bireylerin cinsiyeti ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair kesin bir bulguya rastlanmamıştır. Ancak, kadınların erkeklere göre daha yoğun olumsuz duygular yaşadığını ifade etmelerine rağmen, yaşamdan daha fazla zevk aldıkları belirtilmiştir (Yetim, 2001; Seligman, 2003).

Bir başka araştırmada ise yaşam doyumu, mutluluk ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiş, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek yaşam tatmini ve mutluluk seviyelerine sahip olduğu ancak pozitif duygusal durum açısından bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır (İşleroğlu, 2012). Bu bulgular, cinsiyetin öznel iyi oluşla karmaşık bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir.

1.3.2. Yaş

Yaş ve mutluluk arasındaki ilişki konusunda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmalar, yaşla öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu göstermektedir. Özellikle, insanların yaşlandıkça mutluluklarının azaldığına dair yaygın bir inanç olmasına rağmen, günümüzde öznel iyi oluşun bireyin biyolojik yaşıyla doğrudan ilişkilendirilmediği düşünülmektedir (Wilson, 1967).

1.3.3. Gelir Durumu

Gelir düzeyinin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkilediği bilinen bir faktör olduğu. Günümüzde ekonominin giderek daha fazla önem kazandığı bir dönemde, iktisadi gelir seviyesi ile mutluluk arasındaki ilişki önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalar, maddi imkanları daha iyi olan bireylerin, maddi imkanları sınırlı olanlara göre daha mutlu olduğunu göstermiştir. Ancak, bu etkinin oldukça düşük olduğu ve mutluluk ile gelir düzeyi arasında herhangi bir nedensel ilişki olmadığı anlaşılmıştır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Uluslararası düzeyde yapılan araştırmalarda, kişi başına düşen gelirin düşük olduğu ülkelerde mutluluk düzeyinin, kişi başına düşen gelirin yüksek olduğu ülkelere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur (Hefferon, ve Boniwell, 2011). Ancak, gelir seviyesi ile mutluluk arasındaki bu pozitif ilişkinin temel nedeninin, gelir miktarının ötesinde, paranın getirdiği diğer etkilere dayandığı öne sürülmüştür (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

1.3.4. Eğitim Düzeyi

Eğitim düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalar, bu ilişkinin yaşam tercihleri, kültürel değerler, ekonomik durum ve sosyal statü gibi faktörlerle birlikte anlaşılması gerektiğini göstermektedir (Yetim, 2010). Eğitim, birçok açıdan bireylerin hayatlarını olumlu yönde etkileyebilir. Bu etki, maddi kazançları artırma, kişisel amaçlara ulaşma, değişimlere uyum sağlama ve sosyal statüyü yükseltme gibi dolaylı faktörler aracılığıyla öznel iyi oluşu pozitif yönde etkilemektedir (Yetim, 2001). Bunun yanında eğitim, bireylerin daha iyi iş fırsatlarına sahip olmalarını ve böylelikle kişilerin kendini daha da güvende hissetmelerine olanak tanıyabilir. Ayrıca, eğitim yoluyla bilindiği üzere bireyler kariyer açısından da birtakım hedeflerine de ulaşmaktadırlar. Kariyer hedefine ulaşan bireylerin de özel açıdan iyi oluş düzeylerinin oldukça yüksek olacağı düşünülmektedir.

1.3.5. Kişilik

Kişilik, bireyin doğumundan itibaren değişmeyen ancak çevresel faktörlerle etkileşim içinde zamanla şekillenen bir olgudur. Kişilik özellikleri, bireyleri diğerlerinden farklı kılan ve bireyin gelecekteki davranışlarına özgü ölçümlerin temelini oluşturan özelliklerdir. Kişiliğin niteliklerini inceleyen ve yaygın olarak kabul gören bir model, Beş Faktör Kişilik Modeli'dir. Bu model, beş ana faktörü içermektedir. Bu faktörler; Nevrotiklik, Dışa Dönüklük, Sorumluluk, Uyum ve Deneyime Açıklık olarak sıralanmaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Yapılan araştırmalar, kişiliğin öznel iyi oluş seviyesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kişilik özellikleri, bireylerin yaşamlarını ve ilişkilerini nasıl deneyimlediklerini etkileyebilir. Örneğin, bir kişinin nevroitiklik düzeyi (anksiyete ve stres eğilimi) yüksekse, bu kişi daha fazla duygusal sıkıntılar yaşayabilir ve öznel iyi oluş seviyesi düşebilir. Aksine, dışa dönük bir kişi, sosyal ilişkilerden daha fazla keyif alabilir ve öznel iyi oluş seviyesi yüksek olabilir.

1.3.6. Sağlık Faktörü

Sağlık, mutluluğu etkileyen bir faktör olduğu gibi mutluluğun da sağlık üzerinde etkisi olduğu bilinen bir gerçektir. Bir bireyin sağlığı iyi olduğunda, bu doğrudan öznel iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebilir. Sağlığın zarar görmesi, kişinin yaşamında önemli amaçlara ulaşmasını engelleyebilir ve bu nedenle öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyebilir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Birçok çalışma, öznel iyi oluş ile sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneğin, Okun Stock, Haring ve Witter (1984), öznel iyi oluş ile sağlık arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için 104 araştırmanın meta-analizini yapmışlar ve öznel iyi oluş ile sağlık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulmuşlardır (Okun, Stock, Haring ve Witter, 1984).

1.3.7. Din

Dine verilen değer ve dini yükümlülükleri yerine getirme isteği, bireylerin psikolojisine olumlu katkılar sağlayabilir. Dini deneyimler, günlük yaşam deneyimlerini doğrulayarak ve ortak inanç ve değerleri paylaşan insanları sosyalleştirerek, öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Bu, bireylerin daha anlamlı bir yaşam sürmelerine ve duygusal tatminlerini artırmalarına yardımcı olabilir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

1.4. Spor Etkinliklerinin Önemi

Spor, bireylerin kendilerini keşfetmelerine, eşit şartlar altında yarışmaya, yenilgiyi kabul etmeye ve diğerlerini takdir etmeye olanak tanır. Bireysel veya takım sporları, belirlenmiş kurallar, yer, zaman ve alan içinde gerçekleştirilen, amacı olan organize bir insan etkinliğidir (Mathey, 1969). Sporun katkıları sayesinde bireyler hem fiziksel hem de ruhsal açıdan gelişme fırsatı bulurlar. Bu etkinlikler, insanların birbirleriyle dayanışma içinde olmalarını ve rekabet etmeyi öğrenmelerini sağlar

Sağlıklı bir yaşam tarzı, dünya çapında özellikle genç nesiller arasında giderek daha popüler ve arzu edilir hale gelmektedir (Park ve Kang, 2008). Genel olarak, yetişkinler yaşlandıkça sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarında azalma göstermektedir (King, Mainous, Carnemolla ve Everett, 2009). Ancak bu, bazı gruplar arasında farklılık gösterebilir. Sağlıklı yaşam tarzını benimsemek, genellikle kadınlar, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireyler, heyecan arayışına daha az odaklananlar, geleceği planlama eğiliminde olanlar ve daha az sosyal roller üstlenen kişiler arasında daha yaygın bir uygulamadır (Divine ve Lepisto, 2005). Bu, sağlık ve yaşam tarzı tercihlerinin toplumsal ve demografik faktörlere bağlı olarak nasıl değişebileceğini göstermektedir.

Spor, sağlıklı bir yaşamın temeli olarak kabul edilmektedir ve giderek daha fazla çalışma, spor etkinliklerinin sadece fiziksel sağlık (Penedo ve Dahn, 2005; Warburton ve Bredin, 2017) için değil, aynı zamanda zihinsel sağlık için de (Paluska ve Schwenk, 2000; Biddle ve Asare, 2011) gerekliliğini vurgulamıştır. Düzenli spor etkinlikleri, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasında önemli bir faktör olarak kabul edilir (Hosseinpour ve Kashef, 2012). Klinik gruplarda yapılan karşılaştırmalı araştırmalar, düzenli olarak

spor yapmanın insanların ruh halini iyileştirdiğini ve depresyonu önlediğini göstermiştir (Blumenthal ve diğerleri, 1999). Spor, sadece bedensel sağlığa değil, aynı zamanda zihinsel sağlığa da olumlu katkılarda bulunmaktadır.

1.5. Spor ve Öznel İyi Oluş

Britannica ansiklopedisinde spor, geniş anlamda, belirli bir miktar güç ve beceri gerektiren herhangi bir sportif, eğlenceli aktivite olarak tanımlanır. Spor; rekabete, sosyalleşmeye ve bütünleşmeye dayalı, belirli kurallar içinde gerçekleştirilen insanların bilinçaltındaki isteklerinin tatminini amaçlayan bedensel ve zihinsel faaliyetler bütünüdür (Şahin, 2002). Psikologlara göre spor, insanların sosyalleşmesinin için iyi bir yol olduğu gibi insanların fiziksel ve zihinsel gelişimini de desteklemektedir. Her yaş için katılımın önemli olduğu spor, özellikle yetişkinler, ergenler ve çocuklar için sağlığı geliştirmek, psikososyal iyilik halini ilerletmek ve hastalıklardan korunmak için daha büyük bir öneme sahiptir (Seydioğlu, 2017). Spor; aynı zamanda sporcuların kendilerini test edebilecekleri, akranları ile karşılaştırabilecekleri ve sağlıklı bir şekilde rekabet edebilecekleri bir ortam sağlayarak, olumlu benlik saygısı öz farkındalık ve zihinsel güç gelişimini destekler (Alpaslan, 2012). Bu tanımlar sporun insan sağlığına olumlu olarak etki ettiğine ve insanları mutlu ettiğine inanmayı desteklemektedir.

1.6. Sporun Faydaları

İnsanların zihinsel, anatomik ve fizyolojik olarak zinde olması, aktif kalabilmesi ve gerektiğinde rezervlere ve güce sahip olması için spor yapması gerekir. Spor sadece bir koruyucu hekimlik aracı değildir, aynı zamanda hastalığa karşı direnci artırmaya ve sağlığı iyileştirmeye de yardımcı olur (Özdenk, 2018). Sporun faydaları temelde fizyolojik, sosyolojik, ekonomik ve psikolojik olarak ayrılabilir.

1.6.1. Fizyolojik Faydaları

Sistemik ve programlı fiziksel aktiviteden sonra bazı fiziksel rahatsızlıkların algılanmasındaki olumlu değişikliklere paralel olarak fiziksel iyilik, fiziksel olarak iyi hissetmesi, fiziksel iyilik üzerindeki etkinin bir indeksidir. Fiziksel olarak aktif insanlar aktif olmayan insanlardan daha sağlıklı ve dirençli olma eğilimindedir (Robert ve Daniel, 2015).

Sporla uğraşan kişilerde ortaya çıkan bazı fizyolojik değişiklikler fizyolojik değişiklikler not edilebilir. Daha enerjik olurlar, fizyolojik ve psikolojik yorgunluğa karşı vücudun direncini artırır, obeziteyi önler, vücutta bulunan kılcal damar miktarını artırır ve kalp krizi riskini azaltır. Spor, kalp debisini

arttırarak ve onu besleyen koroner arterleri genişletir (İnal, 2003). Sporun kardiovasküler faydaları yanı sıra egzersiz sayesinde daha etkili solunum, sindirim ve endokrin sisteminde daha sağlıklı ve verimli çalışmasını sağlar.

1.6.2. Psikolojik Faydaları

Sporun insan sağlığı üzerindeki faydalarını inceleyen araştırmalar, sporun hem psikolojik hem zihinsel hem de sistemik yönleriyle olumlu etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Son yıllarda sporun sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda ruh sağlığını iyileştiren bir etkinlik olduğu daha iyi anlaşılmaktadır. Amerika Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden oluşan bir panel, fiziksel aktivitenin ruh sağlığı ve esenliği üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu, kaygı ve stres düzeylerini azalttığını, depresyon ve kaygıdan kurtulmayı sağladığını ve duygusal sıkıntıyı azalttığını bulmuştur (Robert ve Daniel, 2015). Ayrıca, egzersizin psikolojik kontrolü artırdığı, rekabet gücünü ve öz yeterliliği artırdığı, olumlu benlik imajı, olumlu sosyal etkileşimler ve eğlence fırsatları sağladığı bilinmektedir (İnal, 2003). Yapılan araştırmalar, ruh sağlığı ve egzersiz arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Spor, fiziksel aktivite, erken ölüm ve zihinsel sağlık sorunlarının tedavisinde doğrudan etkili olmanın yanı sıra, dolaylı olarak öznel refahı ve yaşam kalitesini artırır. Deneysel çalışmalar, orta düzeyde egzersizin ruh halini olumlu bir şekilde etkilediğini göstermiştir (Fox, 1999). Faaliyetler arasında fiziksel egzersiz, sosyal ilişkilerin oluşumunu ve gelişimini destekleyen eğlence aktiviteleri ve inanç temelli dini aktiviteler bulunmaktadır. Araştırmalar, sporun insanları toplumla buluşturduğunu ve iyi insan ilişkileri kurduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, sporun öznel iyi oluşu artırdığını söylemek mümkündür (Tkach ve Lyubomirsky, 2006).

Spor eğitimi ve okullarda sporun teşvik edilmesi, toplumun sağlıklı ve mutlu olabilmesi için büyük bir öneme sahiptir. Özellikle okula giden çocukların sporun faydaları hakkında bilinçli olması ve spor eğitimi alması önemlidir. Küçük yaşlardan itibaren okulların sporun bu faydaları hakkında eğitim vermesi, toplumun genel refahına olumlu katkıda bulunabilir.

1.6.3. Sosyolojik Faydaları

Elit ve yetkin insan gücüne ulaşmanın vazgeçilmez bir yolu sağlıklıdır. Bu bağlamda spor, insanların iradelerini güçlendirir, karakter gelişimlerine önemli katkılarda bulunur ve özgüvenlerini artırır (Özdenk, 2018). Spor, aynı zamanda daha fazla sosyal etkileşim için bir motivasyon sağlar ve insanları daha fazla sosyal ortamda bulunmaya teşvik eder.

Spor, insanlar arasındaki dayanışmayı ve bütünleşmeyi teşvik eder. Bu, sporun evrensel bir değeri temsil ettiği ve farklılıkları, ırkı, mezhebi, dini inançları ve ekonomik farkları görmezden geldiği anlamına gelir. Spor, toplumların oluşmasına ve bir arada durmasına önemli bir katkıda bulunur. Takım sporları da liderlik becerilerini, yönetici ile çalışma yeteneklerini, ortak değerler etrafında bir arada çalışma yeteneklerini geliştirme fırsatı sunar.

Spor aynı zamanda insanları daha fazla sosyalleşmeye teşvik eder ve bu, sosyal etkileşimlerini artırmanın avantajlarını getirir. Ayrıca spor ve eğlence kavramları toplumsal çeşitliliğin artmasına katkıda bulunur. Aileler, spor ve rekreasyon sayesinde bir araya gelir ve bu aktiviteler sosyal davranışları geliştirmede önemli bir rol oynar. Buna ek olarak, spor uluslararası ve kültürel kimliklere sahip insanlar arasında iletişimi artırır ve toplumsal farkındalığı güçlendirir. Spor, insanları bir araya getirir ve kültürel değişimleri destekler, toplumlar arasında anlayışı artırır.

1.6.4. Ekonomik Faydaları

Spor, artık sadece sportif bir faaliyet değil aynı zamanda ekonomik bir sektör olarak kabul edilmektedir. Spor faaliyetleri, ülke ekonomisine doğrudan katkıda bulunarak üretim ve istihdamı artırır (Ekren ve Çağlar, 2003). Aynı zamanda spor, sağlıklı yaşam biçiminin vazgeçilmez bir parçası olarak görülmekte ve bir meslek olarak büyümektedir (Tekin, Mucuk ve Sunay, 2016).

Profesyonel spor, günümüzde yüksek ücretli bir meslek haline gelmiş ve insanlar maddi kazanç, popülerlik ve sponsorluk fırsatları peşinde koşarak profesyonel sporlara katılmaktadır. Bu nedenle, sporun ekonomik bir sektör olarak büyüdüğü ve bireyler için maddi faydalar sağladığı bir gerçektir. Spor, sadece fiziksel sağlığa değil aynı zamanda ekonomiye de olumlu katkılarda bulunan önemli bir alan haline gelmiştir.

1.7. Sporun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkileri

Araştırmalar, sporun bireylerin içsel iyilik hali (öznel iyi oluş) ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Stathi, Fox ve Mc Kenna (2002) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, 62 ile 81 yaşları arasındaki 28 kişi üzerinde yapılan araştırmada, fiziksel aktivitenin bu yaş grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı saptanmıştır. Yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan “yalnızlık korkusu veya durumu,” spor aktiviteleri ile azaltılabilmekte veya sorun olmaktan çıkmaktadır. Fiziksel etkinliklerle yaşamlarını sürdüren bireyler, kendi düzeylerine sahip diğer bireyleri gördükçe, yalnızlık

duygusundan uzaklaşmış ve psikolojik ve fiziksel sağlıklarını korumak için grup çalışmalarına daha fazla katılabilmektedirler.

Çelik ve Şahin (2012), sporun psikolojik iyi olma durumu açısından hem kendi başına bir koruyucu etken olduğunu hem de diğer koruyucu faktörleri desteklediğini belirtmiştir. Ryff ve Singer (2002) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışma, fiziksel egzersizin, insanlar arasındaki ilişkilerin ve sosyal destek düzeylerinin kısa vadeli stres tepkilerini önlemeye yardımcı olduğunu ve uzun vadede fiziksel ve duygusal gelişmeye olumlu etkiler sağladığını göstermiştir. İnsanlar sosyal varlıklar olduğundan, diğer insanlara destek olmaları ve sosyal destek almaları, fiziksel aktivitelerin önemli bir bileşenidir. Travmatik olaylar sonrasında, bireyler genellikle grup aktiviteleri sayesinde izole olmaktan kaçınırlar ve diğer insanlarla etkileşimde bulunarak olayları daha sistemli bir şekilde değerlendirmeye başlarlar (Öncü, 2002).

Ayrıca, Mahon, Yarcheski ve Yarcheski (2005) tarafından yapılan çalışma, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerinin düzenli spor yapmalarının mutluluk, sağlık durumu ve iyi olma hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ergenlik döneminde, hızlı gelişimin karmaşıklığına rağmen, olumlu bir çevrede (fiziksel, duygusal ve sosyal) bulunan bireyler, sorunları daha kolay bir şekilde çözebilirler.

SONUÇ

Yapılan araştırmalar, sporun birçok psikolojik öznel iyi oluş yönü üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu etkiler, mutluluk, yaşam doyumu ve ruh hali düzenlemesi gibi psikolojik iyi oluşun birçok yönündeki artışları içermektedir (Paskova, 2010; Pengpid ve Peltzer, 2019). Fiziksel aktivite ve spor, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırabilir ve bir dizi olumlu sonuç doğurabilir. Sporun bu olumlu etkilerinin ne ölçüde neden olduğu ve spor etkinliklerinin bu olumlu sonuçlara nasıl katkı sağladığı konuları üzerinde de çalışmalar yapılmaktadır (Bodecka ve diğerleri, 2021).

Araştırmalar, fiziksel aktivitenin ve spora katılımın mutluluk veya öznel iyi oluş üzerindeki faydalarını desteklemektedir (Ruseski ve diğerleri, 2014). Spor aktivitelerinin bireylere artan benlik saygısı, öz yeterlilik, olumlu benlik kavramı ve beden imajı kazandırdığı, psikolojik ve fizyolojik stresi azalttığı ve zevk ve eğlence duygularını geliştirdiği görülmektedir. Bu faktörler, sporun doyum ve mutluluk sağladığı için öznel iyi oluş düzeyini artırabilir (Yetim, 2001). Dolayısıyla, spor etkinliklerine katılımın çocukların ve ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde de anlamlı bir etkisi olabileceği söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin daha iyi psikolojik ve fiziksel sağlığa sahip olduğu ve daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu

araştırmalarla gösterilmiştir (Keyes, 2002). Spor ayrıca ruh sağlığı açısından önemli bir fayda olan aile dışından destek sağlar. Spor, bireylerin birçok insanla etkileşimde bulunduğu ve farklı bağlar geliştirdiği bir alandır, bu da psikolojik iyi oluşu artırabilir. Spor aynı zamanda insanların içine kapanmasını engelleyebilir. Spor, dışa dönük ergenlerin çeşitli fiziksel aktivitelere katılarak aktif hale gelmelerini ve bu sayede ruhsal sağlıklarını artırmalarını teşvik edebilir. Aynı zamanda içe dönük ergenlerin olumsuz, dışa dönük ergenlerin olumlu duygulara sahip olduğu görülmüş, dışa dönük ergenlerin ruh sağlığının daha iyi olduğu belirtilmiştir (Gün, 2006).

Spor, kişisel gelişimi etkileyen, krizlerle başa çıkmayı güçlendiren ve potansiyeli keşfetme konusunda motive eden önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu, bireylerin kendilerini geliştirmek ve yeni deneyimlere açık olmak için sürekli bir arzu duymalarını teşvik edebilir (Ryff, 1995).

Düzenli egzersizler, fiziksel ve zihinsel benliği etkileyebilir ve uygun bir dengeyle birleştirildiğinde yaşam kalitesini artırabilir. Bu, bireylere daha yüksek özsaygı, iyimserlik ve mutluluğa sahip olma eğilimi verir. Ayrıca, fiziksel aktivite ve spor, benlik saygısı, algılanan fiziksel uygunluk ve beden imajı gibi öğelerle doğrudan ilişkilidir (Zamani Sani ve diğerleri, 2016).

Spor yapan kadınların daha fazla olumlu duygu yaşadığı ve daha az olumsuz duygu deneyimlediği ve daha yüksek bir yaşam kalitesine sahip oldukları görülmüştür. Bu, uygun şekilde dengelenmiş bir diyetle birleştirildiğinde, yaşam kalitesini iyileştirmenin ve özgüveni artırmanın önemli bir yoludur (Zurita Ortega ve diğerleri, 2018).

Sonuç olarak, araştırmalar, spor aktivitelerinin bireylerin psikolojik öznel iyi oluş düzeylerini artırabileceğini ve birçok olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sporun bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen önemli bir bileşen olduğu sonucuna varabiliriz.

Kaynaklar

- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Biddle, S. J. H. ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Br. J. Sports Med.* 45, 886–895.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., ... ve Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of internal medicine*, 159(19), 2349-2356.
- Bodecka, M., Nowakowska, I., Zajenkowska, A., Rajchert, J., Kaźmierczak, I. ve Jelonkiewicz, I. (2021). Gender as a moderator between present-hedonistic time perspective and depressive symptoms or stress during COVID-19 lockdown. *Personal. Individ. Differ.* 168, 110395–110397.
- Caprara, G. V. ve Cervone, D. (2003). *A conception of personality for a psychology of human strengths: personality as an agentic, self-regulating system*. In: L. G. Aspinwall and U. M. Staudinger, (Eds.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Washington: DC American Psychological Association, pp. 61-74.
- Çelik, A. ve Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. *Psychological Bulletin*. 95 (3). 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55 (1). 34-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological bulletin*.
- Divine, R. ve Lepisto, L. (2005). Analysis of the healthy lifestyle consumer. *J. Consum. Mark.* 22. 275–283.
- Ekren, N. ve Çağlar, A. B. (2003). Spor ekonomisi: teorik bir çerçeve. *Active dergisi*, 32, 1-2.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
- Gün, E. (2006). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.

- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 207-225.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji, Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (T. Doğan, Çev.). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hosseinpour, E. ve Kashef, M. M. (2012). Comparison of general health of active and inactive male students in Urmia middle schools. *Sport Psychology Studies*. 1. 1-6.
- İnal, A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
- İşleroglu, S. (2012). Lise Öğrencilerinde Öznel İyi Oluşun Benlik Saygısı, Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Duyguları İfade Etme Eğilimine Göre Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, İzmir.
- Kesebir, P. ve Diener, E. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on psychological science*, 3(2), 117-125.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 43. 207-222.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82 (6). 1007-1022.
- King, D. E., Mainous, A. G., Carnemolla, M. ve Everett, C. J. (2009). Adherence to healthy lifestyle habits in US adults, 1988-2006. *Am. J. Med.* 122. 528-534.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of counseling psychology*, 51(4), 482.
- Mahon, N.E., Yarcheski, A. ve Yarcheski T.J. (2005). Happiness As Related To Gender And Health In Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*. 14(2) S:175- 190.
- Mathey, E. (1969). This thing called sport. *Y Health Physical*. 40 (2).
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J. ve Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *The International journal of aging and human development*, 19(2), 111-132.
- Öncü, H. (2002). Psikolojik danışma müdahalesi olarak küçük grupla psikolojik danışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2).
- Özdenk, S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor bilimlerinde akademik araştırmalar*, 77-89.
- Paluska, S. A. ve Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Med*. 29. 167-180.
- Park, C. ve Kang, C. (2008). Does education induce healthy lifestyle? *Journal of health economics*, 27(6), 1516-1531.

- Paskova, L. (2010). The impact of sport activity on the emotional component of subjective well-being as perceived by university students. *New Educ. Rev.* 21. 195–200.
- Penedo, F. J. ve Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr. Opin. Psychiatry.* 18. 189–193.
- Pengpid, S. ve Peltzer, K. (2019). High sedentary behaviour and low physical activity are associated with lower health related quality of life in Myanmar and Vietnam. *Cogent Psychol.* 6. 1–10.
- Robert, S. W. ve Daniel, G. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. M Şahin, Z Koruç, Çev.), İstanbul: Nobel Yayınları.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P. ve Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health.* 11. 396–403.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science.* 4. 99-104.
- Ryff, C. ve Singer, B. (2002). From social structure to biology. *Handbook of positive psychology*, 63, 73.
- Seligman, M. E. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. Handbook of positive psychology.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for deep fulfilment*. London: Nicholas Brealey.
- Seydioğlu, C. (2017). *İstanbul'daki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinden Bireysel ve Takım Sporları Yapanların Liderlik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Stathi, A., Fox, K. R. ve McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective well-being in older adults. *Journal of aging and physical activity*, 10(1), 76-92.
- Şahin, H. M. (2002). *Beden eğitimi ve spor temel kavramlar*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

- Tekin, Y., Mucuk, B. ve Sunay, H. (2016). Türkiye’de Amatör Sporcu Olmak. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 183-190.
- Tkach, C. ve Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7, 183-225.
- Warburton, D. E. R. ve Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Curr. Opin. Cardiol.* 32. 541–556.
- Wilson, W. R. (1967). *Correlates of avowed happiness*. Psychological bulletin.
- Yetim, A. F. (2010). *Investigation of wear behavior of titanium oxide films, produced by anodic oxidation, on commercially pure titanium in vacuum conditions*. Surface and Coatings Technology.
- Yetim, Ü. (2001). *Happiness from society*. İstanbul: Bağlam Press.
- Zamani Sani, S. H., Fathirezaie, Z., Brand, S., Pühse, U., Holsboer-Trachsler, E., Gerber, M., ve Talepasand, S. (2016). Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 2617-2625.
- Zurita-Ortega, F., Salvador-Pérez, F., Knox, E., Gámiz-Sánchez, V. M., Chacón-Cuberos, R., Rodríguez-Fernández, S. ve Muros-Molina, J. J. (2018). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en escolares: análisis mediante ecuaciones estructurales. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 34(2), 385-390.

