

Düzenli Olarak Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Duygu Yalçın¹

Ercan Zorba²

Özet

Bu araştırmanın amacı; egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenleri açısından incelenmesidir. Araştırma grubunu 2022-2023 öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde öğrenim gören 405 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” “Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Formu) kullanılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle normallik analizi sonrasında ise tanımlayıcı analizler, bağımsız gruplar t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Egzersiz yapan öğrencilerin, egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk puanları ile yaş, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik düzeylerinde artış olduğunu görülmektedir. Ayrıca, egzersiz yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olması, egzersiz ve sporun yaşam kalitesinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

1 Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticili Anabilim Dalı
<https://orcid.org/0000-0002-7786-219X>, duygugorcum@hotmail.com

2 Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticili Anabilim Dalı, <https://orcid.org/0000-0002-7864-0556>, ezorba@mu.edu.tr

GİRİŞ

Günümüzde üniversite öğrencilerinin yaşadığı stres, baskı ve zorluklar, psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle yoğun ders programları, sınavlar, akademik beklentiler, sosyal ilişkiler ve gelecek kaygıları gibi unsurlar, öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu etkileyebilmektedir. Bu noktada, düzenli egzersiz yapmanın psikolojik sağlamlık ve mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğu literatürde sıkça vurgulanmaktadır (Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014). Ayrıca düzenli egzersiz yapmanın fiziksel ve fizyolojik etkilerinin olduğuna yönelik kanıtlarda mevcuttur (Bayrakdar ve ark., 2020).

Genel olarak çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin düzenli egzersiz yapma durumlarının (Başkan & Başkan, 2022), psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Egzersiz, bedensel aktiviteyle birlikte ruh halini, stresle başa çıkma mekanizmalarını ve genel psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkileyebilen bir faktördür (Yıldız & Ekici, 2017). Düzenli egzersiz yapmanın, öğrencilerin stresi azaltma, kendilerini daha enerjik hissetme, zihinsel ve duygusal dengeyi sağlama gibi etkileri bulunmaktadır.

Güncel sporda başarı elde etme, sporu yapan kişinin kendi yetenekleri ve zihinsel durumu; kişiliği ve mevcudiyetinde barındırdığı morali, kendi uygunluğu göz önünde tutularak görülmektedir. Antrenör ve sporcu arasındaki bağ, müsabaka sırasındaki tutumu da bu durumu etkileyen detaylardandır (Alper, 1998).

Spor ve egzersiz psikolojisi konusunda yapılan araştırmaların çoğu genellikle iki temel amaç üzerine odaklanır. İlk amaç, psikolojik olayların bireyin bedensel performansını nasıl ve ne yönde etkilediğini anlamaktır. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel durumları, motivasyonları, dikkatleri ve stresle başa çıkma becerileri gibi psikolojik faktörlerin, spor performansı üzerindeki etkileri incelenmektedir (Park ve Adler, 2003). Bu araştırmalar, sporcuların psikolojik yönden desteklenmesi ve performanslarının artırılması için önemli bilgiler sunmayı amaçlamaktadır. Bu amaca yönelik yapılan çalışmalar dikkat çekmektedir (Makaracı ve ark., 2024) İkinci amaç ise, spor ve egzersiz aktivitelerine katılmanın bireyin psikolojik gelişim, ruh sağlığı ve tamamlayıcılığına nasıl etki ettiğini anlamaktır. Bu alandaki araştırmalar, düzenli egzersiz yapmanın bireylerin genel psikolojik sağlığını, duygusal iyilik halini ve yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Egzersiz yapmanın stresle başa çıkma, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlarla mücadelede etkili olduğu ve psikolojik sağlamlığı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, spor ve egzersiz aktivitelerinin özgüven, öz-

yeterlilik ve sosyal ilişkiler gibi psikolojik alanlarda da olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Weinberg ve Gould, 2023).

Spor yapmanın ve fiziksel aktivitenin, kişinin stres durumunu azaltma konusunda (Akyol ve ark., 2020), bedensel sağlık derecesinin artırılmasında ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir koruyucu etmen olarak rol oynadığı araştırmacılar tarafından belirtilmektedir. Bu çalışmada Muğla ilindeki farklı bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini, egzersiz yapıp-yapmama durumunu bazı demografik değişkenleri açısından incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Muğla ilindeki farklı bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini, egzersiz yapıp-yapmama durumunu bazı demografik değişkenleri açısından incelemektir.

Ayrıca bireylerin egzersiz faaliyetlerine katılma nedenlerinin ve elde ettikleri faydaların belirlenmesi ve psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerine olan etkisinin katılımcılar için önemini ortaya konması da amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Sporla sosyalleşen bireyler sporun duygusal, fiziksel ve zihinsel olarak rahatlatıcı etkisiyle kendini daha sakin, mutlu ve huzurlu hissedebilmektedir. Fiziksel aktivitenin önemli bir çeşidi de egzersizdir. Egzersizin yararları arasında vücut esnekliğini ve kas gücünü geliştirme, kalp ve damar çalışmalarının dayanıklılığını artırması, zihin ve psikolojik sağlık yönünden yararlı olması ve daha zinde olunmasını sağlaması gibi daha birçok madde sıralanabilmektedir. Çağımızdaki teknolojik gelişmeler, makinelerin günlük hayatımıza girmesi, ev işlerini kolaylaştıran araçların yaygınlaşması, ulaşım kolaylığı, bilgisayar ve televizyonların yaygınlaşması, fiziksel hareketleri azaltarak insan vücudunun enerji tüketimini sınırlandırmıştır. Fiziksel aktivitelerin kısıtlılığına bağlı olarak enerji ihtiyacı özellikle yaş faktörüne bağlı olarak günden güne daha da azalır (Çolakoğlu, 2003).

Araştırmalar incelendiğinde spor yapmanın ve fiziksel aktivitenin stres durumunu azaltma konusunda hem bedensel hem de zihinsel (psikolojik) sağlamlık derecesini artırmasının yanı sıra gelişiminde de koruyucu bir faktör olarak önemli rol oynadığı görülmektedir (Abadie ve Brown, 2010).

Problem

Egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri egzersiz yapmayanlardan anlamlı düzeyde farklı mıdır?” problem cümlesine cevap bulabilmek için aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

H₁: Öğrencilerin egzersiz yapma durumlarına göre mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

H₂: Öğrencilerin cinsiyet durumlarına göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₃: Öğrencilerin sınıf Değişkenine göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₄: Öğrencilerin haftalık egzersiz sıklığına göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₅: Öğrencilerin genel not ortalamalarına göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₆: Öğrencilerin gelir düzeyine göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

H₇: Öğrencilerin anne-baba öğrenim durumuna göre psikolojik sağlık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı, saptanacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında yapılan araştırma sahası ve verilerin elde edilmesi ile ilgili bilgiler sunulmuş ve daha sonra araştırmanın modeli, evren ve örneklem grubu, veriler elde edilirken kullanılan ölçme araçları ve örneklemden alınan verilerin analizindeki işlem yolu ve uygulanan tekniklerine yer verilmiştir.

Araştırmanın Kapsamı

Bireyin egzersize katılımı sosyal ilişkilerine olumlu yansımaktadır. Bireyi depresyon ve stres gibi negatif duygulardan uzaklaştırarak daha mutlu ve daha pozitif duygular sağlamasına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle egzersiz yapma bireyin boş zamanlarında fazlaca doyum hissini yaşamasını sağlamaktadır. Çalışmada, öğrencilerin egzersize katılım durumlarına göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeyleri, demografik özelliklerine ait değişkenler de dikkate alınarak incelenmiştir. Bu çalışmayla spor ve egzersiz yapmanın sosyal ve psikoloji gibi disiplinlerle bağdaşarak bireyin

hem kendisine hem de içinde bulunduğu topluma pozitif yönde katkılar sağlayacağı ve ulusal literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma ile öğrencilerin stres, kaygı ve benzeri olumsuz durumlarının azalması ve psikolojik olarak sağlam olmasını aynı zamanda da mutlu olması için egzersiz yapmaya yönlendirilmesi konusunda fikir verilmektedir.

Örneklem

Tarama modelinde yürütülecek olan araştırmanın evrenini Muğla ilinde bulunan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemine ise Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesine bağlı farklı fakültelerde eğitim gören ve düzenli olarak egzersiz yapan ve yapmayan 228 erkek ve 177 kadın toplam 405 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve diğerleri (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı olarak geliştirilmiş ve sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, alt boyutlarıyla ilişkilendirilerek incelendiğinde özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleriyle olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluşla .56 düzeyinde ilişkili olduğu görülmüştür. İhtiyaç Doyum Ölçeği alt boyutlarıyla ilişkilendirildiğinde ise özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumuyla .73 düzeyinde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında değerlendirilmektedir. Maddelerin toplam korelasyonları .41 ile .63 arasında değişmekte olup, t-değerleri anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Puanlar, 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde) arasında değişmektedir. Yüksek puan, bireyin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek, iyi oluşun farklı yönleriyle ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamamakla birlikte, çeşitli alanlarda olumlu işlevlerle ilgili genel bir bakış sunmaktadır (Diener vd., 2010).

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu: Ölçeğin orijinalini Hills ve Argyle (2002) geliştirmiştir. Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin iç tutarlılık kat sayısının .74 ile .85 arasında olduğu ve bu sonuçların ölçek güvenirliği

açısından kabul edilebilir olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin beşli likert tarzında derecelendirilen 7 maddesi vardır ve öz bildirim tarzı bir ölçektir. Ölçekte 1 ve 7 numaralı maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, mutluluk düzeyinin yüksekliğini göstermektedir (Doğan ve Çötök, 2011).

Araştırmanın Modeli

Tarama modelinde yürütülen araştırmanın veri toplama aracı olarak, Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için oluşturulan Türkçeye uyarlama çalışması ise Telef (2013) tarafından gerçekleştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden (8 Soru) yararlanılmıştır. Bir diğer ölçek ise Hills ve Argyle (2002) geliştirilen Türkçe uyarlama çalışması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford mutluluk ölçeği kısa formundan (7 soru) ve araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formundan oluşmaktadır.

Verilerin İstatiksel Değerlendirilmesi

Örneklem grubundan sağlanan veriler araştırmacı tarafından toplanmış ardından uygun kodlamalar yapılarak Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS) 22.0 paket programına aktarılmış ve analiz süreci başlatılmıştır. Daha sonra veri dağılımının parametrik testler için uygun olup olmadığı gözden geçirilmiştir.

Tablo 3.1. Demografik Değişkenler

	N	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	Std. Error	İstatistik	Std. Error
Cinsiyet	405	,255	,121	-1,945	,242
Sınıfınız	405	-,723	,121	-,995	,242
Genel not ortalamanız	405	-,344	,121	-,658	,242
Düzenli olarak egzersiz yapıyor musun?	405	,164	,121	-1,983	,242
1 ise haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?	405	-,072	,121	-1,320	,242
Lisanslı sporcu musunuz ?	405	-1,178	,121	-,615	,242
Kim ile yaşıyorsunuz?	405	,332	,121	-1,526	,242
Aylık hane geliriniz ?	405	-,808	,121	-,606	,242
Kaç Kardeşiniz? (Siz Dâhil)	405	,363	,121	-,638	,242
Anne Eğitim Düzeyi	405	,091	,121	-1,234	,242
Baba Eğitim Düzeyi	405	-,416	,121	-1,039	,242

Basıklık çarpıklık katsayılarının +2-2 arasında olduğu görülmüş ve analizde parametrik testler kullanılmıştır. İstatistiksel açıdan, doğrusal regresyon analizi, frekans, yüzde ve güvenilirlik katsayısı hesaplamaları, anova analizi, korelasyon analizi ve t testleri yapılmıştır. Analiz yapılırken %95 güven aralığına göre analiz yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçeklerin Güvenirlik Kat Sayısı

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,880	8
Oxford Mutluluk Oxford Mutluluk Ölçeği	0,740	7

Tablo 1 incelendiğinde, her iki ölçeğinde kat sayısının güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Erkek	228	56,3
Kadın	177	43,7
Toplam	405	100,0

Tablo 2'de görüldüğü üzere, araştırmada 177 kadın sporcu katılımcıların %43,7'sini, 288 erkek sporcu ise katılımcıların %56,3'nü oluşturmaktadır.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Bireylerin Sınıf Değişkenine göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
1.Sınıf	62	15,31
2.Sınıf	65	16,05
3.Sınıf	71	17,53
4.Sınıf	207	51,11
Toplam	405	100,0

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin %15,3'ü 1.Sınıf, %16'sı 2.sınıf, %17,5'i 3.sınıf, %51.1'i 4.sınıf olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Bireylerin Genel Not Ortalamasına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
1.00-2.00	29	7,16
2.01-3.00	208	51,36
3.01- 4.00	168	41,48
Toplam	405	100,0

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların not ortalamaları, 1.00-2.00 aralığında 29 kişi olup katılımcıların %7.2'sini, 2.01-3.00 aralığında olanlar 208 kişi ile %51.4'ünü, 3.01-4.00 arası olanlar ise 168 kişi ile %41.5'i olarak dağılım gösterdikleri görülmüştür.

Tablo 5. Çalışmaya Katılan Bireylerin Düzenli Egzersiz Yapışlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Evet	219	54,1
Hayır	186	45,9
Toplam	405	100,0

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerde düzenli egzersiz yapanlarının 209 kişi ile %54.1 olduğu yapmayanların ise 186 kişiyle %45.9 olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Çalışmaya Katılan Bireylerin Haftalık Egzersiz Sayılarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Yapmıyorum	111	27,4
1 Gün	77	19,0
2 veya 3 Gün	136	33,6
4 ve Üzeri	81	20,0
Toplam	405	100,0

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların haftalık egzersiz yapma sayıları, 111 kişi katılımcıların %27.4'si egzersiz yapmayanlardan, 77 kişi ile %19'u

1 gün egzersiz yapan, 136 kişi ile %33.6'sı 2 ve 3 gün egzersiz yapan, 81 kişi ile %20'si ise 4 ve üzeri egzersiz yapan olarak tespit edilmiştir.

Tablo 7. Çalışmaya Katılan Bireylerin Lisanslı Sporcu Oluşlarına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Evet	100	24,7
Hayır	305	75,3
Toplam	405	100,0

Tablo 7 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerden lisanslı sporcu olanların (100) %24.7, olmayanların ise (305) %75.3 olduğu görülmektedir

Tablo 8. Çalışmaya Katılan Bireylerin Birlikte Yaşadıkları Kişiler Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Aile	185	45,7
Arkadaş	104	25,7
Diğer	116	28,6
Toplam	405	100,0

Tablo 8 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerden ailesi ile yaşayanlar (185) %45.7, arkadaşları ile yaşayanlar (104) %25.7, diğer seçeneğinin ise (116) %28.6 olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Çalışmaya Katılan Bireylerin Aylık Hane Gelirine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
(Zayıf) 100-3500 TL	51	12,6
(Orta) 3501-6500 TL	132	32,6
(İyi) 6501 TL ve üzeri	222	54,8
Toplam	405	100,0

Tablo 9 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin aylık hane gelirleri 100-3.500 TL arası olanlar (51) %12.6, 3501-6500 TL arası olanlar (132) %32.6, 6501 TL ve üzeri olanlar ise (222) %54.8 olarak bulunmuştur.

Tablo 10. Çalışmaya Katılan Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
1	46	11,36
2	138	34,07
3	117	28,89
4	64	15,8
5 ve üzeri	40	9,88
Toplam	405	100,0

Tablo 10 incelendiğinde katılımcılardan kardeş sayısı 1 olanlar (46) %11,4, kardeş sayısı 2 olanlar (138) %34,1, 3 olanlar (117) %28,9, 4 olanlar (64) %15,8, 5 ve üzeri kardeş sayısına sahip olanlar (40) %9,9 olarak bulunmuştur.

Tablo 11. Çalışmaya Katılan Bireylerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Okur Yazar Değil	21	5,2
İlkokul Mezunu	140	34,6
Orta Okul Mezunu	67	16,5
Lise Mezunu	109	26,9
Üniversite Mezunu	68	16,8
Total	405	100,0

Tablo 11 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin anne eğitim düzeyi, tüm katılımcılardan (21) %5,2'si okur yazar değil, (140) %34,6'sının ilkokul mezunu, (67) %16,5'inin orta okul mezunu, (109) %26,9'unun lise mezunu, (68) %16,8'inin ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Çalışmaya Katılan Bireylerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

	F	%
Okur Yazar Değil	5	1,2
İlkokul Mezunu	85	21,0
Orta Okul Mezunu	61	15,1
Lise Mezunu	141	34,8
Üniversite Mezunu	113	27,9
Total	405	100,0

Tablo 12 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin baba eğitim düzeyi, tüm katılımcılardan %1,2'si (5) okur yazar değil, %21.0'nun (85) ilkököl mezunu, %15.1'inin (65) orta oköl mezunu, %34.8'inin (141) lise mezunu, %27.9'unun (113) ise üniversite mezunu olduğu görölmektedir.

Tablo 13. Çalışmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet Değişkenine Göre T Test Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Erkek	228	37,1491	8,24218	,735	,463
	Kadın	177	36,5706	7,33042		
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Erkek	228	24,3553	5,07660	2,407	,017
	Kadın	177	23,1073	5,29846		

Tablo 13 incelendiğinde, cinsiyet değişkenine göre Psikolojik iyi oluş toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görölmemiştir. Mutluluk ölçeği toplam puanlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görölmüştür. Cinsiyet değişkenine göre erkelerin mutluluk puanlarının kadın katılımcılardan fazla olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görölmektedir.

Tablo 14. Çalışmaya Katılan Bireylerin Sınıf Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk ölçeği toplam puan	Gruplar arası	352,403	3	117,468	4,446	,004	3-1 3-4
	Gruplar içi	10593,958	401	26,419			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik iyi oluş toplam puan	Gruplar arası	654,503	3	218,168	3,607	,014	3-2 3-4
	Gruplar içi	24257,142	401	60,492			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 14 incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin sınıf değişkenine göre anova testi sonuçları mutluluk ölçeği puanlarında 3. sınıfların puanlarının 1. ve 4. sınıflara oranla daha yüksek olduğu görölmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarında ise 3. sınıfların puanlarının 2. ve 4. sınıflara oranla daha yüksek olduğu görölmektedir.

Tablo 15. Çalışmaya Katılan Bireylerin Genel Not Ortalamalarına Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk ölçeği toplam puan	Gruplar arası	135,471	2	67,736	2,519	,082	
	Gruplar içi	10810,889	402	26,893			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik iyi oluş toplam puan	Gruplar arası	429,870	2	214,935	3,529	,030	3-1
	Gruplar içi	24481,774	402	60,900			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 15 incelendiğinde bireylerin genel not ortalamaları değişkeninde psikolojik iyi oluş puanlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Not ortalaması 3 ve üzeri olan katılımcıların not ortalaması 1.00-2.00 arasında olan öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mutluluk ölçeği puanında genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 16. Çalışmaya Katılan Bireylerin Düzenli Egzersiz Yapıyor Musunuz Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

		N	Ort	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Evet	219	38,7443	7,90763	5,309	,000
	Hayır	186	34,7204	7,22288		
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Evet	219	25,1553	5,26313	5,873	,000
	Hayır	186	22,2258	4,67571		

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların düzenli egzersiz yapma değişkenine göre t testi sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Tabloya göre düzenli egzersiz yapan katılımcıların puanları her iki ölçekte de düzenli egzersiz yapmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Çalışmaya Katılan Bireylerin Lisanslı Sporcu Olma Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

		N	Ort	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş	Evet	100	38,9800	8,33028	5,309	,000
Toplam Puan	Hayır	305	36,2131	7,57965		
Mutluluk Ölçeği	Evet	100	25,3200	5,18132	5,873	,000
Toplam Puan	Hayır	305	23,3148	5,12533		

Tablo 17 incelendiğinde katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkenine göre t testi sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Tabloya göre lisanslı sporcuların puanları her iki ölçekte de lisanslı sporcu olmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 18. Çalışmaya Katılan Bireylerin Kiminle Yaşıyorsunuz Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk ölçeği toplam puan	Gruplar arası	141,252	2	70,626	2,628	,073	
	Gruplar içi	10805,108	402	26,878			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik iyi oluş toplam puan	Gruplar arası	800,512	2	400,256	6,673	,001	3-1 3-2
	Gruplar içi	24111,133	402	59,978			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 18 incelendiğinde katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarında katılımcıların kiminle yaşıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer seçeneğini işaretleyen katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının Aile ve Arkadaş ile birlikte yaşayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların mutluluk ölçeği puan ortalamalarında kiminle yaşıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 19. Çalışmaya Katılan Bireylerin Aile Gelir Düzeyine Göre Anova Tablosu

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Gruplar Arası	380,523	2	190,262	7,239	,001	3-1
	Gruplar İçi	10565,837	402	26,283			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Gruplar Arası	356,966	2	178,483	2,922	,055	3-1
	Gruplar İçi	24554,678	402	61,081			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 19 incelendiğinde katılımcıların aile gelir düzeyine göre mutluluk ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir seviyeleri 6501 TL ve üzeri olan katılımcıların gelir seviyeleri 100-3500 TL olan katılımcılara oran puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 20. Çalışmaya Katılan Bireylerin Kardeş Sayısına Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Gruplar arası	126,651	4	31,663	1,171	,323
	Gruplar içi	10819,709	400	27,049		
	Toplam	10946,360	405			
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Gruplar arası	614,126	4	153,532	2,528	,040
	Gruplar içi	24297,518	400	60,744		
	Toplam	24911,644	405			

Tablo 20. incelendiğinde katılımcıların kardeş sayısına göre mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinde ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 21. Çalışmaya Katılan Bireylerin Anne Eğitim Düzeyine Göre Anova Testi Sonuçları

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk ölçeği toplam puan	Gruplar arası	40,579	4	10,145	,372	,829	
	Gruplar içi	10905,782	400	27,264			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik iyi oluş toplam puan	Gruplar arası	783,875	4	195,969	3,249	,012	5-2
	Gruplar içi	24127,769	400	60,319			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 21. incelendiğinde Psikolojik alt boyutunda anne eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların puanlarının anne eğitim düzeyi ilkokul olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Katılımcıların mutluluk ölçeği puan ortalamalarında ise anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 22. Çalışmaya Katılan Bireylerin Baba Eğitim Değişkenine Göre Anova Tablosu

		Karelerin toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	Sig.	Farkın Kaynağı
Mutluluk Ölçeği Toplam Puan	Gruplar Arası	345,316	4	86,329	3,257	,012	4-2 5-2
	Gruplar İçi	10601,045	400	26,503			
	Toplam	10946,360	405				
Psikolojik İyi Oluş Toplam Puan	Gruplar Arası	1180,848	4	295,212	4,976	,001	5-2
	Gruplar İçi	23730,796	400	59,327			
	Toplam	24911,644	405				

Tablo 22. incelendiğinde katılımcıların baba eğitim değişkenine göre mutluluk puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyleri üniversite ve lise olan katılımcıların mutluluk puanlarının baba eğitim düzeyi ilkokul olan katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların baba eğitim değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi üniversite

olan katılımcıların Psikolojik iyi oluş puanlarının baba eğitimi ilkököl olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 23. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu

		Yaş	Not Ort.	Haftalık egzersiz sayısı	Gelir düzeyi	Kardeş sayısı	Anne Eğitim	Baba Eğitim	Mutluluk Ölç. Top. puan
Genel not ortalamanız	r	,133**							
	P	,007							
	N	405							
haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?	r	,042	,133**						
	P	,405	,007						
	N	405	405						
Aylık hane geliriniz ?	r	,221**	,181**	,074					
	P	,000	,000	,138					
	N	405	405	405					
Kaç Kardeşiniz? (Siz Dâhil)	r	,313**	,002	-,074	,001				
	P	,000	,971	,139	,985				
	N	405	405	405	405				
Anne Eğitim Düzeyi	r	-,202**	-,019	,128**	,073	-,337**			
	P	,000	,705	,010	,140	,000			
	N	405	405	405	405	405			
Baba Eğitim Düzeyi	r	-,150**	,060	,153**	,131**	-,273**	,548**		
	P	,002	,228	,002	,008	,000	,000		
	N	405	405	405	405	405	405		
Mutluluk ölçeği toplam puan	r	,104*	,095	,333**	,186**	-,009	,020	,156**	
	P	,036	,056	,000	,000	,859	,683	,002	
	N	405	405	405	405	405	405	405	
Psikolojik iyi oluş toplam puan	r	-,045	,128*	,290**	,115*	-,143**	,170**	,209**	,557**
	P	,370	,010	,000	,021	,004	,001	,000	,000
	N	405	405	405	405	405	405	405	405

Tablo 23. incelendiğinde katılımcıların mutluluk puanları ile yaş, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş, haftada yaptığı egzersiz sayısı ve aylık geliri arttıkça mutluluk puanlarında artış olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir kardeş sayısı, Anne Eğitim Düzeyi

ve Baba Eğitim Düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir kardeş sayısı, Anne Eğitim Düzeyi ve Baba Eğitim Düzeyi değişkenleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri puanlarının da arttığını söyleyebiliriz.

Ayrıca katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik düzeylerinde artış olduğunu görülmektedir ve hipotezler doğrultusunda olduğunu söyleyebiliriz.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada düzenli olarak egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin bazı demografik özelliklerinin, psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesine yönelik ölçek verileri ele alınmaktadır. Bu çalışmada bireylerin spor yapma durumlarına göre psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Çalışmanın bu bölümünde çalışma alt amaçları doğrultusunda ilgili alan yazın araştırma bulgularıyla karşılaştırılmış ve bulguların olası nedenleri odağa alınmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Kullanılan her iki ölçekte güvenilirlik kat sayısının yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmayı 177'si kadın, 288'i ise erkek katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin %15,3'ü (62) 1.Sınıf, %16'sı (65) 2.sınıf, %17,5'i (71) 3.sınıf, %51.1'i (207) 4.sınıf olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların not ortalamaları, 1.00-2.00 aralığında 29 kişi (%7.2), 2.01-3.00 aralığında olanlar 208 kişi (%51.4), 3.01-4.00 arası olanlar ise 168 (%41.5) kişi olarak dağılım gösterdikleri görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerde düzenli egzersiz yapanlarının 209 kişi ile %54.1 olduğu yapmayanların ise 186 kişiyle %45.9 olduğu görülmektedir. Katılımcıların haftalık egzersiz yapma sayıları incelendiğinde, 111 kişi (%27.4) egzersiz yapmayanlar, 77 kişi (%19) 1 gün, 136 kişi (%33.6) 2 ve 3 gün egzersiz yapan, 81 kişi (%20) ise 4 ve üzeri egzersiz yapan olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerden lisanlı sporcu olanların 100 (%24.7), olmayanların ise 305 (%75.3) olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan bireylerden ailesi ile yaşayanların 185 kişi (%45.7), arkadaşları ile yaşayanlar 104 (%25.7), diğer seçeneğinin ise 116 (%28.6) olduğu görülmektedir.

Katılımcılardan kardeş sayısı 1 olanlar 46 kişi (%11.4), kardeş sayısı 2 olanlar 138 kişi (%34.1), 3 olanlar ise 117 kişi (%28.9), 4 olanlar 64 kişi (%15.8), 5 ve üzeri kardeş sayısına sahip olanların ise 40 kişi (%9.9) olarak dağılım gösterdiği görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin anne eğitim

düzeyi dağılımları, 21 kişi (%5.2) okur yazar değil, 140 kişi (%34,6) ilkokul mezunu, 67 kişi (%16.5) orta okul mezunu, 109 kişi (%26.9) lise mezunu, 68 kişinin ise (%16.8) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Çalışmaya katılan bireylerin baba eğitim düzeyi dağılımları, 5 kişi okur yazar değil, 85 kişi ilkokul mezunu, 65 kişi orta okul mezunu, 141 kişi lise mezunu, 113 kişinin ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş toplam puanlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 4.13). Çalışmamıza paralel olarak yapılan literatürde yer alan bazı araştırmalarda benzer bulgular saptanmıştır: Us (2023) çalışmasında, Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır. Toçoğlu'nun (2020) beden eğitimi okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışma da öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet kategorisine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kayacı (2014) ise yaptığı çalışmada, psikolojik sağlamlığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aydın ve Egemberdiyeva'nın (2018) psikolojik sağlamlık üzerine yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Literatür incelendiğinde farklılık saptanmayan çalışmalar görülse de psikolojik sağlamlıkla cinsiyet değişkenine ilişkin farklı sonuçların mevcut olduğu da görülmektedir. Sezgin (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, cinsiyet kategorisinde erkeklerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Cenkseven ve Akbaş'ın (2007) ise üniversiteli gençlerin mutluluk ve psikolojik sağlamlığını inceledikleri çalışmada, cinsiyetin psikolojik sağlamlık düzeyinde etkili olduğunu belirlemişlerdir. Ancak literatürde ve mevcut çalışmaların sonuçlarına genel olarak bakıldığında, cinsiyet kategorisinde psikolojik sağlamlık tutumunun bazen koruyucu, bazen risk teşkil eden ve çoğu kez etkisiz bir faktör olduğu görülmektedir. Bu durumun sebebi, cinsiyet eşitliği konusuna bütünsel bir bakış açısının yaygınlaşması ve toplumun bireylere cinsiyet ayrımı yapmadan eşit şekilde yaklaşmasıdır. Bireylerin herhangi bir cinsiyet dezavantajı yaşamadan yetiştirildiği ve toplumun her bireyin benzer psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip olduğunun farkında olduğu düşünülebilir.

Sonuç olarak, cinsiyetin psikolojik sağlamlık düzeyi üzerindeki etkisi konusunda literatürde bazı farklı bulgular olsa da, genel olarak cinsiyet faktörünün psikolojik sağlamlık üzerinde etkisiz bir faktör olduğu ve bunun

nedeninin cinsiyet eşitliği ve cinsiyet ayrımı yapmaksızın birey yetiştirme yaklaşımlarının yaygınlaşması olduğu söylenebilir.

Mutluluk ölçeği toplam puanlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre erkeklerin mutluluk puanlarının kadın katılımcılardan fazla olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (Tablo 13). Çalışmamıza paralel olarak literatürde yer alan bir araştırmada Doğan vd. (2018) “spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi” adlı çalışmasında, cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeyleri incelenmiş ve sonuçlar erkekler lehine anlamlı bir farklılık ortaya koymuştur. Yani, erkek öğrencilerin mutluluk düzeyi kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, Ulukan (2020)’ın yapmış olduğu çalışmaya göre cinsiyet ile mutluluk arasında kadınların lehine anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. araştırmamızla zıt olarak kadınların erkeklere göre daha mutlu oldukları olduğunu tespit etmişlerdir. Özgün vd. (2017) çalışmasında, hentbolcuların sporla ilgili başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Benzer şekilde, Aydın ve Yaşartürk (2016) tarafından yapılan çalışmada, fitness katılımcılarının rekreasyonel etkinliklere yönelik ilgi düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve cinsiyet değişkenine bağlı olarak mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular, çalışmamızın sonuçlarına göre paralellik göstermeyerek mutluluk ile cinsiyet arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde bireylerin günlük serbest zamanları azaldıkça rekreatif aktivitelere katılım engelleri artmaktadır (Ağılönü ve ark., 2023).

Araştırmaya katılan bireylerin sınıf değişkenine göre anova testi sonuçları mutluluk ölçeği puanlarında 3. sınıfların puanlarının 1. ve 4 sınıflara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarında ise 3. sınıfların puanlarının 2. ve 4 sınıflara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Her iki ölçek için de 3. sınıf öğrencilerinin puanlamasının yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin sınıf değişkenine göre ele alındığı çalışmalar sınırlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, daha spesifik bir perspektif sağlamak için belirli bir sınıf değişkenine odaklanan araştırmaların yapılması faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların genel not ortalaması değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Not ortalaması 3 ve üzeri olan katılımcıların not ortalaması 1.00-2.00 arasında olan öğrencilere

göre psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha iyi psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğunu söyleyebiliriz. Katılımcıların mutluluk ölçeği puanında genel not ortalaması değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 15). Gizir (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık, mutluluk düzeyi ve mizah tarzlarından katılımcı ve kendini geliştirici mizah düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, akademik başarının psikolojik sağlamlık ve mutluluk için koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir ve çalışmanızla benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma değişkenine göre t testi sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Düzenli egzersiz yapan katılımcıların puanları her iki ölçekte de düzenli egzersiz yapmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 16).

Alan yazın incelenmesi sonucunda, fiziksel aktivitenin bireylere birçok olumlu katkı sağladığını gösteren çalışmalara rastlandığı görülmüştür. Tezimiz bulgularıyla Benzer şekilde ilişkili birçok çalışma bulunmaktadır. Demir ve Duman (2019) tarafından yapılan “Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmada, spor yapma durumu ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Spor yapma durumu arttıkça mutluluk düzeyinde de bir artış gözlemlenmiştir. Lubans vd. (2016) çalışmasında, düzenli fiziksel aktivitenin sonucunda artan uyku kalitesi ve başa çıkma becerileri gibi davranışsal değişikliklerin, psikolojik iyi oluş düzeyini de artırdığı belirtilmiştir. Başar (2018) tarafından yapılan “Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi” adlı çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin, düzenli egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek depresyon/mutluluk, mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular dikkate alındığında, düzenli egzersiz yapmanın ruhsal açıdan bireylere olumlu katkılar sağladığı ve hayatlarında olumlu etkilere sahip olduğu söylenebilir.

Katılımcıların lisanslı sporcu olma değişkenine göre t testi sonuçlarında, psikolojik iyi oluş ölçeği ve mutluluk ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 17). Lisanslı sporcuların puanları her iki ölçekte de lisanslı sporcu olmayanlara göre yüksek olduğu görülmektedir. Kaviani vd. (2018) “mutluluk ve elit sporcu olma arasındaki ilişki” adlı çalışmada, lisanslı sporcuların mutluluk düzeylerinin genel nüfusa kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, lisanslı sporun, disiplin, başarı hissi, sosyal

bağlantılar ve sporla ilgili olumlu deneyimler gibi faktörler aracılığıyla mutluluğu artırabileceğini öne sürmüşlerdir. Ntoumanis vd. (2014) “genç kadın sporcuların fiziksel aktivitenin keyif ve yoğunluğu ile fiziksel ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, lisanslı sporcu olan genç kadın sporcuların fiziksel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin, sporu keyifle yapma ve aktivitenin yoğunluğuyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmacılar, lisanslı sporcuların, zevk ve yoğunluk gibi faktörler aracılığıyla mutluluğu ve psikolojik iyi oluşu artırabileceğini öne sürmüşlerdir. Yapılan çalışmalar, lisanslı sporcu olmanın mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların aile gelir düzeyine göre mutluluk ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gelir seviyeleri 6501 TL ve üzeri olan katılımcıların gelir seviyeleri 100-3500 TL olan katılımcılara oran puanlarının yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 19). Alan yazında tezimiz bulgularıyla benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur. Diener ve Biswas-Diener (2002) çalışmasında, gelir ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmacılar, gelirin mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Norton ve Dunn (2013) çalışmasında, gelirin mutluluk üzerindeki etkisi bağlamında gelirin mutluluk düzeyindeki önemi araştırılmıştır. Şahin ve Karabeyoğlu (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, psikolojik sağlamlık ile ekonomik düzeyin yüksekliği arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Araştırmacılar, gelirin mutluluğu etkileyen önemli bir faktör olduğunu, bulmuşlardır.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş puan ortalamalarında kiminle yaşıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Diğer seçeneğini işaretleyen katılımcıların psikolojik iyi oluş puanlarının aile ve arkadaş ile birlikte yaşayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların mutluluk ölçeği puan ortalamalarında kiminle yaşıyorsunuz değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların kardeş sayısına göre psikolojik sağlamlık ölçeklerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 20).

Psikolojik alt boyutunda anne eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların puanlarının anne eğitim düzeyi ilkokul olan katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (Tablo 21). Toprak (2014) tarafından yapılan çalışmada, annenin öğrenim düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ve çalışmanızla benzerlik göstermektedir. Katılımcıların mutluluk ölçeği puan ortalamalarında ise anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Katılımcıların baba eğitim değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Baba eğitim düzeyi üniversite olan katılımcıların Psikolojik iyi oluş puanlarının baba eğitimi ilkokul olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mutluluk puanları ile yaş, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş, haftada yaptığı egzersiz sayısı ve aylık geliri arttıkça mutluluk puanlarında artış olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir kardeş sayısı, Anne Eğitim Düzeyi ve Baba Eğitim Düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların genel not ortalaması, haftada yapılan egzersiz sayısı, aylık gelir kardeş sayısı, Anne Eğitim Düzeyi ve Baba Eğitim Düzeyi değişkenleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri puanlarının da arttığını söyleyebiliriz.

Ayrıca katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların mutluluk düzeyleri arttıkça psikolojik düzeylerinde artış olduğunu görülmektedir ve bu sonuç beklenen sonuçlar arasında olduğunu söyleyebiliriz.

Sonuç olarak, yapılan araştırmalar spor yapmanın psikolojik iyi oluş ve mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. İlgili alan yazını incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivitenin gerginliği azalttığı (Harvey vd., 2017; Lök ve Bademli, 2017), kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesine katkı sağladığı (Uğurlu vd., 2015) ve psikolojik iyi oluşu artırdığını (Delextrat vd., 2016) görülmektedir. Bu çalışmanın bulguları da düzenli egzersiz yapmanın bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulguların, bireylerin psikolojik ve mutluluk açısından sağlıklı hissetmelerine ve genel yaşam kalitelerini artırmalarına önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca, spor yapan katılımcıların psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olması, sporun yaşam kalitesinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Sporun insanlara özgüven ve mutluluk verdiği, daha tatmin edici bir yaşam sürdürebilmelerine katkı sağladığı söylenebilir. Bu nedenle, hareketli bir yaşam süren bireylerin psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olması, sporun ve aktif bir yaşam tarzının insanların kendilerini gerçekleştirmeleri için uygun bir ortam sağlaması gerekliliğini açıklamaktadır.

Hareketsiz bir yaşam süren bireyleri psikolojik rahatsızlıklardan korumanın ve iyi hissetmelerini sağlamanın en iyi yollarından birinin düzenli egzersizi

hayatlarının bir parçası haline getirerek bu alışkanlığı kazandırmak olduğu belirtilmektedir. Bu şekilde bireyler daha kaliteli bir yaşam sürdürebilir, hayat amaçları doğrultusunda daha kararlı ilerleyebilir ve sosyal ilişkilerini daha etkili ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilirler.

ÖNERİLER

Çalışmanın sonuçları, kullanılan değişkenler arasında genel farklılıklar ve ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

- Toplumda daha sağlıklı, mutlu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin varlığı için öncelikle bireyleri düzenli egzersiz yapmaya teşvik etmeyi amaçlayan yeni çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Spor yapma amacıyla sosyalleşme ve sağlıklı yaşamı desteklemek adına üniversitelerde dönemsel aktiviteler, müsabakalar ve yarışmalar gibi etkinlikler düzenlenerek öğrencilerin sosyalleşme amacıyla dolaylı olarak hareket düzeylerinde ve kapasitelerinde artış sağlanabilir.
- Üniversitelerde yeni spor alanları ve merkezlerinin inşa edilmesiyle farklı spor branşlarına katılım sağlanabilir.
- Bu tezde, egzersiz yapmanın psikolojik etkileri ve mutluluk üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Gelecekte, konu daha spesifik bir spor dalına odaklanarak araştırma yapmak suretiyle daha özelleştirilmiş çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Bu çalışmada örneklem grubu olarak üniversite öğrencileri kullanılmıştır. Gelecekte, farklı yaş gruplarından insanları içerecek daha kapsamlı bir çalışma gerçekleştirilerek genellemeler yapılabilir.
- Egzersiz yapan bireylerde farklı demografik değişkenlerin sonuçlarını inceleyen çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Abadie, B. R., & Brown, S. P. (2010). The dangers of using predetermined weights in creating composite scores. *Journal of Applied Psychology*, 95(4), 810-818.
- Ağlönü, A., Mutlu, T. O., Taze, B., Çetinkaya, A. (2023). Halkın Rekreasyonel Faaliyetlere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Muğla İli Örneği. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 250-264. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1241238>
- Akyol, G., Başkan, A. H., & Başkan, A. H. (2020). Yeni tip koronavirus (covid-19) döneminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin karantina zamanlarında yaptıkları etkinlikler ve sedanter bireylere önerileri. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190-203.
- Alper, Y. (1998). *Voleybolda Antrenör- Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydın, İ., & Yaşartürk, F. (2016). Rekreasyonel etkinliklere yönelik fitness katılımcılarının ilgilenim düzeyleri: Demografik özelliklere göre durumu. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 704-711.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başkan, A. H., & Başkan, A. H. (2022). Z Kuşağında Yer Alan Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumları Ve Buna Etki Eden Faktörler. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(4), 365-386.
- Bayrakdar, A., Kılınç, H., Kayantaş, İ., & Günay, M. (2020). 12 haftalık düzenli zumba egzersizlerinin antropometrik özellikler üzerine etkisi. *International Journal of Human Sciences*, 17(1).
- Cenkseven F, Akbaş T (2007).. Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Çolakoğlu, F. F. (2003). 8 Haftalık Koş Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (3), 275-290.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139.

- Demir, K., & Duman, S. (2019). Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Diener E.D. (2009). The Science of Well-Being. *The Collected Works of Social Indicators Research Series*, 37, 11-58.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Doğan, T., & Çötök, A. N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğan, E., Yılmaz, A. K., Kabadayı, M., & Mayda, M. H. (2018). Spor bilimleri öğrencileri ile farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin sosyalleşme ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, (22), 403-411.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hills, P. ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073-1082.
- Kaviani, S., Rahimi, E., Ahmadi, S. A., Zarei, E., & Salehi, M. (2018). Relationship between happiness and being an elite athlete. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 6(4), 118-122.
- Kayacı, Ü. (2014). Akademik Ortamlarda Psikolojik Şiddet (Mobbing) ve Yılmazlık. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(2), 67-78.
- Lök, N., Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and Mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
- Makaracı, M., Makaracı, Y., Zorba, E., & Lautenbach, F. (2024). Effects of Ten Biofeedback Sessions on Athletes' Physiological, Psychological, and Cog-

- nitive Functioning: A Randomized Controlled Trial with International Tennis Players. *Perceptual and Motor Skills*, 131(5), 1664-1686. <https://doi.org/10.1177/00315125241274834>
- Norton, M. I., & Dunn, E. W. (2013). From wealth to well-being? Money matters, but less than people think. *Journal of Positive Psychology*, 8(6), 523-527.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2014). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 19(2), 249-260.
- Özgül, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 83-94.
- Park, C. L., & Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health psychology*, 22(6), 627-631.
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
- Şahin, H. ve Karabeyoğlu Akman, Y. (2010). Yurt dışında yaşamış üniversite öğrencilerinin iyilik hali: Hacettepe Üniversitesi örneği. *Avrasya Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 40 (1), 171-187.
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Toçoğlu, S. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Sakarya.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Psikoloji Dergisi*, 21(3), 45-60.
- Uğurlu, M.F., Şakar, M., Bingöl, E. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(73), 620-631.

- Us, G. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesinin Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Giresun.
- Weinberg, S. R., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Yıldız, Y., & Ekici, S. (2017). Sporun üniversite öğrencileri üzerinde mutluluk ve sosyalleşme düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 181-187.