

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDA OKUL SPOR YARIŞMALARINA
KATILAN VE KATILMAYAN ÖĞRENCİLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AHMET YAVUZ MALLI

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi YASEMİN ÇAKMAK YILDIZHAN

ERZİNCAN

2018

KABUL VE ONAY

TEZ KABUL TUTANAĞI

Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN danışmanlığında, 14780401003 nolu Yüksek Lisans öğrencisi Ahmet Yavuz MALLI tarafından hazırlanan bu çalışma 19.06.2018 tarihinde saat 10:00 da jürimiz tarafından oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.
19.06.2018

Unvan Adı Soyadı

İmza

Jüri Başkanı : Prof. Dr. Gökhan BAYRAKTAR

Üye : Dr. Öğretim Üyesi Eser AĞGÖN

Üye : Dr. Öğretim Üyesi Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
İÇİNDEKİLER.....	III
TEZ BEYANI.....	V
TEŞEKKÜR.....	VI
TABLolar DİZİNİ.....	VII
ÖZET.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 ÖZNEL İYİ OLUŞ KAVRAMI.....	3
2.2 ÖZNEL İYİ OLUŞU ETKİLEYEN BAZI ETMENLER.....	7
2.3 ÖZNEL İYİ OLUŞ KURAMLARI.....	12
2.3.1 UYUM KURAMI.....	12
2.3.2 AŞAĞIDAN YUKARI VE YUKARIDAN AŞAĞI KURAMI.....	13
2.3.3 NÖROLOJİK KURAM.....	13
2.3.4 EREK TELLEK KURAMI.....	14
2.3.5 ETKİNLİK KURAMI.....	15
2.3.6 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KURAMI.....	15

2.3.7 SOSYAL KARŞILAŞTIRMA KURAMI.....	16
2.4 SPOR.....	17
2.4.1 SPORUN FAYDALARI.....	17
2.5 OKUL SPORLARI.....	21
3.MATERYALVE METOD.....	25
3.1 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	26
3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	27
3.3 ARAŞTIRMANIN GRUBU.....	27
3.4 VERİ TOPLAMA ARACI.....	27
3.5 İSTATİKSEL ANALİZ.....	29
4.BULGULAR.....	30
5.TARTIŞMA.....	42
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	49
7.KAYNAKLAR.....	50
8.EKLER.....	60
EK1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	60
EK2: ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (LİSE FORMU).....	61
EK3: ETİK KURUL ONAYI.....	62
ARAŞTIRMACININ ÖZ GEÇMİŞİ.....	64

TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uygunluğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezin içerdiği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ahmet Yavuz MALLI

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince desteğini her zaman hissettiğim değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasemin Çakmak Yıldızhan'a, önerileriyle çalışmama yön veren ve bilgi deneyimlerinden faydalandığım Dr. Öğr. Üyesi Eser AĞGÖN'e ve Dr. Öğr. Üyesi Öztürk AĞIRBAŞ'a çalışmamın her aşamasında yanımda olan Arş. Gör. Hasan Buğra EKİNCİ'ye, bu süreçte desteğini benden esirgemeyen eşime ve bugünlere gelmemde en çok emeği olan anneme teşekkürlerimi sunuyorum.

Ahmet Yavuz MALLI



TABLolar DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Ortaöğretim öğrencilerinin demografik özellikleri.....	30
Tablo 2. Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin sporla ilgili özellikleri.....	32
Tablo 3. Tüm ortaöğretim öğrencilerinin okul sporlarına katılma değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	34
Tablo 4. Kız ortaöğretim öğrencilerinin okul sporlarına katılma değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	34
Tablo 5. Erkek ortaöğretim öğrencilerinin okul sporlarına katılma değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	35
Tablo 6. Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	35
Tablo 7. Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	36
Tablo 8. Ortaöğretim öğrencilerinin okul türü değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	37
Tablo 9. Ortaöğretim öğrencilerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	39
Tablo 10. Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin branş türü değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	40
Tablo 11. Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin spor yaşı değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	40
Tablo 12. Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin haftalık antrenman sayısı değişkenine göre öznel iyi oluş durumlarının karşılaştırılması.....	41

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, okul sporlarına katılan veya katılmayan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek ve okul sporlarına katılmanın öznel iyi oluş üzerinde etkisi olup olmadığını incelemektir.

Materyal ve Metod: Araştırmanın evrenini Erzincan merkezinde bulunan ortaöğretim kurumları oluştururken, örneklemini ise okul türleri göz önünde bulundurularak Erzincan merkezinde bulunan rastgele seçilmiş 479 kız ve 525 erkek olmak üzere toplam 1004 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veriler ‘‘Öznel İyi Oluş Ölçeği’’ (Lise Formu) ve hazırlanan ‘‘Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır’’. Araştırma verileri SPSS 22.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizi için Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

Bulgular: Okul sporlarına katılımın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı, okul sporlarına katılan kız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, okul türlerinin öznel iyi oluş düzeylerini etkilediği, okul sporuna katılmayan öğrencilerde sınıf seviyesi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı ve gelir düzeyi en düşük olanların öznel iyi oluş düzeylerinin diğerlerinden düşük olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Araştırmadan elde edilen verilere göre okul sporlarına katılımın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı, dolayısıyla sporun bireylerin pozitif psikolojilerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bunun neticesinde de gençlerin spora yönlendirilmeleri, hayata daha olumlu bakmaları açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Okul sporları, öznel iyi oluş, pozitif psikoloji, spor

ABSTRACT

Introduction and Objective: The aim of this study is to determine the subjective well-being of high school students who participate or do not participate in school sports and to examine whether participating in school sports has an impact on subjective well-being

Materials and Methods: The research place is in high schools of Erzincan Downtown City, the sample consists of 1004 people including 479 girls and 525 boys randomly selected in the center of Erzincan considering the school types. " Subjective Well-Being Scale " (High School Form) and " Personal Information Form " were collected in the study. Research data were analyzed using the SPSS 22.0 statistical program. Mann Whitney U test and Kruskal Wallis H test were used for the analysis of the data.

Findings: It has been observed that attending to school sports activities are increasing subjective well-being level of students. The subjective of well-being level on girls who are attending to school sports activities was higher. Type of school is effecting the subjective of well-being levels. The subjective of well-being level status were lower who are not attending school sports activities at high class and students who have lowest income.

Conclusion: According to the data obtained from the research, it is seen that participation in school sports increases the subjective well-being level of the students and affects positive psychology of individuals in the positive way. As a result, it is important that leading youth to make sports causes them to look future positively.

Key words: Positive psychology, school sports, sports, subjective well-being

1.GİRİŞ

Günümüzde spor, sorumluluk ve iş birliği eğilimi ile kişinin sosyalleşmesine yardımcı olan önemli bir faaliyet olarak ele alınmakta, ayrıca insanların sağlığına etki eden bir olgu olarak görülmektedir. Sporun insanların psikolojik, fizyolojik, mental sağlığını önemli ölçüde artırdığı ve insanları mutlu ettiği bilinmektedir.

Spor yapmanın beyindeki hormonlarda ve sinir sistemi üzerinde çok belirgin değişikliklere neden olduğu ve spor yaparken vücuttaki stres hormonlarının üretimini yavaşladığı bilinmektedir. Böylece spor yapan bireylerde depresyon ve anksiyete semptomlarının azaldığı; bunun sonucunda bireylerin daha sakin, daha huzurlu ve daha mutlu olduğu görülmektedir. Egzersiz yaparken beyin ayrıca serotonin hormonu salgılamakta ve serotonin salgılanması kişiyi mutlu etmekle birlikte kişinin uyku düzenini de iyileştirmektedir. Bireyin, serotonin salgılanması ile uyku kalitesi artmakta; uyku kesintisiz ve dinlendirici hale gelmektedir. Sporun tüm bu olumlu etkilerinden dolayı, spor yapan insanların mutlu olduklarını ve hayatlarından daha çok memnun olduklarını söylemek mümkündür. Aslında günlük hayatta “mutluluk” diye kullanılan kelime, psikoloji alanında “öznel iyi oluş” olarak kullanılmaktadır.

Öznel iyi oluş literatürde, insanların yaşamlarından memnun olma derecesi olarak tanımlanmıştır (1). Başka bir deyişle öznel iyi oluş; kişinin yaşam doyumuna ve negatif-pozitif duygularına dair genel bir değerlendirme, bireylerin kendi hayatlarını nasıl değerlendirdikleri, yaşam doyumunu, evlilik doyumunu, depresyon ve kaygı bozukluğunun yokluğu ile olumlu ruh hali ve duygular gibi değişkenleri içeren bir olgudur (2). Öznel iyi oluş düzeyi, bireylerin hayatlarında var olan olumlu duygu ve düşüncelerin çokluğu ile pozitif yönde bir eğilim göstermektedir.

Kısacası öznel iyi oluş, insanın hayatının iyi gittiğini hissetmesi olarak bilinmektedir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. ÖZNEL İYİ OLUŞ KAVRAMI

Psikoloji bilimi, insan davranışları ve insanın zihinsel süreçleri ile birlikte bunların altında yatan nedenleri inceleyen bilim dalıdır. Başlarda genellikle başarısızlık, patoloji, tükenmişlik ve çaresizlik gibi kişi davranışının görünmeyen yönünü araştıran psikoloji bilimi; pozitif psikoloji hareketi ile modern yaşamın kişileri için sağladığı imkanlar ve mutlu yaşama ulaşabilme üzerinde durmaya başlamıştır (3). Pozitif psikoloji, 2000'li yılların başında psikoloji bilimi içinde ele alınmış en yeni alanlardan biridir. Psikoloji içerisinde bulunan diğer dallar davranış bozuklukları ve fonksiyonel bozukluklarla ilgilenirken pozitif psikoloji; kişinin mutluluğuna yoğunlaşarak ve insanların olumlu özelliklerini gün yüzüne çıkararak bireylerin geliştirilmesi ile olumlu yaşam tecrübelerinin artırılması yönündeki çalışmalara yer ayırmaktadır (4).

Pozitif psikolojinin öneminin gün geçtikçe artması, birçok bilim insanını ve özellikle psikologları bu alanda araştırma yapmaya yöneltmiş ve yapılan araştırmalar sonucunda pozitif psikolojinin üç temel alanı olduğu ortaya konulmuştur. Bunlardan ilkinin olumlu duygular (mutluluk, yaşam doyumu, sevinç), ikincisinin olumlu bireysel özellikler (dayanıklılık, başa çıkma ve bağışlayıcılık, iyimserlik vb.), üçüncüsünün ise olumlu kurumlar (aile, okul, toplum) çerçevesinde gerçekleştiği belirlenmiştir. (5)

Kısacası pozitif psikoloji alanındaki araştırmalar ve çalışmalar; genellikle bireyin öznel yaşantılarıyla ilgili olan mutluluk, iyi oluş, memnuniyet, yaşam doyumu, iyimserlik, akış, umut ve güven gibi kavramlar üzerinde yapılmaktadır (6).

Öznel iyi oluşla ilgili araştırmalar incelendiğinde mutluluk, iyi oluş, iyilik hali, yaşam doyumu gibi kavramların sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. Anlamları ve içerikleri birbirleri ile aynı olmamakla beraber bu kavramlar kimi zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bu nedenle bu kavramlar hakkında da kısaca bilgi verilmiştir.

Gerek kuramcılarının gerekse araştırmacıların uzun yıllardır dikkatini çeken mutluluk, kişilerin yaşamında çok önemli bir özelliğe sahiptir. Mutluluk tanımlanması oldukça güç olan “öznel” bir kavramdır. Wallis’e göre mutluluk yaşanan hayatın ne kadar sevildiğidir (7).

Sokrates’e göre ise erdemli olmak, mutlu olmak demektir. Erdemli olmak ise bilgiye bağlıdır. Doğru bilgi, insanı doğru eyleme götürür. Mutluluk; insanın kendi doğasını, kendi potansiyelini gerçekleştirmesindedir ve bütün insanlar doğaları gereği mutlu olmak isterler. Mutluluk bütün insani istek ve arzuların nihai amacı ve insanın varoluşunun en yüksek hedefidir (8).

Öznel iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda sıklıkla karşılaşılan bir diğer kavram iyilik halidir. İyilik hali; beden, aklın ve ruhun birleştiği, en yüksek düzeyde sağlıklı olmaya eğilim gösteren, daha dolu dolu bir yaşam geçirme isteği ve amacıyla kişisel, sosyal ve çevresel olarak bir bütün halinde yaşam sürdürmeyi hedeflemek şeklinde tanımlanmaktadır (9). Öznel iyi oluş gibi iyilik hali de bireyin olumlu işlevselliği ile alakalıdır fakat öznel iyi oluş kavramı daha çok kişinin hayatına dair öznel yargı ve duygulara işaret etmektedir. İyilik hali bireyin daha olumlu hissetmesini sağlayacak bir yaşam standardı ve tarzı ile ilişkilidir (10).

Öznel iyi oluşu açıklayan bir diğer yaklaşım ise psikolojik iyi oluştur. Psikolojik iyi oluş, yaşamda güçlükler ile karşılaşıldığında daha güzel bir hayat için bireyin kendini gerçekleştirme isteği ve potansiyellerini harekete geçirmesidir (11).

Daha açık bir ifade ile psikolojik iyi oluş, bireyin kendini iyi olarak idrak etmesini ve kendisini iyi tanıyarak güçlü taraflarının ve sınırlıklarının bilincinde olmasını, kendinden memnun kalmasını, bağımsız hareket edebilmesini ve hayatını anlamlı bulmasını ifade etmektedir (12). İyi oluş kavramıyla yakından ilgili bir diğer kavram ise yaşam doyumu kavramıdır. Yaşam doyumu kavramını tanımlamadan önce doyum kavramını tanımlamak daha iyi olacaktır. Doyum; yaşama dair dileklerin, isteklerin, ihtiyaçların ve beklentilerin karşılanmasıdır (13). Yaşam doyumu ise kişinin elinde olanlar (sahip olduğu) ile hayattan beklentilerinin (ne istediği) karşılaştırılması sonucu elde edilen durumdur ya da yaşam doyumu kişinin isteklerinin gerçek durumla karşılanmasıyla ortaya çıkan sonuçtur. Yaşam doyumu denildiğinde; belirli bir durum ile ilişkili doyum değil, genel olarak hayattaki doyum anlaşılmaktadır (14). Yukarıda öznel iyi oluş ile ilişkilendirilen kavramlar genellikle birbirlerinin yerine de kullanılabilen, birbiriyle iç içe geçmiş, pozitif psikoloji içerisinde de incelenen kavramlardır. Günlük dilde “mutluluk” olarak ifade edilen öznel iyi oluş, kişilerin kendi durumları hakkında yargıda bulunması ve bireyin kendi yaşamını değerlendirmesidir.

Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda; öznel iyi oluş kavramının yaşam (genel) doyumu, olumlu (pozitif) duygu ve olumsuz (negatif) duygu şeklinde üç ana bileşeni olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu; günlük hayatta pozitif duygunun negatif duyguya hakim olmasını ve moral mutluluk gibi farklı açılardan iyi olma halini ifade etmektedir (15). Olumlu duygulanım heyecan, mutluluk, neşe ve güven gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise üzüntü, nefret, öfke ve suçluluk gibi olumsuz duyguları içermektedir. Hoş veya olumlu duygulanım; kişilerin olaylara bakış açısının yansımaları olduğu için öznel iyi oluşun bir parçası ve bireyin hayatını geliştirmesini

sağlayan seçeneklerdir. Olumsuz duygulanım yaşantılarının uzaması, etkili davranımda bulunmayı engellemekte ve yaşamı mutsuz yapmaktadır (16).

Öznel iyi oluş, günümüzde, bir kişinin hayatı içinde karşılaştığı olaylar karşısında vardığı hükümleri tamamlamış olmasının bilişsel ve duygusal değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (17). Burada bahsedilen öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal öğeleri, birbiriyle ilişkili kavramlardır. Öznel iyi oluşu yüksek olan kişilerin yaşam doyumunun daha yüksek olması, bireyin çoğunlukla mutlu ve hoş duygular içerisinde olması, nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir. Buna karşın öznel iyi oluşu düşük olan bireylerin yaşamından daha az doyum sağlaması, daha az hoş duygular ve haz yaşaması ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (7).

Öznel iyi oluş, kişinin öznel inancı ya da hayatının iyi gittiğini hissetmesi şeklinde de tanımlanmıştır (18). Kişiler; hoş ve hoş olmayan hisler yaşadıklarında, dikkat çekici etkinlikler yaptıklarında, yaşamlarından memnun olduklarında, çok fazla sevinç ve çok az acı yaşadıklarında maksimum öznel iyi oluş yaşamaktadırlar (19). Ya da başka bir ifade ile öznel iyi oluşun fazla olması için olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımdan daha çok yaşanması ve kişinin yaşamına ilişkin genel bilişsel değerlendirmesinin olumlu olması gerekmektedir (20).

Öznel iyi oluş, kişinin hayatını veya duygusal deneyimini değerlendiren; memnuniyet, olumlu etki ve negatif duygusallık gibi farklı biçimlerde ifade edilen geniş bir şemsiye terimdir (21). Bunun yanında öznel iyi oluş, uzun dönemli duygulara odaklanmış olup anlık ruhsal durumlarla ilgilenmemiştir. Kişinin ruhsal durumlarının her yaşanan olay karşısında değişmesine rağmen öznel iyi oluş araştırmacıları, bireylerin daha geniş zaman aralığındaki genel ruh durumu ile alakadar olmuşlardır.

Genellikle, anlık mutluluklar uzun soluklu öznel iyi oluş ile aynı anlamı taşımamaktadırlar (22). Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmaları; uzun süreli iyilik hali duygularına kısa süreli duygulara oranla daha çok önem vermektedirler.

Kısaca özetlenecek olursa öznel iyi oluş, kişinin hayatındaki deneyimleri, varmak istediği hedefleri ve bu hedeflere ulaşabilme düzeyi ile yaşamının kalitesidir. Bireyin yaşam doyumu sonucunda kendini değerlendirerek hayatından aldığı haz ve mutluluk algısıdır. Bireyin değerli hedeflere ulaşabilmesi ve hayatına güven duymasıdır (23).

2.2 ÖZNEL İYİ OLUŞU ETKİLEYEN BAZI ETMENLER

Bireyin içinde bulunduğu yaşamın özellikleri, koşulları ya da farklılıkları, hayata bakışının olumlu ya da olumsuz olmasını, yaşam doyumunu, iyilik halini, mutluluğunu yani kısacası öznel iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Öznel iyi olmayı etkileyen nedenlerin evrensel nitelik taşımada da öznel iyi oluşu etkilediği, yapılan çalışmalar sonucunda belirlenmiştir. Diener'e göre öznel iyi oluşu etkileyen etmenler kişilik, sosyal ve demografik değişkenler olmak üzere üç grupta toplanmaktadır (17). Öznel iyi oluş kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için bu etmenlerden bazıları açıklanmıştır.

Cinsiyet: Öznel iyi oluş ve cinsiyet ilişkisini araştıran bazı çalışmalarda; öznel iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğuna dair bir veriye rastlanmamıştır. Fakat kadınların erkeklere oranla daha fazla olumsuz duygu yaşadıklarını söylemelerine rağmen, hayattan daha fazla haz aldıkları (7) ve erkeklere oranla daha sık, daha yoğun ve daha fazla olumlu duygular yaşadıkları bulunmuştur. (24). Mutluluk ve yaşam tatmini ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada; kadınların erkeklere göre yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha

yüksek olduğu fakat olumlu duygu durumu bakımından bu farklılığın anlamlı olmadığı belirtilmiştir (25). Shmotkin (1990) cinsiyet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasını, yaşları 21 ile 87 arasında değişen 447 kişilik bir İsraili örneklem üzerinde gerçekleştirmiştir (26). Yapılan araştırma sonucunda anlamlı bir cinsiyet ayrımının olmadığı belirlenmiştir.

Katja ve diğerleri (2002) tarafından yapılan çalışmada öznel iyi oluş ile sağlıklı davranışlar ile okul doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 245 Finlandiyalı lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma, sonucuna göre kızların yaşam doyumunu erkeklerin yaşam doyumundan daha düşük olmasına karşın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (27).

Cihangir-Çankaya (2005) da öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada da öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır (1). Çevik (2010), lise öğrencileriyle yaptığı benzer bir çalışmada yine cinsiyetin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulgusuna ulaşmıştır (14). İlhan (2005) ise cinsiyetin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini düşük düzeyde bulmuştur (28).

Yaş: Öznel iyi oluşu etkileyen etmenlerden yaş etmeni ile de değişik farklı sonuçlar bulunmuştur. Yaş ile mutluluk ilişkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında; insanların yaşlandıkça kendilerini daha az mutlu hissettikleri ve mutluluğun gençlere özgü bir durum olduğu yönünde yaygın bir kanı olmasına rağmen (29), günümüze doğru gelindikçe öznel iyi oluş ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin bu kadar güçlü olmadığı yönünde bir eğilim vardır (30). Öznel iyi oluşu, olumlu ve olumsuz duygu durumu ve yaşam doyumunu boyutu ile ölçmüştür. Araştırma 40 farklı ülkeden yaklaşık 60.000 yetişkin üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda sadece

olumlu duygunun yaşla birlikte azaldığı, yaşam doyumunun 20'li yaşlardan 80'li yaşlara doğru az da olsa bir yükseliş sergilediği, olumsuz duygu miktarında da yaşa bağlı olarak çok az bir değişim olduğu tespit edilmiştir (31). Horley ve Lavery' nin (1995) öznel iyi oluş ve yaş ile ilgili yaptığı çalışmaya yaşları 14 ile 95 yaş arasında değişen 1,000 kişi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre 75 yaşından sonra yaşam kalitesinde az miktarda düşüş olmasına rağmen, 40 yaşından sonra yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve mutluluğun yükseliş gösterdiği bulunmuştur (32).

Gelir: Öznel iyi oluş düzeyinde etkisi olduğu düşünülen bir diğer etmen gelir durumudur. İktisadi büyümenin önem kazandığı bir dünyada ekonomik gelir düzeyi ve mutluluğun ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Yapılan araştırmalarda varlıklı insanların yoksullara oranla daha mutlu olduğu bulunmuş olsa da bu etkinin oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak da mutluluk ile gelir düzeyi arasında nedene bağlı bir ilişki olmadığı söylenebilir (30).

Gelir düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyinin ülkelerarası farklılıklarına bakılan çalışmalarda; kişi başına düşen gelirin düşük olduğu ülkelerdeki mutluluk seviyesinin, kişi başına düşen gelirin yüksek olduğu ülkelere oranla, daha düşük olduğu belirlenmiştir (33). Gelir seviyesi ile mutluluk arasındaki bu olumlu ilişkinin kaynağının gelirin yüksekliği ya da düşüklüğü olmasının ötesinde, paranın getirdiği diğer etkilere bağlı olduğu ifade edilmiştir (30). Gelişmişlik düzeyi daha iyi olan ülkelerde; bireylerin temel ihtiyaçlarının daha çok karşılanması, daha az gelir dengesizliğinin olması, insan hakları ile demokrasinin varlığının daha çok hissedilmesi ve sağlık, eğitim gibi hizmetlerin daha kaliteli düzeyde gerçekleştirilmesinden dolayı bu ülkenin insanların iyi oluş seviyeleri daha yüksektir.

Öznel iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki ilişki bireysel anlamda değerlendirildiğinde ise gelir artışının öznel iyi oluşu daha az etkilediği bulunmuştur. Bu durum, bireyin gelir düzeyinin artışıyla birlikte isteklerin, amaçların ve yaşam standartlarının artması, beklentilerin farklılaşması ile açıklanmaktadır (34). Daha zengin bireyler sahip oldukları yaşam hedeflerine ulaşma konusunda kendilerini destekleyecek daha fazla maddi kaynağa sahiptir ve bu durum sonucunda da daha mutlu oldukları ifade edilebilir. Bunun yanında gelir artışı ile birlikte bireyin daha önceki yaşadığı hayatı ve ilişki durumunda değişim olması için bireylerin mutluluk düzeylerinde düşüşe neden olan olumsuz bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (30).

Eğitim: Eğitim seviyesiyle öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin var olup olmadığına dair yapılan araştırmalara bakıldığında, öznel iyi oluş ile eğitim durumu arasındaki ilişki; yaşam tercihleri, kültürel değerler, gelir ve statü gibi değişkenlerle birlikte anlaşılmakta ve eğitimin bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğunu söylenmektedir (35).

Yani eğitim, kişilerin gelir düzeyini artırdığı, kişilerin amaçları yönünde ilerleme sağladığı, etrafındaki değişikliklere rahatça uyum sağlamlarına olanak verdiği ve bireyin sosyal statüsünü artırdığı için dolaylı faktörler aracılığıyla mutluluğu artırıcı rol oynamaktadır (7).

Kişilik: Kişilik; doğuştan gelen, kolay kolay değiştirilemeyen özellikler ve çevreyle iletişim yoluyla şekillenen bir olgudur. Kişilik özellikleri, kişiyi diğer kişilerden ayıran ve kişinin gelecekteki davranışlarına yönelik tahminlerin kaynağını oluşturan bir olgudur. Kişiliği özellikler açısından inceleyen ve literatürde yaygın olarak kullanılan model, beş faktör kişilik modelidir. Nevrotiklik, dışa dönüklük,

sorumluluk, yumuşak başlılık, duygusal denge ve deneyime açıklık şeklinde beş faktörlü kişilik modelidir (36).

Araştırmalar kişiliğin öznel iyi oluş düzeyinin en güçlü yanı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle beş faktörlü kişilik modelindeki sorumluluk, duygusal denge ve dışa dönüklük boyutlarının öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (36). Dışadönüklük ve nevrotiliğin, öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayan en önemli iki kişilik özelliği olduğu yapılan çalışmalarda belirlenmiştir. Özellikle nevrotiliğin ise olumsuz duyguları, dışa dönüklüğün ise olumlu duyguları, yüksek ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (30). Aynı şekilde beş faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen Doğan (2012), dışa dönük kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığını, nevrotilik kişilik özelliğinin öznel iyi oluşu ise negatif yönde anlamlı olarak yordadığını tespit etmiştir (37).

Sağlık: Sağlıklı olmak insanları mutlu ettiği gibi mutlu olmak da aynı zamanda sağlık üzerinde olumlu etki yapmaktadır. Kişinin kendini sağlıklı hissetmesi, direkt olarak öznel iyi oluşuna etki etmektedir. Kişinin herhangi bir rahatsızlık geçirmesi, önemli hedeflerine ulaşmasını engelleyeceğinden dolayı, öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (30).

Okun ve diğerleri (1984) öznel iyi oluş ile sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek için 104 araştırmanın meta analizini yapmışlar ve öznel iyi oluş ile sağlık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir (38). Araştırmalar bedensel sağlığın öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu vurgulamaktadır. Bununla birlikte sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki, öznel iyi oluşu etkileyen birçok değişkenin aksine çift yönlüdür; sağlık bireyin öznel iyi oluş düzeyini

düşürebildiği ya da yükseltebildiği gibi, öznel iyi oluş da bireyin sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Din: Dine verilen önem, kadercilik ve yaşanılan dinin sorumluluklarını yerine getirme isteği, kişilerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Dinsel yaşantılar günlük hayatta yaşanılan olayların tasdik edilmesini kolaylaştırarak ortak inançlara ve değerlere sahip kişileri bir arada bulundurarak öznel iyi olmayı olumlu yönde etkilemektedir (30).

2.3 ÖZNEL İYİ OLUŞ KURAMLARI

Öznel iyi oluş kuramları, kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi, bireylerin neden-nasıl-ne şekilde mutlu olduklarını ve öznel iyi oluş halinin hangi koşullarda gerçekleştiğini açıklayan kuramlardır (1). Bu bölümde öznel iyi oluşla ilgili Uyum, Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağı, Nörolojik, Erek Tellek, Etkinlik, Psikolojik İyi Oluş ve Sosyal Karşılaştırma kuramlarıyla ilgili bilgilere yer verilecektir.

2.3.1 UYUM KURAMI

Uyum kuramı, değişen yaşam şartları sonrasında bireylerin temel mutluluk seviyelerine dönme sürecini belirtir. İnsanların hemen hemen her yaşam olayına adapte olabileceğini ve mutluluk düzeylerinin, nadiren değişen bir olay olarak belirlenmiş bir noktada dalgalandığını göstermektedir (39).

Uyum kuramı, öznel iyi oluşu hayatta devamlı değişen durumlara ve olaylara uyum gösterme çabasına bağlamaktadır. Bu çaba ile insanlar acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz olmadığı gibi, iyi yaşanan olaylardan sonra da mutluluğunu

uzun süre devam ettirememektedirler. Bu yüzden kişiler yüz yüze kaldıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar (40).

2.3.2 AŞAĞIDAN YUKARIYA VE YUKARIDAN AŞAĞIYA KURAMI

Aşağıdan Yukarı Kuramına göre, kişiler hayatlarında yaşadıkları mutluluk ve acıları analiz ederek mutsuz ya da mutlu olduklarına karar vermektedirler. Bu kuram için, kişinin yaşam alanlarında elde ettiği doyumların ve kişiye mutluluk veren olayların sıklığı önemlidir. Bu kurama göre bireylerin yaşadıkları küçük küçük mutlulukların toplamı bütün bir mutluluktur. Kişiye bu kuram doğrultusunda “Mutlu musun?” diye sorulduğunda yaşamış olduğu iyi ve kötü duyguların değerlendirmesini yaparak cevap verir (40).

Yukarıdan aşağıya kuramına bakıldığında ise öznel iyi oluş, insanın kişiliğinin bir parçasıdır ve bu parça kişinin karşılaştığı olaylara olumlu-olumsuz tepkiler vermesine neden olmaktadır. Diğer bir deyişle, kişinin yaşamın farklı alanlarında (iş, fiziksel sağlık, özel yaşamı vb.) elde ettiği doyum; onun genel bir yaşam doyumunu olduğunu göstermektedir (2).

2.3.3 NÖROLOJİK KURAM

Mutluluğu nörolojik açıdan inceleyen araştırmalar yeni olmakla birlikte güçlü klinik ve deneysel kanıtlar, beynin sol prefrontal korteksindeki aktivitenin yaklaşım ve zevk işleme ile ilişkili olduğunu göstermekte; buna karşılık kaçınma ve caydırıcı uyaranlar ise sağ hemisferdeki ilgili alanda bulunmaktadır. Özellikle sol prefrontal korteks, bireylerin hoş görüntülere maruz kaldıklarında veya mutlu düşünceleri düşünürken daha aktif olduğu; sağ prefrontal korteksin ise hoş gitmeyen resimlerin

gösterildiği ve üzücü düşüncelerin düşünülmesi durumlarında daha aktif olduğu görülmektedir (41).

2.3.4 EREK TELLEK KURAMI

Erek kuramına bakıldığında, kişinin kendini iyi hissetmesi ve mutlu olması kendi hayatına ilişkin gerçekleştirmek istediği hedefleri ile ilgilidir. Kişi, belirlediği hedeflerine ulaştığında ve bu hedeflerine yönelik planlarını yerine getirdiğinde mutlu olmaktadır (42). Başka bir ifadeyle belli bir amaca ulaşıldığı veya belli bir ihtiyaç giderildiği zaman öznel iyi oluş gerçekleşmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bu kurama bir örnektir (17). Bireylerin yaşamlarında ihtiyaçlarını karşılama durumu ve koşuluna göre öznel iyi oluş algısı da gerçekleştirilmiş olacaktır.

Erek veya son nokta teorilerine göre öznel iyi oluş, amaç veya ihtiyaç gibi bazı durumlara ulaşıldığı zaman mutluluk kazanılmasını sağlar. Wilson (1960) tarafından sunulan bu teorik önerme, ihtiyaçların karşılanması mutluluğa neden olurken, bunun aksine yerine getirilmemiş ihtiyaçların sürekliliği mutsuzluğa neden olmaktadır. Öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırmaların çoğu, ihtiyaç ve hedeflerle ilgili örtük modele dayanıyor gibi görünmektedir. İhtiyaç ve arzularla ilgili durumların derecesi öznel iyi oluş ile ilişkilendirilmektedir (43). Kişiler hedeflerine ulaşmada başarılı oldukça daha pozitif davranmakta, hedeflerine ulaşmada başarısızlık yaşadıkça olumsuz davranışlar göstermektedirler (30).

Aynı zamanda erek kuramı; hangi tür ihtiyaçların karşılanmasının gerektiğini, hangi tür isteklerin ya da amaçların öznel iyi oluş için önem arz ettiğini, kişilerin hedeflere ulaşmasının mı yoksa hedeflerine ulaşmak için etkinlikte bulunmalarının mı daha çok mutluluk sağladığı üzerinde durmaktadır (17). Kişiler, sahip oldukları değerlere

ve içinde buldukları duruma uygun hedeflere ulaşmak için çaba sarf ederlerse mutlu olacaklardır (43).

Bireylerin davranışlarını analiz edebilmek için hayatlarında ne yapmaya çalıştıklarına ve bunu yaparken nasıl gerçekleştirdiklerine dikkat edilmelidir. Bireyin duygularını ve yaşam doyumunu; bireyin amaçları, amaçlarının yapısı ve hangi amaçlarına ne oranda ulaşabildiği etkilemektedir (44).

2.3.5 ETKİNLİK KURAMI

Kişinin kendine belirlediği amaçlar değil, amaçlara ulaşabilme yolunda bireyin ortaya koyduğu eylemler doyum sağlamaktadır. Etkinlik kuramında, insanın becerilerine uygun hedefler seçmesi ve bu hedeflere varmak için çaba içerisinde bulunması insana doyum sağlamaktadır (44). Etkinlik kuramına bakıldığında, bireyin yetenek düzeyi yeterli ise etkinlikler ve bunlara karşı koyan engellerin zaman içinde yol alması haz getirmektedir. Eğer yapılan etkinlik çok basitse can sıkıntısına, eğer çok zor ise kaygıya neden olmaktadır. Birey yoğun çaba gerektiren hedefleri doğrultusunda bir etkinlikte bulunursa, hedef gerçekleştiğinde kişi mutlu olmaktadır (45).

2.3.6 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KURAMI

Psikolojik iyi-oluş kuramı, temelini, gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojideki kavramlardan almaktadır. Psikolojik iyi-oluş kuramına göre, kişinin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır. Bireyin, sınırlılıklarının farkında olduğunda bile kendinden memnun olmasını, kendini olumlu algılamasını, başkalarıyla sıcak ve güvenli ilişkiler geliştirmesini, bireysel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreye şekil vermesini, bağımsız ve özerk hareket edebilmesini, yaşam amacının ve anlamının olmasını, kapasitesinin farkında

olmasını ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtmaktadır (46). Psikolojik iyi oluşun anahtar kavramları insan gelişimindeki görev ve zorlukları ortaya koyan gelişim teorileri; olgunlaşma, kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik ya da bireyselleşmenin ne olduğunu ortaya koyan klinik açıklamalar ve ruh sağlığının olumlu kriterlerinin belirleyicilerinden elde edilmiştir (47).

2.3.7 SOSYAL KARŞILAŞTIRMA KURAMI

İnsanlar kendilerini motive etmek, ruh hallerini yükseltmek ve belirli bilgi kazanmak için başkalarına bakabilir. İnsanlar kendilerinden üstün olan ya da alt seviyede olan insanlara bakarak öznel iyi oluşlarını artırabilirler. Bu nedenle, öznel iyi oluş genelde çevremizdekilere kıyasla daha iyi olup olmadığımızdan etkilenmesi fikridir (30). Çevresindeki gruba göre kendini iyi görüyorsa öznel iyi oluşu artar, o gruptan daha kötü görüyorsa azalır (25).

Bu kuramdan yola çıkarak spor yapan insanların çevresinde ki insanlara göre kendini daha iyi hissettiği bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda spor yapan insanların kendilerini daha mutlu, daha rahat hissettikleri ve psikolojik olarak daha güçlü oldukları bulunmuştur. Bu yüzden spor hayatımızın önemli bir parçasıdır.

2.4 SPOR

Genel ve basit şekilde Britannica ansiklopedisinde spor, belirli ölçüde güç ve beceri gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler olarak tanımlanmaktadır.

Spor; yenme ve muktedir olma gibi, insanın bilinçaltı arzularının tatminini amaç edinen belirli kurallar içerisinde yapılan, rekabete dayalı, sosyalleştirici, bütünleştirici, fiziki ve ruhi faaliyetlerin bütünüdür (48).

Psikologlara göre spor, insanların topluma ayak uydurmasını sağlayan ve bununla beraber insanların ruh ve beden gelişimlerine yardımcı olan bir uğraştır.

Katılımı her yaşta önemli olan spor, sağlığın iyileştirilmesinde, psiko-sosyal iyilik hali ve hastalıklardan korunmak için özellikle erişkinler, gençler, ergenler çocuklar ve için daha kritik bir öneme sahiptir (49).

Spor; ayrıca sporcuya kendini deneme, kendini akranlarla mukayese etme ve sağlıklı koşullarda yarışma ortamı sunar ki bunlar olumlu benlik saygısı, kendilik algısı ve mental dayanaklılığın gelişmesini kolaylaştırmaktadır (50).

Bu tanımlar ve bilgilerden yola çıkılarak sporun insanın sağlığını pozitif yönde etkilediği ve insanı mutlu ettiği düşünülmektedir.

2.4.1 SPORUN FAYDALARI

İnsanın psikolojik, anatomik ve fizyolojik açıdan iyi durumda olması, aktiviteleri devam ettirmesi ve gereken durumlarda, yedek kuvvetini ve gücünü ortaya koyabilmesi için insan, spor yapmaya ihtiyaç duymaktadır. Sporun koruyucu hekimliğin bir aracı olmasının yanı sıra, bireyin hastalıklara karşı dirençli olmasına yardım etmekte ve sağlığını geliştirmektedir (51). Sporun temel olarak faydalarını; fizyolojik, sosyolojik, ekonomik ve psikolojik olarak sınıflandırabiliriz

Fizyolojik Faydaları

Sistemli ve programlı bir şekilde uygulanan fiziksel etkinliklerin ardından kişinin, bedensel birtakım rahatsızlıklarını algılamasının olumlu yönde değişmesi ve buna paralel olarak kendisini fiziksel açıdan iyi hissetmesi, fiziksel iyilik haline yönelik etkininin işaretidir (52). Fiziksel açıdan aktif bireyler aktif olmayanlara kıyasla daha sağlıklı ve dayanıklı olma eğilimindedirler (53).

Spor yapan insanda meydana gelen fizyolojik değişikliklerin bazılarını yazabiliriz. Daha enerjik bir yapıya sahip olur, fizyolojik ve psikolojik yorgunluklara karşı vücut direnci artar, obeziteyi önler, vücutta kılcak damar sayısı artar, kalp krizi geçirme riski azalır, kalbin pompaladığı kan miktarı artar ve kalbi besleyen koroner damarlar genişler (54). Spor yapanların, kardiovasküler avantajları yanında spor sayesinde daha etkili çalışan solunum, sindirim ve hormonal sistemlere sahip olurlar. Nitekim yapılan araştırmalarda sporun, temel sistemler yanında vücudun çalışmasında rol alan hemen hemen tüm sistemlere faydalı olduğu görülmektedir.

Sosyolojik Faydaları

Kaliteli ve nitelikli insan gücüne ulaşabilmenin yolu, sağlıklı olmaktan geçmektedir. Spor, insanın iradesini güçlendirmekte, kişiliğinin oluşmasında etkin bir rol oynamakta ve aynı zamanda insanın kendine güven duyması sağlamaktadır (51).

Spor uygulama itibari ile insanların sosyal ortamlarda daha fazla bulunmalarını gerektirir. Daha fazla sosyal ortamlarda bulunan bireylerin sosyal deneyimleri de artar. Spor sayesinde sosyolojik ortamlarda bulunmanın faydalarından bazıları şu şekilde sıralanabilir. Spor toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi sağlar; spor evrensel değerleriyle ırk, mezhep, din, ekonomik vb. farklılıkları göz ardı ederek herkese eşit

yaklaşım ortaya koyar, demokratik toplum yaratılmasına önemli bir katkı sağlar; genelde takım sporları sayesinde liderlik yapma, liderle birlikte hareket etme ve ortak değerler doğrultusunda hareket etme gibi değerleri geliştirir. İnsanları sosyalleştirir, spor ve rekreatif yaklaşım toplumda çeşitliğin artmasına yardımcı olur. Rekreasyon ve sporun ulusal ruhun güçlendirilmesi, aile yapılarının güçlenmesi, toplumsal ve sosyal davranışların gelişmesi gibi pek çok faydası vardır. Ayrıca spor, uluslar üstü iletişimin kurulması ve insanların uluslar üstü kültürel bir kimlikte toplumsal bilinç geliştirmesine yardımcı olmuştur (55).

Ekonomik Faydaları

Önemli bir faaliyet ve endüstri alanı olan spor, sadece sportif faaliyetler değil ekonomik faaliyetler de geliştirmiştir. Ekonomik açıdan sportif faaliyetler, ulusal ekonomiye üretim ve istihdam gibi konularda doğrudan katkıda bulunmaktadır (56). Günümüzde spor, insanların sağlıklı olarak yaşamlarını sürdürmeleri amacıyla ve bir meslek olarak yapılmasıyla çok önemli bir hizmet sektörü olarak kabul edilmektedir (57). Spor, günümüzde en çok kazandıran meslekler arasında yer almaktadır. Artık insanlar profesyonel spor yaparak kendilerine maddi kazanç, popülerite ve sponsorluk gibi kazanımlar elde edebilirler.

Psikolojik Faydaları

Sporun temel sistemler üzerine olan faydalarının yanı sıra psikolojik ve ruhsal faydalarının olduğu bir gerçektir. Spor sadece bedensel sağlığımızı değil aynı zamanda ruh sağlığımızı da garanti altına alan bir süreç olması nedeniyle, son yıllarda hayatımıza daha fazla yerleşmeye başlamıştır.

Amerika Ulusal Ruh Sağlık Enstitüsünün yaptığı bir panelde fiziksel aktivitenin ruh sağlığı ve iyi oluşa olumlu yönde etki ettiği, kaygı ve stresli düzeyinde azalma sebep olduğu, depresyon ve kaygıda bir rahatlama sağladığı, duygusal dengesizlik durumlarında azalma sağladığı, stres göstergelerinde azalma sağladığı ve olumlu duygusal etkileri olduğu bildirilmiştir (53). Bedensel egzersiz ve ruhsal sağlığın parametreleri arasında olumlu ilişkiler olduğu vurgulanmıştır (52). Bunlara ek olarak spor psikolojik olarak kontrol algısında, yarışmacılık ve öz-yeterlilik algısında ve olumlu benlik algısı ve benlik saygısında artış; olumlu sosyal etkileşimler, eğlenme ve hoşça vakit geçirme fırsatları sağlamaktadır (54).

Ayrıca araştırmalar psikolojik iyi oluş ile egzersiz arasında olumlu yönde bir ilişkiyi ortaya koymaktadır. Sporun fiziksel aktivite, erken ölüm ve akıl sağlığı sorunları tedavisi için direkt etkili olduğunu fakat öznel iyi oluş düzeyini ve yaşam kalitesini dolaylı yoldan etkilediğini göstermiştir. Deneysel çalışmalar, orta yoğunlukta yapılan egzersizlerin ruh hali üzerinde pozitif bir etki yarattığını bulmuştur (58). Egzersiz yapmak, insanlara yardım etmek, sosyal ilişkiler kurmak ve geliştirmek, boş zaman aktiviteleri ve dini inanca dayalı eylemler, amaçlı etkinlikler kapsamında değerlendirilmektedir. Amaçlı etkinliklerin, öznel iyi oluş düzeyini %40 oranında etkilediği tespit edilmiştir (59). Toplumsal ilişkiler içerisinde olmak önemli bir öznel iyi oluşu artırma stratejisidir (60). Sporun insanları toplumla iç içe yaşatıp iyi ilişkiler kurdurduğunu düşünürsek sporun öznel iyi oluş seviyesini artırabileceği söylenebilir.

Coles ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, öznel iyi oluş ve yaşam kalitesini artıran etkinliklerin; sportif branşlar, oyunlar, açık alan aktiviteleri, su sporları, çeşitli hobiler, okur yazarlık çalışmaları ve sanatsal aktiviteler gibi birçok boş zaman aktivitesi olduğunu ortaya koymuşlardır (61). Yapılan araştırmalarda spor yapıp

yapmama durumuna göre bakıldığında hem kızlarda hem erkeklerde öznel iyi oluş puanlarının yüksek çıktığı görülmüştür.

Spor eğitimi ve spora başlama, okul yıllarında olduğundan okul sporları oldukça önemlidir. Diğer bir ifade ile toplumların sağlıklı ve mutlu olabilmeleri için spor konusunda daha bilinçlendirilmeleri gerekmektedir. Bu bilincin oluşturulabilmesi için eğitim-öğretim faaliyetini gerçekleştiren okulların önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Küçük yaşlarda okula gitmeye başlayan çocukların spor bilincine kavuşturulması ve bu konuda eğitilmesi son derece önemlidir. Bu noktada okul spor faaliyetleri de önem kazanmaktadır ve üzerine düşünülmesi ve çalışılması gereken bir alan olmaktadır.

2.5 OKUL SPORLARI

Spor faaliyetleri; bireyin bedenlen sağlam, fikren uyanık, ruhen sağlıklı olmasını, dengeli ve ahenkli bir hayat sürdürmesini, toplum kurallarına riayet eden, insan haklarına saygılı, kötü alışkanlıklardan arındırılmış, yardımsever, zeki, çevik, çalışkan, ahlaklı, sağlam, güçlü, sosyal bir insan, iyi bir vatandaş olmasını sağlamaktır (62).

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri beden, zihin, duygu ve sosyal yeteneklerin, milli amaçlar doğrultusunda geliştirilmesi ve yönlendirilmesinde en etkin araçtır. Toplumunu oluşturan kişilerin; üretken, atılgan, sağlıklı, becerikli ve dengeli bir kişilik geliştirmeleri buna bağlıdır (63).

Okul programı içinde spor etkinlikleri, çocukların kişiliklerinin gelişimine yardım eder. Okul içi spor etkinlikleri; öğrencileri pedagojik yönden geliştiren, duygu ve heyecanlarını kontrol edebilen ve rahatça ifade edebilen, öğrencilerin ferdi ve

sosyal gelişimini sağlayan, toplum dışı davranışları en aza indirmeyi amaçlayan sportif rekreasyon etkinliklerin bütünüdür (64).

Okul spor organizasyonlarını, öğrencilerin kendilerine düzenli ve programlı çalışma alışkanlığı kazandırdığı gibi öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçları doğrultusunda beceri ve yeteneklerinin artmasını sağlamaktadır. Öğrenciler, boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirerek kötü alışkanlıklardan korunmayı, spor alanında kazanmış olduğu bilgi, beceri ve yetenekler ile gerçekleştirirler. Kendine güven duygusunu geliştirdiği gibi toplum kurallarına uyumu, heyecanı, coşkuyu, dostluğu, birlik ve beraberlik duygusunu bir arada yaşatır (65).

Okul spor faaliyetleri, 21/05/1986 tarihli ve 3289 sayılı Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanununun 2. ve 10. maddelerine dayanılarak hazırlanan ve 05/11/2013 tarihli ve 28812 sayılı Resmî Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliğine istinaden yürütülmeye başlanmıştır. 2010-2011 eğitim öğretim yılından itibaren okul spor faaliyetleri Spor Genel Müdürlüğü Spor Faaliyetleri Dairesi Başkanlığınca koordine, taşra teşkilatlarınca ise organize edilmektedir (66).

Okul spor faaliyetleri 2010-2011 eğitim öğretim yılında 21 branşta düzenlenirken 2015-2016 eğitim öğretim yılında 39 branşta düzenlenir hale gelmiştir.

Öğrencilerin aktif bir şekilde spor yapmalarını sağlamak amacıyla düzenlenen okul sporları müsabakalarına katılan öğrenci sayısı 2012 yılında 532.417, 2013 yılında 687.145, 2014 yılında 1.053.373, 2015 yılında 1.089.695 olarak gerçekleşmiştir. Bu sayı 2016 yılında ise büyük bir artış göstermiş ve %44 artarak 1.569.228'e yükselmiştir. Okul Spor Kulübü sayısı 2016 yılında 917 olmuştur (66).

Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği

Amaç Madde 1 – (1) Bu Yönetmeliğin amacı, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bütün eğitim ve öğretim kurumlarının yurt içi ve yurt dışı spor faaliyetlerinin programlanması, beden eğitimi ve spor faaliyetleri esaslarının tespit edilmesi, okullar arası spor yarışmalarının yürütülmesi, yarışmalara ait araç, gereç ve benzeri ihtiyaçların sağlanması, beden eğitimi ve spor çalışmalarını yapacak kişiler ile spor faaliyetlerine katılacaklarla ilgili usul ve esasları belirlemektir (67).

Kapsam Madde 2 – (1) Bu Yönetmelik, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı bütün eğitim ve öğretim kurumlarının yurt içi ve yurt dışı spor faaliyetleri ve oyun yolu ile beden eğitimi etkinliklerinin planlanmasını ve düzenlenmesini kapsar (68).

Dayanak Madde 3 – (1) Bu Yönetmelik, 21/5/1986 tarihli ve 3289 sayılı Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanunun 2'nci ve 10'uncu maddelerine dayanılarak hazırlanmıştır (67).

Okul Sporları Vizyon Ve Misyonu

Vizyonumuz

Genç bir nüfusa sahip olan ülkemizde; herkesin, her yaşta farklı spor dalları ile ilgilenebileceğini, sporun bireylerin bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal gelişimi üzerinde olumlu etkileri olduğunu, sporu ve spor kültürünün anlatılarak yaşatılması için gerekli alt yapı ve fiziki ortamın hazırlanmasının sağlamaktır (68).

Misyonumuz

Anayasamızın 58. ve 59. maddeleri doğrultusunda görevleri belirtilmiş olan Genel Müdürlüğümüz ve tüm taşra teşkilatımızın yaş, cinsiyet ayrımları gözetmeksizin tüm vatandaşlarımıza spor yaptırarak; kişilerin sağlıklı ve mutlu

bireyler olarak hayat kalitelerini yükseltmek, spor kültürünü içselleştirmelerini sağlamaktır (68).



3.MATERYAL ve METOD

Bu bölümde araştırmanın amacı, problemi, alt problemleri araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, örnekleme araştırmanın katılımcıları, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve elde edilen verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Bu çalışmanın amacı, Erzinca ilindeki ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemektir.

Problem

Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Alt Problemler

1. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin yaşlarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin sınıflarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?

4. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin okul türlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
5. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin aile ekonomik durumlarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
6. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin anne-baba durumlarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
7. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan öğrencilerin spor branşına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
8. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan öğrencilerin spor yaşına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
9. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan öğrencilerin spor türüne göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?
10. Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan öğrencilerin haftalık antrenman sayılarına göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında fark var mıdır?

3.1 ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışma ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını inceleyen tarama modelinde bir çalışmadır.

3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini Erzincan merkezinde bulunan 9759 lise öğrencisi oluştururken, örneklemini ise, okul türleri göz önünde bulundurularak belirlenen liselerden (özel lise, meslek lisesi, düz lise, anadolu lisesi, imam hatip lisesi, güzel sanatlar lisesi, spor lisesi) rastgele seçilmiş 479 kız ve 525 erkek olmak üzere toplam 1004 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

3.3 ARAŞTIRMANIN GRUBU

Araştırmaya okul sporlarına katılan 131 kız (16.28 ± 1.06 yaş) ve 267 erkek (16.34 ± 1.04 yaş) ile okul sporlarına katılmayan 348 kız (16.24 ± 1.12 yaş) ve 258 erkek (16.15 ± 1.06 yaş) olmak üzere toplam 1004 lise öğrencisi gönüllü olarak katıldı.

3.4 VERİ TOPLAMA ARACI

Araştırma verilerinin toplanması için araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu (KBF), sosyo-demografik (yaş, cinsiyet, anne-baba durumu, aile gelir durumu) özellikleri ile okul sporlarına katılıp katılmama, spor branşı ve haftalık antrenman sayısı gibi değişkenleri belirlemek amacıyla oluşturulmuştur.

Araştırmada kullanılan Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin yetişkin formu Tuzgöl Dost tarafından geliştirilmiştir. Lise formu ise Özen tarafından geliştirilmiş ve geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Faktör yüklerinin büyüklüğü için .30 değeri ölçüt olarak alınmış, 46 maddeden 37'sinin birinci boyutta yeterli büyüklükte yüke sahip olduğu gözlenmiştir. Faktör analizi sonucu faktör yükü .30'un altında olan 9 madde

(1,5,17,20,24,25,30,45,46) araştırmacı tarafından ölçekten çıkarılmıştır. Böylece ölçeğin madde sayısı 37'ye düşmüştür. Lise öğrencilerine uygulanıp uygulanmayacağını saptamak ve ölçüt geçerliğini ölçmek amacıyla Reynolds Ergen Depresyon Ölçeği (REDÖ) kullanılmıştır. Ölçüt geçerliğini ölçmek için Özel İyi Oluş Ölçeği ve Reynolds Ergen Depresyon Envanteri 45 kişiye gúnařırı uygulanmış ve kişilerin her iki ölçekten aldığı puanlar arasındaki korelasyon Spearman'ın rho katsayısı hesaplanarak bulunmuştur.

Ölçek güvenilirliği iki türlü hesaplanmıştır. Biri test tekrar test diğeri iç tutarlılıktır. Ölçek 74 kişiye iki hafta ara ile iki kez uygulanmış ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 196 kişiye uygulanmış ve Cronbach alfa katsayısı .91 bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir.

Özel iyi oluş ölçeği olumlu ve olumsuz duygu ifadeleri ve kişinin yaşam doyumunu etkileyen kişisel yargılardan oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipi bir ölçektir. Her bir maddenin puanlaması 1 ve 5 arasındadır. Ölçek maddelerinin 15'i olumsuz 22'si olumlu ifadedir. Olumsuz ifadeler 1, 3, 5, 9, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 28, 30, 31, 33 ve 36. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37'dir.

3.5 İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Ortaöğretim öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin incelemeye yönelik frekans ve yüzde hesaplaması yapıldıktan sonra "Özel İyi Oluş" puanlarının karşılaştırılması için veri setinin dağılım incelendi. Elde edilen sonuçlara göre verilerin normal dağılım göstermedikleri tespit edildi. Bu nedenle farklı ikili grup

karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi, çoklu grup karşılaştırmalarında ise Kruskal Wallis H testi ile birlikte anlamlı fark gösteren grupların tespiti için ikili gruplar halinde Mann Whitney U testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi olarak .05 kullanıldı.



4.BULGULAR

Tablo 1. Ortaöğretim Öğrencilerinin Demografik Özellikleri

DEĞİŞKEN	TÜR	OKUL SPORLARINA KATILAN		OKUL SPORLARINA KATILMAYAN		TOPLAM	
		f	%	f	%	f	%
CİNSİYET	Kız	131	32.9	348	57.4	479	47.7
	Erkek	267	67.1	258	42.6	525	52.3
	Toplam	398	100	606	100	1004	100
SINIF	9. Sınıf	120	30.2	212	35.0	332	33.1
	10. Sınıf	130	32.7	173	28.5	303	30.2
	11. Sınıf	88	22.1	144	23.8	232	23.1
	12. Sınıf	60	15.1	77	12.7	137	13.6
	Toplam	398	100	606	100	1004	100
OKUL TÜRÜ	Özel Lise	42	10.6	56	9.2	98	9.8
	Meslek Lisesi	78	19.6	170	28.1	248	24.7
	Anadolu Lisesi	123	30.9	258	42.6	381	37.9
	Düz Lise	26	6.5	52	8.6	78	7.8
	İmam Hatip Lisesi	19	4.8	39	6.4	58	5.8
	Güzel Sanatlar	6	1.5	31	5.1	37	3.7
	Spor Lisesi	104	26.1	-	-	104	10.4
Toplam	398	100	606	100	1004	100	
AİLE GELİR DÜZEYİ	0-1330 TL	124	31.2	172	28.4	296	29.5
	1301-2600 TL	135	33.9	201	33.2	336	33.5
GELİR DÜZEYİ	2601-3900 TL	85	21.4	146	24.1	231	23.0
	3901-5200 TL	29	7.3	56	9.2	85	8.5
DÜZEYİ	5200 TL ve üzeri	25	6.3	31	5.1	56	5.6
	Toplam	398	100	606	100	1004	100

Tablo 1 incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre, 479'u (%47,7) kız ve 525'i (%52,3) erkek, okul sporlarına katılıp katılmama değişkenine göre, katılanların 131'i (%32,9) kız, 267'si (%67,1) erkek, katılmayanların 348'i (%57,4) kız, 258'si (%42,6) erkek, sınıf değişkeni göre, 332'si (%33,1) 9. Sınıf, 303'ü (%30,2) 10.sınıf, 232'si (%23,1) 11.sınıf, 137'si (%13,6) 12.sınıf, okul türü değişkenine göre 629'u (%62.6) meslek lisesi ve Anadolu lisesi öğrencileri, aile gelir düzeyi değişkenine göre, 863'ü (%86) 0-3900 TL arası olan kişilerden oluşmaktadır.



Tablo 2. Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sporla İlgili Özellikleri

DEĞİŞKEN	TÜR	f	%
BRANŞ TÜRÜ	Ferdi Spor	109	27.4
	Takım Sportu	289	72.6
	Toplam	398	100
SPOR YAŞI	1 Yıl	39	9.8
	2 Yıl	50	12.6
	3 Yıl	55	13.8
	4 Yıl	62	15.6
	5 Yıl ve üzeri	192	48.2
	Toplam	398	100
HAFTALIK ANTRENMAN SAYISI	1	74	18.6
	2	103	25.9
	3	96	24.1
	4 ve üzeri	125	31.4
	Toplam	398	100
SPOR BRANŞI	Futbol	110	27.6
	Voleybol	90	22.6
	Atletizm	35	8.8
	Hentbol	24	6.0
	Basketbol	33	8.3
	Güreş	6	1.5
	Yüzme	9	2.3
	Boks	5	1.3
	Masa tenisi	9	2.3
	Judo	3	.8
	Karate	3	.8
	Satranç	4	1.0
	Futsal	22	5.5
	Kayak	2	.5
	Badminton	32	8.0
	Atıcılık	6	1.5
	Taek-Wondo	5	1.3
Toplam	398	100	

Tablo 2 incelendiğinde; öğrencilerin branş türü değişkenine göre, 109'u (%27,4) ferdi spor yapan ve 289 (%72,6) takım sporu yapan, spor yaşı değişkenine göre, 192'si (%48,2) 5 yıl ve üzeri spor yapan, haftalık antrenman sayısı değişkenine göre, 125'i (%31,1) haftada 4 ve üzeri yapan, spor branşı değişkenine göre, 110'u (%27,6) futbol branşıyla ve 90'ı (%22,6) voleybol branşıyla uğraşan kişilerden oluşmaktadır.



Tablo3. Tüm Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Sporlarına Katılma Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Okul Sporlarına Katılma Durumu	N	Ortalama Rank	Ranklar Toplamı	Med	Z	P
Katılan	398	531.24	211435.50	141	-2.546	.011*
Katılmayan	606	483.62	293074.50	139		

* P<.05

Tablo 3 incelendiğinde; okul sporuna katılma değişkenine göre, okul sporlarına katılan tüm öğrencilerin (O.R=531.24) öznel iyi oluş düzeylerinin okul sporlarına katılmayan tüm öğrencilere (O.R=483.62) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Kız Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Sporlarına Katılma Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Okul Sporlarına Katılma Durumu	N	Ortalama Rank	Ranklar Toplamı	Med	Z	P
Katılan	131	272.29	35670	143	-3.133	.002*
Katılmayan	348	227.84	79290	137		

* P<.05

Tablo 4 incelendiğinde; okul sporuna katılıp katılmama değişkenine göre, okul sporlarına katılan kız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin (O.R=272.29) okul sporlarına katılmayan kız öğrencilere (O.R=227.84) göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Erkek Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Sporlarına Katılma Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Okul Sporlarına Katılma Durumu	N	Ortalama Rank	Ranklar Toplamı	Med	Z	P
Katılan	267	266.47	71147.50	140	-.533	.594
Katılmayan	258	259.41	66927.50	141		

Tablo 5 incelendiğinde; okul sporuna katılıp katılmama değişkenine göre, okul sporlarına katılan erkek öğrenciler ile okul sporlarına katılmayan erkek öğrenciler arasında öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($P>0.05$).

Tablo 6. Ortaöğretim Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Okul Sporlarına Katılma Durumu	Cinsiyet	N	Ortalama Rank	Ranklar Toplamı	Med	Z	P
Katılan	Kız	131	212.19	27797	143	-	.123
	Erkek	267	193.27	51604	140	1.542	
Katılmayan	Kız	348	294.96	102647.5	137	-	.163
	Erkek	258	315.01	81273.5	141	1.394	

Tablo 6 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre, okul sporlarına katılan öğrenciler ile okul sporlarına katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($P>0.05$).

Tablo 7. Ortaöğretim Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Okul Sporlarına		N	Ortalama Rank	Med	X ²	P	Fark Olan Gruplar
Katılma Durumu	Cinsiyet						
Katılan	9. Sınıf	120	208.60	142.5	1.929	.587	-
	10. Sınıf	130	189.05	140.5			
	11. Sınıf	88	203.35	140			
	12. Sınıf	60	198.28	139			
Katılmayan	9. Sınıf (1)	212	314.37	141	7.628	.054*	1-4*
	10. Sınıf (2)	173	319.64	139			
	11. Sınıf (3)	144	290.99	136			2-4*
	12. Sınıf (4)	77	260.69	132			

* P<.05

Tablo 7 incelendiğinde; sınıf değişkenine göre, okul sporlarına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı (P>0.05), okul sporlarına katılmayan öğrenciler karşılaştırıldığında ise; 9. sınıf (O.R=314.37) ve 10. Sınıf (O.R=319.64) öğrencilerinin 12. Sınıftaki (O.R=260.69) öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Türü Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Okul Sporlarına Katılma Durumu	Okul Türü	N	Ortalama Rank	Med	X ²	P	Fark Olan Gruplar
Katılan	Özel Lise (1)	42	187.64	138.5	18.060	.006*	2-3*
	Meslek Lisesi (2)	78	185.72	137			2-5*
	Anadolu Lisesi (3)	123	224.98	146			3-4*
	Düz Lise (4)	26	173.23	133.5			3-6*
	İmam Hatip Lisesi (5)	19	251.00	153			3-7*
	Güzel Sanatlar (6)	6	104.58	120			4-5*
	Spor Lisesi (7)	104	187.12	139			5-6*
						5-7*	
Katılmayan	Özel Lise (1)	56	364.96	145.5	16.330	.006*	
	Meslek Lisesi (2)	170	276.36	134			1-2*
	Anadolu Lisesi (3)	258	319.83	140.5			1-4*
	Düz Lise (4)	52	288.75	136			1-5*
	İmam Hatip Lisesi (5)	39	260.51	132			1-6*
	Güzel Sanatlar Lisesi (6)	31	284.26	140			2-3*
	Spor Lisesi (7)	-	-	-			3-5*

* P<.05

Tablo 8 incelendiğinde; okul türü değişkenine göre, okul sporlarına katılan öğrenciler arasında imam hatip (O.R=251.00) ve anadolu lisesi öğrencilerinin (O.R=224.98) öznel iyi oluş düzeylerinin, meslek lisesi (O.R=185.72), düz lise (O.R=173.23), güzel sanatlar lisesi (O.R=104.58) ve spor lisesi (O.R=187.12) öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Katılmayan öğrenciler arasında özel lise öğrencilerinin (O.R=364.96) öznel iyi oluş düzeylerinin, meslek lisesi (O.R=276.36), düz lise (O.R=288.75), imam hatip lisesi (O.R=260.51), ve güzel sanatlar lisesi (O.R=284.26) öğrencilerinden, anadolu lisesi öğrencilerinin (O.R=319.83) ise meslek lisesi (O.R=276.36) ve imam hatip lisesi (O.R=260.51) öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Ortaöğretim Öğrencilerinin Aile Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Okul Sporlarına Katılma Durumu	Gelir Düzeyi	N	Ortlama Rank	Med	X ²	P	Fark Olan Grpları
Katılan	0-1330 TL (1)	124	186.14	137	4.51 4	.341	-
	1301-2600 TL (2)	135	204.06	141			
	2601-3900 TL (3)	85	218.08	146			
	3901-5200 TL (4)	29	188.40	135			
	5200 TL üzeri (5)	25	190.88	136			
Katılmayan	0-1330 TL (1)	172	268.86	134	14.8 65	.005 *	1-2* 1-3* 1-4* 2-4*
	1301-2600 TL (2)	201	305.68	139			
	2601-3900 TL (3)	146	314.04	140			
	3901-5200 TL (4)	56	367.07	144			
	5200 TL üzeri (5)	31	317.03	137			

* P<.05

Tablo 9 incelendiğinde; aile gelir düzeyi değişkenine göre, okul sporlarına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı (P>0.05), okul sporlarına katılmayan öğrenciler karşılaştırıldığında ise; gelir düzeyi en düşük olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Katılan öğrencilerde gelir düzeyi 0-1330 TL arasında olan öğrencilerin (O.R=268.86) öznel iyi oluş düzeyleri, gelir düzeyi 1331-2600, 2600-3900, 3901-5200 TL arasında olan öğrencilerden, gelir düzeyi 1301-2600 TL olan öğrencilerin (O.R=305.68) öznel iyi oluş düzeyleri 3901-5200 TL olan öğrencilerden (O.R=367.07) anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Branş Türü Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Branş Türü	N	Ortalama Rank	Ranklar Toplamı	Med	Z	P
Ferdi Spor	109	194.47	21197	139	-.536	.592
Takım Sportu	289	201.40	58204	141		

Tablo 10 incelendiğinde; spor türü değişkenine göre, okul sporlarına katılan öğrencilerin göre öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($P>0.05$).

Tablo 11. Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Spor Yaşı Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Spor Yaşı	N	Ortalama Rank	Med	X^2	P
1 Yıl	39	197.44	141	6.322	.176
2 Yıl	50	185.81	138.5		
3 Yıl	55	179.13	137		
4 Yıl	62	185.60	140		
5 Yıl ve üzeri	192	213.81	144		

Tablo 11 incelendiğinde; spor yaşı değişkenine göre, okul sporlarına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($P>0.05$).

Tablo 12. Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Haftalık Antrenman Sayısı Değişkenine Göre Öznel İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması

Haftalık Sayısı	Antrenman N	Ortalama Rank	Med	X ²	P
1	74	176.84	135	5.465	.141
2	103	198.35	139		
3	96	196.87	142		
4 ve üzeri	125	215.88	144		

Tablo 12 incelendiğinde; haftalık antrenman sayısı değişkenine göre, okul sporlarına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($P>0.05$).

5.TARTIŞMA

Sporun insan sağlığı üzerindeki pozitif etkilerinin ruh sağlığını artırdığı ve insanı mutlu ettiği bilinmektedir. Öznel iyi oluş da insanın hayatının iyi gittiğini ve kendini mutlu hissetmesi olarak tanımlandığı için sporun öznel iyi oluş düzeyini artıracağı düşünölmüştür. Bu yüzden bu araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinde okul sporlarına katılımın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır.

Okul Sporlarına Katılmanın Öznel İyi Oluş Etkisi

Okul sporlarına katılımın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisini araştırdığımız bu çalışmada, spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin spor yapmayanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edildi (Tablo 3). Okul sporlarına katılan kız öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin okul sporlarına katılmayan kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu (Tablo 4), okul sporlarına katılan erkek öğrenciler ile okul sporlarına katılmayan erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında ise gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 5).

Öztürk Serter ve Yamaner (2017) ergenler üzerine yaptıkları çalışmada, ergenlerin öznel iyi oluş ortalama puanlarının spor yapıp yapmama durumlarına göre farklılaştığını bulmuşlardır (69). Sezer'in (2011) 410 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapmış olduğu çalışmada, düzenli olarak spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin düzenli olarak spor yapmayanlara oranla daha yüksek olduğu ve boş zamanlarında spor yapan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin boş zamanlarında müzik dinleyen, bilgisayar veya farklı etkinliklerle vakit geçiren öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (70).

Çağlayan Tunç (2015) araştırmasında, spor yapan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu belirtmiştir (71). Aynı şekilde Kaplan'ın (2016) 784 lise öğrencisi üzerinde serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik ile ilgili yaptığı araştırmada yeteri kadar aktif olmayan öğrencilerin öznel iyi olma puan ortalamalarının aktif ve orta düzeyde aktif olan öğrencilere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu araştırmalar da çalışmayı destekler niteliktedir (45).

Özcan (2017), Polat (2017), Doğaner (2017) ve Yaran (2014) tarafından yapılan çalışmalarda; spor yapma ile yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve mutluluk arasında pozitif yönde ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (72-75).

Araştırma sonuçları ve literatür değerlendirildiğinde özellikle genç yaş grubundaki bireylerin daha aktif bir yaşam tercih etmeleri ve spor etkinliklerine katılımları bu bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini ve psikolojik durumlarını pozitif yönde etkilediği söylenebilir.

Cinsiyetin Öznel İyi Oluşa Etkisi

Okul sporlarına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında, gruplar arasında bir fark olmadığı tespit edildi (Tablo 6).

Kaplan'ın (2016) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyete göre öznel iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (45). Ayrıca Özen, (2005) Çakır, (2015) Canbay, (2010) Şahin, (2011) yaptıkları çalışmalarda cinsiyetin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını tespit etmişlerdir (76-79). Serter ve Yamaner (2017) pozitif psikoloji

bağlamında öznel iyi oluş ve spor ilişkisi ile ilgili yaptıkları çalışmada, ergenlerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını tespit etmişlerdir (69). Bunlar da araştırmayı destekler niteliktedir. Aynı şekilde Işık ve Koçak'ın (2014) 245 üniversite öğrencisinin yaşam doyumlarının belirlenmesi ile ilgili yaptıkları çalışmada cinsiyete göre yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (80).

Cinsiyet ile öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koyan çalışmaların yanı sıra anlamlı farklılık tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır. Eryılmaz ve Ercan'ın (2011) öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik arasında incelenmesi ile ilgili yaptıkları çalışmada yetişkin grubunda erkeklerin kızlardan öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (36). Sezer'in (2011) ortaöğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kızların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür (70). Certel ve arkadaşları (2015) 410 lise öğrencisinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır (81). Diğer bir çalışmada Eraslan'ın (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması ile ilgili yaptığı çalışmada, kadın katılımcıların psikolojik iyi olma durumlarının erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir (82). Bu bulgu kadınların mutluluk verici durumları daha kolay algıladıklarını ortaya koymuştur.

Sınıf Seviyesinin Öznel İyi Oluşa Etkisi

Sınıf düzeyinde öznel iyi oluşlar incelendiğinde, okul sporlarına katılan öğrenciler arasında bir farklılık olmadığı görülürken okul sporlarına katılmayan öğrencilerde ise 9. ve 10. sınıftaki öğrencilerin 12. sınıftaki öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olduğu görüldü (Tablo 7).

Literatür incelediğinde Saygın'ın (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada 1. ve 2. sınıfların öznel iyi oluş düzeylerinin 3. sınıflara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (83). Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) 600 öğretmen adayı üstünde yaptıkları çalışmada üçüncü sınıfa devam eden öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinin, fakültenin dördüncü sınıfına devam eden öğretmen adaylarının öznel iyi oluş düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuşlardır (84). İlhan'ın (2005) 454 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı çalışmada sınıf düzeyinin öznel iyi oluş düzeylerini düşük oranda etkilediği saptanmıştır. Bunlar da çalışmayı destekler niteliktedir (28).

Yukarıdaki araştırmalar doğrultusunda bireylerin sınıf seviyeleri artıkça öznel iyi oluş düzeylerinde bir azalma görüldüğü söylenebilir.

Literatürdeki bazı çalışmalar ise bu çalışmanın bulgularıyla çelişmektedir. Çakır'ın (2015) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, sınıf seviyesinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur (77). Ayrıca Özen (2005) ve Canbay (2010) sınıf seviyesinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı bulmuşlardır (76,78).

Okul Türlerinin Öznel İyi Oluşa Etkisi

Araştırmada incelenen bir diğer değişken olan okul türlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında okul sporlarına hem katılan hem de katılmayan öğrencilerde okul türlerinin etkili olduğu ve gruplar arasında anlamlı farklılıklara sebep olduğu sonucuna ulaşıldı (Tablo 8). Sezer'in (2011) ortaöğretim öğrencileri üzerinde (70), Çelik'in (2008) 485 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada öznel iyi oluş düzeyleri ile eğitim gördükleri okul türleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (85).

Okul sporlarına katılan öğrenciler arasındaki bu anlamlı fark imam hatip ve anadolu lisesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, meslek lisesi, düz lise, güzel sanatlar lisesi ve spor lisesi öğrencilerinden anlamlı derecede yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Elmas'ın (2013) 504 ortaöğretim öğrencisinin hayat tatmin düzeyi üzerine yaptığı çalışmada, anadolu lisesi ve imam hatip lisesi öğrencilerinin yaşam doyum puanlarının ticaret meslek lisesi öğrencilerine göre daha olumlu olduğu bulunmuştur (86). Tuzgöl Dost'un (2007) 403 üniversite öğrencisinin yaşam doyumları ile ilgili yaptığı çalışmada, dini inançları güçlü olan ve yaşamındaki yeri önemli olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının; dini inançları olan ama güçlü olmayan ve dini inançları olmayan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (87).

Bu çalışmalar doğrultusunda dinin; bireylerin yaşantılarına, hayata bakışlarına ve psikolojilerine pozitif bir katkı sağladığı söylenebilir.

Aile Gelir Düzeyinin Öznel İyi Oluşa Etkisi

Okul sporlarına katılan öğrencilerin ailelerinin ekonomik düzeylerine göre öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı ancak okul sporlarına katılmayan öğrencilerde gelir düzeyi en düşük olanların öznel iyi oluş düzeylerinin diğerlerine göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edildi (Tablo 9).

Literatür incelendiğinde Tuzgöl Dost (2004), Özen (2005) ve Canbay (2010) tarafından yapılan araştırmalarda aile gelir düzeyi ile öznel iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır (20,76,78). Kara'nın (2014) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada psikolojik iyi olma ile gelir düzeyi arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur (88). Işık ve Koçak'ın (2014) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada gelir durumu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (80), Gündoğar ve arkadaşlarının (2007) 373 üniversite öğrencisinin yaşam doyumu ile ilgili yaptıkları çalışmada öğrencilerin kendilerine göre ekonomik durumları yükseldikçe, yaşam doyumları artmakta, umutsuzluk, depresyon, durumluk ve sürekli kaygı puanları düşmektedir sonuçlarına ulaşılmıştır (89). Ayrıca Chow'un (2005) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile ilgili yaptığı çalışmada sosyo-ekonomik düzey artıkça yaşam doyumunun arttığı bulunmuştur (90). Bozkurt ve Sönmez'in (2016) imam hatip ortaokulu öğrencilerinin ergen öznel iyi oluş düzeylerini inceledikleri çalışmalarında kendisine verilen harçlığı yeterli bulan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının, yeterli görmeyen öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (91).

Buna karşın Şahin'in (2011) 312 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı çalışmada, gelir ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur (79). Çakır'ın

(2015) 426 lise öğrencisi üzerine yaptığı çalışmada öznel iyi oluşlarının aile gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (77).

Araştırmamız ve literatür değerlendirildiğinde; ekonomik durumun kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini, yaşam doyumlarını, pozitif psikolojilerini kısacası hayata olumlu bakışlarını etkilediği düşünülebilir.

Okul Sporlarına Katılanların Spor Türleri, Spor Yaşları Ve Haftalık Antrenman Sayılarına Öznel İyi Oluşa Etkisi

Okul sporlarına katılan öğrencilerin spor türlerine, spor yaşlarına ve haftalık antrenman sayılarına göre öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı sonuçlarına ulaşıldı (Tablo 10-12). Haftalık antrenman sayısı değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmasa da haftalık antrenman sayısı arttıkça öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı tespit edildi. Literatür incelediğinde öznel iyi oluş ve sporun bu değişkenleri arasında ki ilişkiyi araştıran çalışmalara rastlanmamıştır.

Öztürk Serter ve Yamaner'in (2017) ergenler üzerine yaptıkları çalışmada ergenlerin spor yapmaya devam süreleri ile öznel iyi oluş puanları arasında pozitif doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu da çalışmayı destekler niteliktedir (69).

6. SONUÇ ÖNERİLER

Yaptığımız çalışmada;

- Farklı okul tiplerinin öznel iyi oluş düzeylerini etkilediği,
- Okul spor yarışmalarına katılmayan öğrencilerin sınıf seviyesi arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı, ayrıca gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin de düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırmanın hipotezini oluşturan okul sporlarına katılımın öznel iyi oluş düzeyi üzerine etkisini belirten sonuçlarda ise;

- Okul spor yarışmalarına katılımın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı,
- Spor türlerinin, spor yaşının ve haftalık antrenman sayısının öznel iyi oluş düzeylerine etkisi olmadığı,
- Okul sporlarına katılımın öznel iyi oluşa etki eden ekonomik farklılıkları ortadan kaldırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Okul spor yarışmalarına katılım öğrencilere sosyal, kültürel ve fiziksel avantaj sağlamanın yanı sıra öğrencilerin psikolojik gelişimlerine de olumlu yönde etki eder. Ders programları veya başka nedenlerden dolayı spor kulüplerinin yoğun antrenman programlarını sürdüremeyen öğrencilerin sporun tüm faydalarından yararlanabilmeleri için okul sporlarına katılımları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
2. Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yüksek lisans tezi Çukurova Üniversitesi, Adana.
3. Caprara, G. V. ve Cervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths: Personality as an agentic, self-regulating system. *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, 61-74.
4. Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
5. Peterson, C., ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*.
6. Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji, Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (T. Doğan,Çev.). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
7. Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
8. Yıldız, B. (2002). *Aristoteles Ethik'inde "Mutluluk Ve Erdem*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
9. Korkut, F. (2004). *İyilik Hali Çalışma Kitabı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
10. Er Dost, M. T. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.

11. Ryff, C. D. ve Singer, B. (2008). The integrative science of human resilience. *interdisciplinary research: case studies from health and social science*, 198.
12. Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
13. Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrici*, 6(2), 72-74.
14. Çevik, N. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordayan Bazı Değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
15. Vara, S. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
16. Diener, E. (2006). Frequently Asked Questions (FAQ's), About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction), Erişim: 22 Mayıs 2017, <http://www.s.psych.uiuc.edu/-ediener/fag.html>.
17. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
18. Diener, E. ve Lucas, R. E. (2000). Personality and subjective well-being across the life span. *Temperament and personality development across the life span*, 221-244.
19. Tuzgöl, Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
20. Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
21. Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15, 1-49.

22. Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social indicators research*, 40(1-2), 189-216.
23. Sarvimäki, A. ve Stenbock-Hult, B. (2000). Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value. *Journal of advanced nursing*, 32(4), 1025-1033.
24. Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
25. İşleroğlu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması*. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
26. Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social indicators research*, 23(3), 201-230.
27. Katja, R., Päivi, Å. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
28. İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
29. Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological bulletin*, 67(4), 294.
30. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
31. Diener, E. ve Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: an International Analysis, *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.

32. Horley, J. ve Lavery, J. J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*, 34(2), 275-282.
33. Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. England: Mc Graw Hill.
34. Biswas-Diener, R., Diener, E. ve Tamir, M. (2004). *The psychology of subjective well-being*. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
35. 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*, 205(6), 1757-1763.
36. Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Özne iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-149.
37. Doğan, T. (2012). Beş faktör kişilik özellikleri ve özne iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
38. Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., ve Witter, R. A. (1984). Health and SWB: A Meta-Analysis. *Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 111-132.
39. Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.
40. Eryılmaz, A. (2009). Ergen özne iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
41. Kahneman, D. ve Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*, 20(1), 3-24.

42. akır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
43. Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. New York: Springer Science & Business Media.
44. Duman, S. (2016). *Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Ankara.
45. Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz-yeterlik:lise öğrencileri üzerinde bir inceleme*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
46. Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş. (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46-58.
47. Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
48. İzmir Şahin, H. M. (2002). *Beden eğitimi ve spor temel kavramlar*. İstanbul: Nobel yayın dağıtım.
49. Seydioğlu, C. (2017). *İstanbul'daki beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinden bireysel ve takım sporları yapanların liderlik özelliklerinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
50. Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.

51. Özdenk, S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor bilimlerinde akademik araştırmalar*, 77-89.
52. Zorba, E. ve diğerleri. (2006). *Herkes için spor*. İstanbul: Morpa yayınları.
53. Robert, S. W ve Daniel G. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*, (M Şahin, Z Koruç, Çev.), İstanbul: Nobel yayınları.
54. İnal, A. N. (2003). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel yayın dağıtım.
55. Doğu, G. (2006). Sporun Sosyal ve Ekonomik Faydaları. *Sağlık Kentler Birliği*.
56. Ekren, N. ve Çağlar, A. B. (2003). Spor Ekonomisi: Teorik Bir Çerçeve. *Active Dergisi*, 32, 1-16.
57. Tekin, Y, Mucuk, B. ve Sunay, H. (2016). Türkiye’de amatör sporcu olmak. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14(2), 183-190.
58. Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*, 2(3a), 411-418.
59. Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
60. Tkach, C. Ve Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of happiness studies*, 7(2), 183-225.
61. Coles, R., Edginton, C.R. ve Jalloh, A. (2012). Africa and the world leisure organization, *african journal for physical, health education, recreation and dance*, 18:4(1), 684-693.
62. Yetim, A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan yayınevi.

63. Şirin, E.F., Mülazımoğlu, O., Bektaş, F. ve Erdoğan, M., (2008). 2004–2007 Yılları Arasında Okul Sporları Disiplin Kurulu Kararlarının Değerlendirilmesi: Ankara İli Örneği. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 3(1), 1-12.
64. Baumann, S. (1994). *Uygulamalı Spor Psikolojisi* (H. C. İkizler, A., O. Özcan, Çev), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
65. Akgül, S., Göral, M., Demirel, M. ve Üstün, Ü. D. (2012). İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (32), 13-22.
66. T.C Gençlik ve Spor Müdürlüğü Spor Genel Müdürlüğü 2016 yılı faaliyet raporu, Erişim: 3 Mart 2017, http://www.gsb.gov.tr/public/Edit/files/strateji/2016_yili_faaliyet_raporu.pdf.
67. T.C Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Erişim: 6 Haziran 2017, <http://okulsportal.gsb.gov.tr/Detail.aspx?pages=/PortalAdmin/Uploads/OkulSportal/Menu/Menu-271ec1733833.html>.
68. Okul Spor Faaliyetleri Yönetmeliği, Erişim: 5 Haziran 2017, http://okulsportal.gsb.gov.tr/PortalAdmin/Uploads/OkulSportal/Documents/Okul%20Sporlari%20Yonetmeliği%205%20Kasim%202013%20sayı%2028812_511201311565971.pdf.
69. Serter, G. Ö. ve Yamaner, E. (2017). Pozitif psikoloji bağlamında öznel iyi oluş ve spor ilişkisi: ergenler üzerine bir araştırma. *Sobider Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(15), 413-420.
70. Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.

71. Çağlayan Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
72. Özcan, B. (2017). *Egzersiz yapan ve yapmayan obez kadınların yaşam doyumu ve öz yeterlik düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
73. Polat, A. (2017). *Egzersiz yapan ve yapmayan emniyet mensuplarının yaşam doyumu iş tatmini ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
74. Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
75. Yaran, M. (2014). *Spor yapan ve yapmayan Üniversite öğrencilerinde uyku ve yaşam kalitesinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
76. Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
77. Çakır, G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
78. Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
79. Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
80. Işık, Ö. G. ve Koçak, Ö. F. (2014). İletişim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 8(3), 281-300.

81. Certel ve diğerkleri, (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 307-318
82. Eraslan, M. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma durumlarına göre incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 14-21.
83. Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
84. Dilmaç, B. ve Bozgeyikli, H. (2012). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
85. Çelik, Ş. (2008). *Lise Öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
86. Elmas, İ. H. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin hayat tatmin düzeyleri*. Yüksek Lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
87. Tuzgöl, Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2) 22, 132-143.
88. Kara, S. (2014). *Lise öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
89. Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1), 14-27.

90. Chow, HPH. (2005). Life Satisfaction among university students in a Canadian prairie city: a multivariate analysis. *Soc Indic Res*, 70, 139-150.
91. Bozkurt, E. ve Sönmez, H. İ. (2016). İmam hatip ortaokulu öğrencilerinin ergen öznel iyi oluşlarının kişisel ve sosyal özelliklerine göre incelenmesi. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* (7), 231-248.



EKLER

EK-1: KİŞİSEL ÖZELLİKLERİ BELİRLEMeye YÖNELİK FORM

AÇIKLAMA

Hayatınızın ve kişiliğinizin farklı yönlerine ilişkin ifadeler bulunan bir ölçektir. Maddeleri okuyarak size uygun olanı seçiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Cevaplarınız öğretmeniniz de dahil hiç kimse tarafından bilinmeyecektir. Anketlere ve ölçeklere isim yazmanıza gerek yoktur. Anket sonuçları sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Yaşınız?

2- Sınıfınız? 9 () 10 () 11 () 12 ()

3-Cinsiyetiniz? Kız () Erkek ()

4- Öğrenim gördüğünüz okul türü? Özel Lise () Meslek lisesi () Anadolu Lisesi () Düz Lise ()

5- Ailenizin Ekonomik durumu: () Zayıf: İhtiyaçlarımı tam karşılayamıyorum.
() Orta: Ancak ihtiyaçlarımı karşılayabiliyorum.
() İyi ihtiyaçlarımdan daha fazlasını karşılayabiliyorum

6-Anne-Baba Durumu Boşanmış () Birlikte () Anne Ölü () Sağ () Baba Ölü () Sağ ()

7-Okul Spor Yarışmalarına Katılıyorum () Katılmıyorum ()

(EĞER 7. SORUYA KATILIYORUM İŞARETLEDİYSENİZ AŞAĞIDAKİ SORULARIDA CEVAPLAYINIZ.)

8-Spor Branşınız?

9-Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()

10-Spor Türünüz Ferdi () Takım ()

11-Haftalık Antrenman sayınız? 1 () 2 () 3 () 4 ve üzeri ()

EK-2

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (LİSE FORMU)						
AÇIKLAMA: Hayatınızın ve kişiliğinizin farklı yönlerine ilişkin ifadeler bulunan bir ölçektir. Maddeleri okuyarak size uygun olanı seçiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.		TAMAMEN UYGUN	ÇOĞUNLUKLA UYGUN	ORTA DERECEDE UYGUN	BİRAZ UYGUN	HIÇ UYGUN DEĞİL
KATKILARINIZDAN DOLAYI TEŞEKKÜR EDERİM.		5	4	3	2	1
1	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.					
2	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
3	Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
4	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
5	İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
6	Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.					
7	Ulaşmak istediğim ideallerim var					
8	İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
9	Küçük sorunları bile büyütürüm.					
10	Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim					
11	Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
12	Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum					
13	Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum.					
14	Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum					
15	Ailemle olan ilişkilerden memnunum.					
16	Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.					
17	Kendimi yalnız hissederim					

18	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
19	Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					
20	Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.					
21	Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
22	Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.					
23	Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum					
24	İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.					
25	Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.					
26	Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüne inanıyorum.					
27	Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
28	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.					
29	Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.					
30	Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
31	Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
32	Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.					
33	Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.					
34	Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
35	İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
36	Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
37	Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					

EK-3 ETİK KURUL ONAY SAYFASI

Kayıt Tarihi:
06/04/2017

Protokol No:
02/10

T.C
ERZİNCAN ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU KARARI

ARAŞTIRMA BAŞLIĞI	"Ortaöğretim Kurumlarında Okul Spor Yarışmalarına Katılan ve Katılmayan Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi"
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	Nicel Araştırma (Yüksek Lisans Tezi)
ARAŞTIRMACILAR	Ahmet Yavuz MALLI Yrd. Doç. Dr. Yasemin ÇAKMA KYILDIZHAN
KARAR	Araştırmanın etik açıdan "uygun" olduğuna karar verildi.

ETİK KURUL BAŞKANI

Prof. Dr. Paşa YALÇIN

TARİH

06/04/2017

İMZA

ARAŞTIRMACININ ÖZ GEÇMİŞİ

1986 yılında Erzincan'da doğdu. İlköğretim ve lise öğrenimini Erzincan'da tamamladı. 2010 yılında Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde lisans eğitimini tamamladıktan sonra 2012 yılında Erzincan Gülhanım Celal Toraman Ortaokulunda beden eğitimi öğretmeni olarak atandı ve 2015 yılında Erzincan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim dalında lisansüstü eğitimine başladı. 2018 yılında öğretmenlikten ayrılarak Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı ve halen bu görevi sürdürmekte. Evli.

Ahmet Yavuz MALLI