



T.C.

CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DÜZENLİ OLARAK SPOR YAPAN ORTAÖĞRETİM  
DÜZEYİNDEKİ ERGENLERDE SPORUN MENTAL İYİ OLUŞ  
VE POZİTİFLİK DÜZEYİNE ETKİSİ**

**Yakup BAKIR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANA BİLİM DALI**

**SİVAS-2017**

**T.C.  
CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DÜZENLİ OLARAK SPOR YAPAN ORTAÖĞRETİM DÜZEYİNDEKİ  
ERGENLERDE SPORUN MENTAL İYİ OLUŞ VE POZİTİFLİK  
DÜZEYİNE ETKİSİ**

**Yakup BAKIR**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ANA BİLİM DALI**

**TEZ DANIŞMANI  
Doç. Dr. Murat KANGALGİL**

**SİVAS-2017**



## KABUL VE ONAY

**Üniversite:** : Cumhuriyet Üniversitesi  
**Enstitü** : Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
**Ana Bilim Dalı** : Beden Eğitimi ve Spor  
**Tezin Başlığı** : Düzenli Olarak Spor Yapan Ortaöğretim Düzeyindeki Ergenlerde, Sporun Mental İyi Oluş ve Pozitiflik Düzeyine Etkisi  
**Savunma Tarihi** : 07.07.2017  
**Danışmanı** : Doç. Dr. Murat KANGALGİL

### Unvanı - Adı Soyadı

### İmza

Jüri Başkanı : Yrd. Doç. Dr. Cenk TEMEL

Üye : Yrd. Doç. Dr. Fatih ÖZGÜL

Üye : Doç. Dr. Murat KANGALGİL (Danışman)

**Oy Birliği**

**Oy Çokluğu**

Yakup BAKIR tarafından hazırlanan **Düzenli Olarak Spor Yapan Ortaöğretim Düzeyindeki Ergenlerde, Sporun Mental İyi Oluş ve Pozitiflik Düzeyine Etkisi** başlıklı tez, kabul edilmiştir.  
.....

**Prof. Dr. Zübeyda AKIN POLAT**  
Enstitü Müdürü



Bu tez, Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun 18.02.2015 tarihli ve 4/4 sayılı kararı ile kabul edilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna göre hazırlanmıştır.

## TEŞEKKÜR

Çalışmanın başlangıcından sonuna kadar tez danışmanım olarak bana fedakârca her konuda yol gösteren ve “tüm olumsuzluklara rağmen” hiç çekinmeden değerli vakitlerini ayıran hocam Sayın Doç. Dr. Murat KANGALGİL’e teşekkürlerimi ifade etmekten büyük mutluluk duyarım.

Araştırmada veri toplanması için izin alınan Sivas Zara Fen lisesi Müdür’ü Sayın Ahmet POLAT’a araştırmanın gerçekleştirilmesi sürecinde vermiş olduğu desteklerden dolayı çok teşekkür ederim.

Elde edilen verilerin istatistiğinin yapılmasında verdiği fikirlerden dolayı Tıp Fakültesi, Biyoistatistik Bölümü Öğretim Üyesi Sayın Yrd. Doç. Dr. Ziyet Çınar’a ve Katkılarından dolayı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim elemanı Sayın Öğr. Gör. Ertürk Yamen’e çok teşekkür ederim.

Çalışma süresince bana göstermiş oldukları destek, anlayış ve sabır için sevgili eşim Demet’e ve kızım Işıl’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

### DÜZENLİ OLARAK SPOR YAPAN ORTAÖĞRETİM DÜZEYİNDEKİ ERGENLERDE, SPORUN “MENTAL İYİ OLUŞ” VE “POZİTİFLİK” DÜZEYİNE ETKİSİ

Yakup BAKIR

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Murat KANGALGİL

2017; 93 Sayfa

Spor, evrensel kültürün bir unsuru olup dünyada lisanı, ırkı, dini aynı olmayan bireyleri bir araya getiren mühim araçtır. Spor, bedensel yararlarıyla birlikte kişilerin psikolojik sağlığına da pozitif olarak etki etmek, toplumsal ve moral olarak faydalar ortaya çıkarmak ile yapılan davranışların geneli olarak ifade edilmektedir. Mental iyi oluş, bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması olarak tanımlanmıştır (WHO, 2004). Pozitiflik ise öznel iyi oluşun temel belirleyicisi olarak tanımlanmaktadır ve zaten iyi olan yaşamın tüm yönlerini değerlendirmeye yönelik bir eğilim olarak ifade edilmektedir. Buradan hareketle araştırmada, mental iyi oluş ve pozitiflik kavramları üzerinde sporun etkili olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada ön-test, son-test, kontrol gruplu deneysel desen uygulanmıştır ve veri toplama araçları olarak; Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve orijinal adı “Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale” (WEMWBS) olan ve Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış “Mental İyi Oluş” Ölçeği ve Caprara ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen ve orijinal adı “The Positivity Scale” olan ve Çıkrıkçı, Çiftçi ve Gençdoğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Pozitiflik” ölçeği kullanılmıştır. Mental iyi oluş ölçeğinin orijinal formu ile ölçeğin Türkiye örneklemine uyarlanmasıyla karşılaştırıldığında güvenirlik cronbach alfa iç tutarlılık ( $\alpha$ ) katsayısı .92 olarak bulunurken, Pozitiflik Ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .75, ölçeğin test tekrar test güvenirliği korelasyon katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Araştırmada, parametrik varsayımlar yerine getirildiğinden; Varyans Analizi, Tukey Testi, Eşler Arasındaki Farkın Önemlilik Testi ve sayımla elde edilmiş verilerin değerlendirilmesinde Khi Kare testi kullanılmış ve yanılma düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırma, bazı değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, spor özgeçmiş vb. gibi) denklilikleri sağlanmış 10. sınıf öğrencilerinden 20 şer kişiden oluşan 3 grup oluşturularak yapılmıştır. Gruplar; sportif etkinlik grubu, sosyal etkinlik

grubu ve kontrol grubu olarak isimlendirilmiştir. 1. gruba düzenli aralıklarla ve belli bir program dâhilinde antrenman ve müsabakaların da yer aldığı spor etkinlikleri, 2. gruba yine düzenli aralıklarla sosyal etkinlikler yaptırılmış, kontrol grubu olan 3. grup ise normal hayatlarına devam etmişlerdir. 10 haftalık süreç sonunda ilk uygulanan testler öğrencilere tekrar uygulanmış ve her üç grupta yer alan öğrencilerin test puanları karşılaştırılmıştır.

Araştırma bulgularına göre; Her üç gruptaki bireylerin ön test ve son test pozitiflik puanları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuş ( $p>0.05$ ), son test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında ise gruplar arası fark önemli bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bu farkın spor yapan grup ile kontrol grubu puanlarından kaynaklandığı görülmüştür.

Pozitiflik puanlarında ise spor yapan gruptaki ve sosyal etkinlik grubundaki bireylerin ön test ve son test puanları arasındaki fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Kontrol grubu ön test ve son test pozitiflik puanlarında son test puanları yönünde düşüş olmuş ve fark önemli bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Mental iyi oluşta üç grubunda ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında ölçümler arası farklılıklar önemli bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Araştırmada spor yapan grup ve sosyal aktivite yapan grupların mental iyi oluş puanlarında artış olurken kontrol grubunda ise azalma olduğu görülmüştür. Araştırmada cinsiyet'e göre ve akademik başarıya göre mental iyi oluş ve pozitiflik puanlarında farklılıklar anlamlı çıkmamıştır ( $p>0.05$ )

**Anahtar kelimeler:** Mental İyi Oluş, Pozitiflik, Orta Öğretim, Ergen

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF SPORTS ON THE LEVEL OF “MENTAL WELL-BEING” AND “POZITIVITY”IN ADOLESCENTS WHO PLAY SPORTS REGULARY AT SECONDERRY EDUCATION LEVEL

Yakup BAKIR

Master of Science Thesis, The School of Physical Education and Sport

Advisor: Assoc. Prof. Murat KANGALGİL

2017; 93 Pages

Being an element of universal culture, sports is the most important tool bringing close together individuals whose religion, race, language aren't same in the world. With its physical benefits, sports expressed as usual behaviours, made with effects positively to people's phsycological health, revealing benefits as social and moral. It is described that mental well being, individual's awaressness of his abilities, getting rid of stress in his life, being useful and productive in his business life, making contrubition to his society with his abilities. Postivity is described as determiner of being well individually and expressed as tendency to evaluating all aspects of life which is well. Thus, investigating of whether sports is effective on positivity concepts and mental well being or not in the study. In the study, pretest and last test control group experimental design are practised and postivitiy scale adapted to Turkish by Çıkrıkçı, Çiftçi and Gençdoğan, the originan name is Positivity Scale, Mental Well Being Scale adapted to Turkish by Keldal, original name Warwick Edinburgh mental well being Scale developed by Tennant and at al. are used as data collection tool.

When the original form of mental well being scale and and Turkish adapted form of it are compared, reliability Croanch alpha coefficient ( $\alpha$ ) is found as .92, internal consistency coefficient is found as .74, test retest reliablity coefficient is found as .91. In the study because paramethric presuppositions are carried out variance analysis, Tukey Test Pairs Difference Importance Test, Khikare test at evaluating data obtained with counting are used and level of significancy is taken as 0.05. The study is done forming 3 groups with 20 people from 10<sup>th</sup> class students according to the some factories (age-gender-sports cv.). Groups are named sports activity group, social activity group and control group. Some spor activities containing race and antreman to the first group with a program and social activities are done to the second group and the third group, control group goes on their normal life. At the end of the 10



week, the first tests practised to students and grades of all students takes part in each 3 group are compared. According to the study findings, when the pretest and last test postivity grades of individuals at each 3 groups are compare, difference between group is unimportant ( $p>0.05$ ) but when grades of last test mental well being are compared, difference is important ( $p<0.05$ ). It is seen that this difference is originated from control group and sports group.

At postivity test, grades of pretest and last tests of individuals at social activity group and sports group is unimportant ( $p>0.05$ ). Grades of pretest and last test of control group are declined and difference is important ( $p<0.05$ ). At mental well being third group when grades of pretest and last tests are compared difference is important ( $p<0.05$ ). Grades of mental well being of sports group and social activity groups are inclined. Grades of control group declined. In the study according to the age and academic success difference of mental well being and postivity grades arent meaningful ( $p>0.05$ ).

**Key words:** Mental Well-Being, Positivity, Sports In Adolescents, Social Activity In Adolescents

|                              | <u>Sayfa No</u> |
|------------------------------|-----------------|
| <b>İÇİNDEKİLER</b>           |                 |
| <b>İÇ KAPAK</b> .....        | <b>i</b>        |
| <b>ONAY</b> .....            | <b>ii</b>       |
| <b>YÖNERGE</b> .....         | <b>iii</b>      |
| <b>TEŞEKKÜR</b> .....        | <b>iv</b>       |
| <b>ÖZET</b> .....            | <b>v</b>        |
| <b>ABSTRACT</b> .....        | <b>vii</b>      |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....     | <b>ix</b>       |
| <b>TABLolar DİZİNİ</b> ..... | <b>xi</b>       |

## **BÖLÜM I**

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>GİRİŞ</b> .....       | <b>12</b> |
| 1.1. Amaç ve Kapsam..... | 15        |
| 1.2. Problem.....        | 15        |
| 1.3. Alt Problemler..... | 16        |
| 1.4. Sayıtlar.....       | 16        |
| 1.5. Sınırlılıklar.....  | 16        |

## **BÖLÜM II**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>2.GENEL BİLGİLER</b> .....                              | <b>17</b> |
| 2.1.Ergenlerde Sporun Önemi.....                           | 17        |
| 2.2.Ergenlerde Sosyal Aktivitenin Önemi.....               | 19        |
| 2.3.Mental İyi Olmanın Tanımı.....                         | 20        |
| 2.3.1. Mental İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi.....   | 22        |
| 2.3.2. Mental İyi Olmaya İlişkin Kuramsal Açıklamalar..... | 24        |
| 2.3.2.1. Aşağıdan Yukarı Durumsal Etkiler.....             | 24        |
| 2.3.2.2. Dinamik Denge Modeli.....                         | 24        |
| 2.3.2.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı.....                  | 24        |
| 2.3.2.4. Amaca Ulaşma Kuramı.....                          | 25        |
| 2.3.3. Mental İyi Olmayla İlişkili Faktörler.....          | 26        |
| 2.3.3.1. Cinsiyet.....                                     | 26        |
| 2.3.3.2. Yaş.....  | 26        |
| 2.3.3.3. Sosyo Ekonomik Düzey.....                         | 27        |
| 2.3.3.4. Yaşam Kalitesi.....                               | 28        |
| 2.3.3.5. Evlilik.....                                      | 28        |
| 2.3.3.6. Fiziksel Sağlık.....                              | 30        |
| 2.4. Pozitiflik Kavramının Tanımı.....                     | 30        |
| 2.4.1. Pozitifliğin Önemi ve Psikolojiye Katkısı.....      | 32        |
| 2.4.2. Pozitiflikle İlişkili Faktörler.....                | 33        |
| 2.4.2.1. Cinsiyet.....                                     | 33        |
| 2.4.2.2. Yaş.....  | 34        |
| 2.4.2.3. Sosyo Ekonomik Düzey.....                         | 34        |

|   |    |
|---|----|
| 2.4.2.4. Yaşam Kalitesi.....  | 34 |
| 2.4.2.5. Evlilik.....   | 35 |
| 2.4.2.6. Kültür.....  | 35 |
| 2.4.2.7. Kişilik.....   | 35 |
| 2.4.2.8. Fiziksel Sağlık.....   | 36 |
| 2.4.2.9. Sosyal Destek.....   | 36 |
| 2.4.2.10 Stresle Başa Çıkma.....                                      | 37 |
| 2.5. Spor'un Mental İyi Oluşa ve Pozitifliğe Etkileri.....            | 37 |
| 2.6. Sosyal Aktivitenin Mental İyi Oluşa ve Pozitifliğe Etkileri..... | 41 |

### **BÖLÜM III**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>3. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....</b>          | <b>44</b> |
| 3.1. Araştırma Yöntemi.....               | 44        |
| 3.2. Evren ve Örneklem.....               | 44        |
| 3.3. Veri Toplama Araçları.....           | 44        |
| 3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi..... | 45        |
| 3.5. Araştırmanın Etik Yönü.....          | 45        |

### **BÖLÜM IV**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>4. BULGULAR.....</b>   | <b>46</b> |
| 4.1. Bireylerin Yaş Değerlerinin Karşılaştırılması.....   | 46        |
| 4.2. Ön Test ve Son Test Pozitiflik Ölçeği Cevaplarının Dağılımı (Tablo 2, 3).....                  | 47        |
| 4.3. Ön ve Son Test Mental İyi Oluş Ölçeği Cevaplarının Dağılımı (Tablo 4, 5).....                  | 49        |
| 4.4. Ön Test ve Son Test Mental İyi Oluş ve Pozitiflik Puanlarının Karşılaştırılması (Tablo 6)..... | 51        |
| 4.5. Ön ve Son Test Pozitiflik Ölçümlerinin Karşılaştırılması (Tablo 7).....                        | 52        |
| 4.6. Ön ve Son Test Mental İyi oluş Puanlarının Karşılaştırılması (Tablo 8).....                    | 53        |
| 4.7. Cinsiyete Göre Ön test Mental İyi Oluş ve Pozitiflik Puanları (Tablo 9).....                   | 54        |
| 4.8. Başarı Durumlarının Karşılaştırılması (Tablo 10).....  | 55        |

### **BÖLÜM V**

|                  |    |
|------------------|----|
| 5. TARTIŞMA..... | 56 |
|------------------|----|

### **BÖLÜM VI**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 60 |
| 6.1. Sonuçlar.....        | 60 |
| 6.2. Öneriler.....        | 62 |

### **BÖLÜM VII**

|                  |    |
|------------------|----|
| 7. KAYNAKÇA..... | 63 |
| EKLER.....       | 77 |

## TABLolar DİZİNİ

|  |    |
|--|----|
| Tablo1. Çalışmaya Alınan Bireylerin Yaşadıkları Yerleşim Yerine Göre Karşılaştırılması.....  | 46 |
| Tablo 2. Her Üç Guruptaki Öğrencilerin Ön Test Pozitiflik Cevaplarının Dağılımı.....   | 47 |
| Tablo 3. Her Üç Guruptaki Öğrencilerin Son Test Pozitiflik Cevaplarının Dağılımı.....  | 48 |
| Tablo 4. Her Üç Guruptaki Öğrencilerin Ön Test Mental İyi Oluş Cevaplarının Dağılımı.....  | 49 |
| Tablo 5. Her Üç Guruptaki Öğrencilerin Son Test Mental İyi Oluş Ölçeği Cevaplarının Dağılımı.....  | 50 |
| Tablo 6. Her Üç Guruptaki Öğrencilerin Ön Test Pozitiflik, Son Test Pozitiflik, Ön Test Mental İyilik ve Son Test Mental İyilik Puanlarının Karşılaştırılması..... | 51 |
| Tablo 7. Her Üç Guruptaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Pozitiflik Ölçümlerinin Karşılaştırılması.....  | 52 |
| Tablo 8. Her Üç Guruptaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Mental İyilik Ölçümlerinin Karşılaştırılması.....   | 53 |
| Tablo 9. Cinsiyete Göre Son test Mental İyi Oluş ve Pozitiflik Puanlarının Karşılaştırılması.....  | 54 |
| Tablo 10. Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Başarı Durumlarının Karşılaştırılması.....   | 53 |

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Ergenlik insan yaşamının önemli bir dönemidir. Bu dönemde pek çok değişim baş gösterir. Bazıları için zor geçen bu dönemi rahat geçirmenin pek çok yöntemi vardır ki bunlardan biri de sosyal aktivitedir (Karaküçük, 1995).

Kişilerin boş vakitlerini değerlendirmek amacıyla yaptıkları faaliyetlerin genel adına sosyal aktivite denmektedir. Sosyal aktiviteye pek çok örnek vermek mümkündür. Sosyal aktivitede önemli olan kişinin bu faaliyetleri isteyerek yapmasıdır. Yapılan faaliyetler kişiyi günlük yaşamın stresinden, karmaşıklığından ve aşırılığında uzak tutup yalnızca kendileri için bir şey yapma duygusunu ortaya çıkarttığı için mental iyi olmayı da desteklemektedir. Sosyal aktiviteler kişinin kendisini gerçekleştirmesine imkân sağlar ve insanlar bu sayede kendilerini rahat ve özgür hissederler. Kişilerin buldukları ailenin, toplumun ve kültürün özüne uyacak aktiviteler yapması onlara esaslı faydalar sağlayacaktır (Alikashiöğlu ve Ercan, 2002).

Aile ya da okulda başlayan sosyal aktiviteler ergenlerin kişilik gelişimleri ve kimliklerinin belirginleşmesinde oldukça önemlidir. Ergenler sosyal aktivite sayesinde rekabet, sorumluluk ve başarı gibi pek çok duygularını tatmin etme imkânı bulurlar. Sosyal aktivite konusunda öne çıkan bir diğeri önemli husus ergenlerin boş vakitlerinde olumsuz şeylere yönelmesine engel olmasıdır. Gençlerin vakitlerini boş şeylere harcamalarına veya kendilerine zarar verebilecek unsurlara yönelmelerine (sigara, alkol gibi maddeler kullanmak veya bilgisayar oyunları, arkadaşlarıyla fazlaca mesajlaşmak) mani olarak onların kendilerine fayda sağlayacak şeylere (tiyatro, sinema, müze gezmek gibi) yönelmesine olanak sunmaktadır (Seçgin, 1996).

Ergenlik döneminde kişiler pek çok yönden değişim geçirirler. Zihinsel, fizyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel değişim bunlar arasındadır. Bu sebeple pek çok alanı etkileyebilecek ve bahsi geçen değişimlere pozitif katkılar sağlayabilecek olan sosyal aktivitelere dahil olmak oldukça önemlidir. Örneğin, bir spor takımına dâhil olmak ergenlerin fizyolojik, zihinsel ve sosyal yönden ilerlemelerine olumlu katkılar sağlayacaktır (Alikashiöğlu ve Ercan, 2002).

Yapılan araştırmalar zihinsel faaliyetlerin en üst noktaya çıktığı dönemin ergenliğin son periyodu olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla bu süreç oldukça önemlidir. Bu zihinsel faaliyetler iyi analiz edilip pozitif bir biçimde kullanılması kişi için oldukça önemlidir. İşte bu noktada sosyal aktivitelerin önemli bir yeri vardır. Yapılan herhangi bir sosyal etkinlik (tiyatroya gitmek, satranç oynamak, sinema izlemek, piknik yapmak, canlı müzik dinlemek, okuma gruplarına katılmak vb) kişinin performansını kullanması ve ilerletmesi adına önemli araçlardır. Kişiler yaptıkları sosyal etkinliklerle farklı yaşamları keşfeder, farklı tecrübeler edinir, empati kurma ve kendisini zihinsel bakımdan geliştirme olanağı elde ederler (Arnett, 2000).

Ergenlik dönemi bir takım sorunları da beraberinde getirir. Bunlardan biri de strestir. Sıkça yaşanan stresin birçok sebebi bulunmaktadır. Kendini ispatlamak, ailesine ve çevresine kendisini kanıtlamak için başarılı olmaya çalışmak stresi tetikleyen durumlar arasındadır. Ergenlik döneminde kişinin gireceği sınavlar ve bu sınavların başarıyla geçilmek istenmesi strese neden olmaktadır. Hep başarı odaklı yaşayan kişinin stres düzeyi de devamlı artacaktır. Aynı zamanda hayata dair pek çok sorunun cevabını da arayan kişi bunları başarıyla özdeşleştirecektir. Bu noktada kişiye bir nefes aldırarak ve boş vakitlerini olumlu şeylerle geçirmesini sağlayacak sosyal aktivitelere ihtiyacı olacaktır. Bu aktivitelerle stres seviyesi düşeceği gibi kendisini başarılı ve huzurlu hissedeceği farklı sahalara önüne çıkacaktır (Carpetino, Moyet, 2005).

Sosyal aktiviteler açısından spor oldukça önemli bir yere sahiptir ve sporun pek çok faydası bulunmaktadır. Bunları, fizyolojik, psikolojik ve sosyal faydalar olarak belirtebiliriz. Sporun okul başarısına olumlu katkıları bulunduğu gibi bireyin özsaygı, özgüven, sağlıklı iletişim, sosyalleşme ve aidiyet hissini geliştirdiği ortaya çıkmıştır (Balkaya, 2005).

Spor, kişilerin hem fizyolojik sağlıklarını hem de psikolojik sağlıklarını koruma bakımından oldukça önemlidir. Psikolojik açıdan bakıldığında kişinin özsaygısını geliştirerek stres durumlarıyla mücadele edebilme yetisini arttırır. Bununla birlikte depresyon ve anksiyeteyi de azaltarak zihinsel stresi de düşürmektedir. Bütün bunlar toplumsal huzuru da olumlu yönde etkilemektedir. (Muratlı, 1997).

Schumaker ve diğ. (1986), spora iştirakin ve benlik üzerindeki tesirlerini liseli öğrenci grupları üzerinde incelemiş ve liseli sporcuların bedensel benlik, etik benlik, kişisel benlik ve hareket alt ölçeklerinde sporcu olmayanlara nazaran daha fazla başarı gösterdiklerini belirlemişlerdir.

Yapılan çalışmalar altı haftalık spor egzersizin çocukların benlik saygılarının ve benlik kavramlarının devamlılığında iyileşmeye neden olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalarda spor aktiviteleriyle benlik saygısı arasında erkekler için olumlu kızlar için ise olumsuz manada bir bağ olduğunu tespit edilmiştir (Tiggeman ve Williamson 2000). Tiryaki (1991), sporla uğraşanların uğraşmayanlara nazaran daha dışa dönük ve hissel bakımdan daha dengeli bir yapıya sahip olduklarını ifade etmiştir. Yetenek ve egzersiz uygulamalarına iştirak eden öğrencilerin genel, toplumsal, aile ve okul benlik saygılarının yükselmesini sağladığı belirlenmiştir.

Şenduran (2008), yaptığı araştırmada, sürekli spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan yaşlılarına nazaran daha fazla kendileri ve etraflarıyla adaptasyon içinde olduklarını, kendilerini oldukları gibi kabullendiklerini ve etraflarındaki bireyler tarafından sevildikleri sonucuna ulaşmıştır.

Spor aktivitelerine katılan kişiler sosyal, psikolojik ve zihinsel açıdan gelişme gösterirler. Mental iyi olma noktasında kişiye fayda sağlayacak en önemli şey aile dışından da destek görmektir ki, bu noktada spor faaliyetleri de bu faydayı sağlayan en önemli unsurlardan biridir. Spor bireylerin çok sayıda insanla iletişimde oldukları, farklı bağlar geliştirdikleri oldukça önemli bir alandır. Spor kişinin içe kapanık olmasına da mani olmaktadır. Dışa dönük ergenler spor sayesinde pek çok fiziksel harekette bulunarak bu konuda aktif olduklarından dolayı da aldıkları ödüller onların mental iyi olma seviyelerini arttırmıştır. Aynı zamanda içe kapanık olan ergenler olumsuz duyguları, dışa dönük ergenler ise olumlu duyguları yaşadıkları için, dışa dönük ergenler, mental iyi oluş bakımından oldukça ileri seviyededirler (Gün, 2006).

Mental iyi oluşu gösteren unsurlardan biri de mutlu olma durumudur. Çünkü mental iyi olma, bireylerin psikolojik ve sosyolojik faaliyetlerini, hayattan tat alma ve memnuniyet duygularını temel olarak ölçülemektedir. Kişilere pozitif duygular katan aktiviteler onların yaşamdan zevk almasına ve mutlu olmasına sebep olmaktadır. Bu bağlamda sporun da önemli bir yeri vardır. Çünkü kişiler spor yaparak hem fiziksel hem de ruhsal doyuma ulaşmakta hem de stres

seviyelerini düşürmektedir. Bu durum onların mutlu olmalarını ve yaşamdan hoşnut olmalarını sağlamaktadır (Şenduran, 2008).

Pozitiflik günümüzde vurgulanması gereken önemli bir kavramdır. Geçmiş yıllarda toplumda pozitiflik hali, öncelikle fiziksel iyilik durumu ile bağlantılı olarak ele alınmaktaydı. Son yıllarda ise epidemiyolojik çalışmalar ve klinik araştırmalardan elde edilen veriler, fiziksel ve psikolojik sağlık arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu göstererek bu düşüncüyü kanıtlamıştır. Ancak çağdaş toplumlarda kişisel sağlık doğrultusunda yaşam, pozitif olmayı da içeren daha kapsamlı bir anlama gelmektedir. Antik Yunan filozoflarının genel görüşüne göre pozitifliğin kaynağı bir mutluluk olarak değil, bireyin gerçek potansiyelini kullanabilmesi biçiminde ifade edilmiş ve eudaimonia olarak tanımlanmıştır (Appleby ve diğerleri, 2001). Pozitiflik, pozitif yönelim ya da pozitif düşünme; insanların biliş, duygu ve eylemleri tarafından etkilenen, yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserliğin altında yatan gizil boyutu karşılamaktadır. Pozitiflik, bireyin kendisine, geleceğine ve geçmiş yaşantılarına karşı olumlu bir yöneliminin olması ya da olumlu olarak değerlendirmesidir. Araştırmacıların yaptıkları bu tanıma göre, kişinin kendisine yönelik tahlilleri benlik saygısını, yaşamına yönelik tahlilleri yaşam doyumunu ve geleceğe yönelik tahlilleri ise iyimserliğini gösterdiği söylenebilir. (Alessandri ve diğ., 2012)

## **1.1 Amaç ve Kapsam**

Araştırmada, “mental iyi oluş” ve “pozitiflik” kavramları üzerinde sporun etkili olup olmadığının araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla, “mental iyi oluş” ve “pozitiflik” kavramları incelenmiş, konu ile ilgili literatür taranmış ve bilimsel çalışmalardan yararlanılarak bu kavramlar üzerinde ergenler bazında sporun etkisi araştırılmıştır.

## **1.2. Problem**

Ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerde farklı etkinliklerin mental iyi oluş ve pozitiflik üzerine etkisi nasıldır?



### **1.3. Alt Problemler**

- a. Düzenli fiziksel aktivite ile düzenli sosyal etkinliklerin mental iyi oluş ve pozitiflik üzerine etkileri nasıldır?
- b. Düzenli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre mental iyi oluş üzerine etkisi nasıldır?
- c. Düzenli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre pozitiflik üzerine etkisi nasıldır?
- d. Düzenli sosyal etkinliklerin cinsiyete göre mental iyi oluş üzerine etkisi nasıldır?
- e. Düzenli sosyal etkinliklerin cinsiyete göre pozitiflik üzerine etkisi nasıldır?
- f. Düzenli fiziksel aktivite ile düzenli sosyal etkinliklerin akademik başarı üzerine etkisi nasıldır?

### **1.4. Sayıtlar**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını araştırmada yer alan öğrencilerin samimi ve doğru olarak cevaplandığı varsayılmaktadır.

Ölçme araçlarının kapsam geçerliği için başvuru uzman görüşlerinin yeterli olduğu kabul edilmiştir.

### **1.5. Sınırlıklar**

Bu araştırma ölçme araçlarındaki sorularla sınırlıdır.

Bu araştırma ölçme aracını yanıtlayan öğrencilerin verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

Bu araştırma örnekleme alınan gruplar ile sınırlıdır.

Bu araştırma 2015-2016 öğretim yılı II. yarıyılı ile sınırlıdır.

## BÖLÜM II

### GENEL BİLGİLER

#### 2.1. Ergenlerde Sporun Önemi

Spor, evrensel kültürün bir unsuru olup dünyada lisanı, ırkı, dini aynı olmayan bireyleri bir araya getiren mühim araçtır. Spor, bedensel yararlarıyla birlikte kişilerin psikolojik sağlığına da pozitif olarak tesirde bulunmak, toplumsal ve moral olarak faydalar ortaya çıkarmak için yapılan davranışların geneli olarak ifade edilebilir. Yapılan çalışmaların (Saygılı ve diğ., 2015) sonucunda elde edilen verilerin ışığında spor etkinliklerinin akademik olarak kişiye pozitif tesirinin olduğu görülmektedir. Aksoy'un (1999) yapmış olduğu araştırmada okuldaki akademik başarı ile spora katılım arasında olumlu direkt bir bağın olduğu görülmektedir. Çalışmaya göre sportif etkinliklere dahil olan bireylerin derslerden soyutlandıkları; derse eğilim göstermeleri gereken durumlarda ise daha verimli oldukları gözlemlenmiştir. Aykaç (2007)'ın çalışmasında ise serbest zamanlarda yapılan etkinliklerin okuldaki akademik başarıyla olumlu direkt bir bağının olduğuna dikkat çekilmiştir. Sportif etkinliklerin içinde yer almanın öğrencilerin okul başarısını arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Toplumda yükümlülük sahibi olan yetişkinlerin alışkanlıklarını iyi yönde tercih etmesinde, kişiler arasında ve toplumlar arasında iletişimin sağlıklı olabilmesinde kişinin çocukluk hayatından itibaren sporun oldukça önemli bir yeri vardır. Çocukların erken yaşlardan itibaren spor etkinliklerine katılımlarını sağlamak ileride iyi alışkanlıklara sahip olmalarında etkindir. Çocuklar için spor, bedensel sağlığın yanı sıra ruhsal ve toplumsal gelişim için de önemlidir. Çocuklarda toplumsallaşma ile birlikte yaşlılarıyla kurdukları iletişimin olumlu olmasında, kurallara ve kararlara uyum sağlama gibi deneyimler elde etmelerinde etkilidir (Newcomb ve Bagwell,1996).

Kişinin kendisine olan saygısını kazanabilmesi için spor önemli bir vasıtaadır. Spor kişinin faaliyetleri ile kıyaslandığında kişinin hayat ihtiyaçları ile güçleşen bir faaliyet olmayıp bunun aksine kendiliğinden ortaya çıkan faaliyetleri de kapsar. Sporun herhangi birinin yapılmasına kişi bağımsızca ve serbestçe karar verir ve bu süreç zorunlu faaliyetlerden, bilinçli olarak ve

coşkusal hayat açısından farklılık gösterir. Hayat problemlerine ve iş yaşamındaki zorlu baskılara spor sayesinde bir sınır çekilebilmektedir. Çocukların yaptığı spor; beden eğitimi derslerinde yapılan spor aktiviteleri, çocuk antrenmanları ve yarışmaları çocukların fiziksel, toplumsal, bilişsel ve psikolojik bakımdan ilerlemelerinde pozitif tesirlerde bulunur (Muratlı, 1997).

Bedensel etkinliklerin akabinde bünyede meydana gelen heyecan, başarı, mutluluk ile sporu sonlandırmanın verdiği hazzın çocuğun kendine olan güvenini ilerletmesine yardımcı olduğunu belirtilmektedir. Bununla birlikte bazı tecrübeler çocuk için pozitif ödül özelliği taşımaktadır. Davranış yeteneğindeki başarı, çocuğun güvenini, özbenliğini ve akademik başarısını desteklemesine yardımcı olmaktadır (Muratlı, 1997). Rea, algısal motor programların çocuğun benlik kavramına pozitif yönde tesirde bulunduğunu ifade eder. Motor yeteneklerdeki başarının, pozitif benlik kavramı ile arasında güçlü ve iki taraflı bağ vardır (Akt. Özer ve Özer, 2001).

Spor toplumsal bir bağ kurma vasıtasıdır ve çocuklar için bir topluluğa ait olma gereksinimi sağlanmış olur. Bu duygunun yoksunluğunda bireyde kaygı, depresyon, yalnız hissetme, saldırganlık, kıskançlık gibi negatif hissel deneyimler ortaya çıkmaktadır (Medora ve diğ., 1987; Asher ve Paquette, 2003;). Akıncı, (2007) çalışmasında, toplumsallaşma aşaması ve kişiliğin meydana gelmesi ile spora iştirak etmenin arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu belirlemiştir.

Yetenekleri ve sosyal ilişkileri çocuğun adaptasyon becerisinin tespitinde önemlidir. Daha önceki yaşantılarında uyumlu bir halde bulunan çocuk, bir problem ortaya çıktığında problemi daha kolay çözüme kavuşturabilmektedir. Çocukların spor faaliyetlerine ve iletişime katılımı, hayat stili farklılıkları, bedensel ve psikolojik çevredeki farklılıklar adapte olamama sorunuyla mücadele etmede önemli bir vasıta olarak ifade edilmektedir (Rokach, 1989). Demirci (2006), beden eğitimi ve spor faaliyetleri esnasında kaidelere uygun davranan çocukların toplumsal kaidelere de uyum gösterdiğini belirtmiştir. Toplumsal faaliyetler ve etkileşimlere imkan yaratan spor, kişinin psikolojik sağlığı hakkında pozitif etkide bulunur. Çocuklarla yapılan çalışmalar; bedensel faaliyetlerin ve sporun kişinin kendisine olan saygısına, depresyon, kaygı ve hareket problemleri hakkında pozitif olarak etkide bulunduğunu göstermektedir (Ekeland ve diğ., 2005).

Spor yapmanın, kişilerin benlik saygısı ve atılganlık seviyelerinde pozitif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Atılganlık; kişinin benliğine, onuruna, haklarına sahip çıkıp fikir, his ve görüşlerini aktif olarak, ılımlı bir biçimde, kendi inanç ve ihtiyaçlarına gösterdiği saygıyı başkaları için de göstermek yoluyla dürüst ve direkt bir şekilde göstermesi demektir. Hareketlerinde atılgan nitelikler bulunan kişiler, hislerini ve arzularını gösterirken diğer bireylere zarar verici davranışlardan uzak dururlar. Girişimcilik, kişilerin empati kurmalarını ve diğer bireyleri tanısalar da tanimasalar da onların haklarına engel olmadan, hareketlerini garipsemeden, yok saymadan kendi hareketlerini de gerçekleştirerek, istemedikleri bir durum hasıl olduğunda da istemediklerini belirtmek suretiyle kendilerini anlatabilmelerini sağlar (Özcan, 2006). Kişiliğin öznel yanını ve özünü oluşturan benlik ise, insanın kendi kişiliğine ilişkin kanılarının toplamı aynı zamanda insanın kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir. Benlik, insanın kendi kişilik özellikleri, amaç ve beklentileri, yetenekleri, değer yargıları ve inançlarından oluşur. Benlik saygısı ve atılganlık aralarında pozitif bağlamda ilişki mevcuttur. Benlik saygısı arttıkça atılganlık seviyesinin de arttığı ifade edilebilir. Kişilerin spor faaliyetlerine katılımının fiziksel, ruhsal ve karakter yapısına iyi geldiği, iradeyi geliştirdiği, grup olarak yapılan çalışmalarını kolaylaştırdığı, dayanışma gücünü arttırdığı, özgüveni arttırdığı, öz kontrolü geliştirdiği, atılgan kişilik yapısının gelişmesinde etkin olduğu verileri elde edilmiştir (Suveren, 1991; Kapıkıran, 1993).

Spor yapan bireylerle yapmayan bireyler mukayese edildiğinde sportif bireylerin daha sosyal, daha çalışkan, daha sabırlı, sosyal bağ kurmaya daha elverişli, adaptasyon sağlamada daha kolay hareket edebilen, hissel bakımdan daha dengeli kişiler oldukları görülmüştür (Tiryaki, 1991). Buradan yola çıkılarak spor aktivitelerinin kişilerin atılganlık seviyesinde rolü olduğu sonucuna varılabilir (Büyükyazı, 2003).

## **2.2. Ergenlerde Sosyal Aktivitenin Önemi**

Sporun, sosyal psikoloji bakımından ele alındığı araştırmalara bakıldığında sporun kişilerin sosyalliğini arttırdığı, adaptasyon sorunu yaşanmasını azalttığı ve sporun bir terapi işlevi gördüğü ifade edilir (McMahon, 1990). Gelişim psikolojisi açısından incelendiğinde sosyal bağların kişinin psiko-sosyal gelişimi hakkındaki tesiri ve önemi konusunu özellikle dikkate değer bulur (Kaya, 2005). Smith (2003) yaptığı araştırmada sosyal bağların bedensel faaliyetler vasıtasıyla daha çok gelişme kaydettiğini ortaya çıkarmıştır. Kişinin davranışta bulunması hem

birey için hem de etrafı açısından önemlidir; davranış aynen lisan gibi kişinin etrafıyla bağ kurmak yoluyla kendisini ifade etme imkanı bulunduğu ve hayatını gerçekleştirdiği bir vasıtaadır (Hasırcı, 2000).

Özçelik (2007), yapmış olduğu araştırmada kişinin sosyalleşmesi ile spora katılım arasında pozitif ilişki bulunduğunu belirlemiştir. Yapılan bu araştırmada spor etkinliklerinin, beden eğitiminin özellikle öğrenciler üzerinde pozitif sosyal etkide bulunduğu belirtilmiştir. Okul sporları incelendiğinde çocuklar için spor yaşamının başlangıcı olmakta ve sonrasında spor yapma sürdürülemez dahi erken dönemlerde sporu öğrenme şansı sağlanmış olmaktadır. Çocukların spor yaparak sosyal, bedensel, bilişsel ve ruhsal olarak gelişme gösterdikleri görülmüş; sporla uğraşan öğrencilerin nevrotik hareket ve diğer olumsuz hareket seviyelerinde yaşlılarına nazaran anlamlı bir biçimde azalma olduğu görülmüştür. Sosyal aktivitelere iştirak kişinin benlik saygısına olumlu yönde etki ederek karakterin biçimlendirilmesinde önemli bir faktördür (Doğan, 1994).

### **2.3. Mental İyi Olma Tanımı**

Bilimin ilerlemesi beraberinde kümeleşen ve kişiselleşen alt sahalar meydana getirmiştir. Örneğin felsefeden psikoloji alanının ortaya çıkması gibi. Bu oluşumlar günümüzde de devam etmekte olup bilimlerin alt kümesi olan sahalar yeni bir bilim olarak önem kazanmaya başlamıştır. Bununla beraber sosyal bilimlerde de yeni ilerlemeler görülmektedir. Psikolojinin ilerleme kaydetmesi insan yaşamına etki etmenin yanı sıra farklı disiplinlere de etki eden etmenler meydana getirmektedir. İnsan tüm disiplinleri meydana getiren ve devreye sokan varlık olduğundan kendisi kilit noktası seçilerek oluşturulmuş kavramlar; bilimsel ilerlemelerin özellikle ve diğer pek çok kuramın temel yapısını meydana getirmektedir. İnsanın hayattaki ana problemlerinden olan nasıl yaşanılacak düşüncesi pek çok fikir akımının ilerlemesini sağlamıştır. Farklı farklı düşüncelerle bireyin yaşamını anlamlandırma düşüncesine yanıtlar bulunmaya çalışılmış, bu düşünceler üzerinden akıl yürütülmesi yapılmıştır. Son zamanlarda politikacılar, bilim insanları gibi pek çok birey önemli bir hayat amacı olan mutluluk konusunu araştırmalarına özellikle konu etmişlerdir (Rask ve diğ. 2002).

Mental iyi oluş; bireyin kendisini ve hayatının özelliğini nasıl algıladığı konusunda bilgi vermektedir (Akt: Telef ve diğ., 2013). Ryff (1989) mental iyi oluşun özerklik, diğer bireylerle olumlu bağlar kurulmasını sağlamak, kendini kabul etmek, çevresel kontrol, hayat gayesi ve bireysel gelişimi de kapsadığını ifade eder. Diener'e göre mental iyi oluş ise kişinin hayattan aldığı tatmin olma durumu ve bireydeki pozitif ve negatif hislerle alakalı olarak yapılan kişisel değerlendirme olarak ifade edilir. Bu değerlendirme süreci; kişinin farklı vakalara karşı gösterdiği tepkileri, sahip olduğu duygusal halini, hayattan aldığı tatminlik konusundaki fikirlerini, işsel çevresindeki arkadaşlıklarını, farklı hayat sahalarına ait aldığı tatminlerini kapsamaktadır (Koyuncu, 2015). Başka bir tanıma göre mental iyi oluş; kişinin deneyim ve kazanımları neticesinde oluşan negatif ya da pozitif hislerine karşın yapmış olduğu neticelendirme olarak ifade eder. Kişinin hayatında hissettiği pozitif hislerin negatif hislerden daha yoğun olması kişinin mental iyi oluşunun fazla olduğunu göstermektedir ve kişinin hayatındaki negatif ve pozitif hislerin birbirleriyle olumsuz açıdan alakalı; fakat birbirlerinden özgür yapılar olduğu belirtilmiştir (Malkoç, 2011). Mental iyi oluş öncelikle kişiye özgüdür ve kişinin hayatında yer almaktadır. Bunun yanı sıra sırf negatif etmenlerin olmamasını değil bununla beraber pozitif ölçümleri de içine almaktadır ve mental iyi oluş bir hayat tesir sahasının kısa bir değerlendirmesi değil; hayatının hepsinin her bakımdan temel bir değerlendirmesini kapsamaktadır (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012).

Bilimsel bakımdan ele alındığında kişilerde meydana gelen mutluluk hissi; mental iyi oluş terimine kişileri ulaştırmaktadır. Mental iyi oluş kişilerin ruhsal ve toplumsal açıdan etkinliklerini, zevk alma ve hoşnutluk hislerini esas alarak ölçen ve geniş manada kavram haline getirilen bir üst kavramdır (Wright ve Hobfoll, 2004).

Psikopatoloji yaklaşımlarına karşı olarak ortaya çıkmış olan pozitif psikoloji disiplini; kişinin negatif nitelikleriyle baş etmesini sağlamak ve kişinin iyi olma durumunu arttırmak amacıyla ortaya çıkmıştır. Bu ilerlemenin etkisiyle, mutluluk terimi hayat standartlarının bir göstergesi olarak yansıtılmaya çalışılmış, toplumların mental iyi oluş seviyelerinin mukayese edilmesi araştırmaları arttırılmıştır (Osmanoğlu ve Kaya, 2013). Kişilerin birbirinden niçin daha az ya da daha çok mutlu oldukları sorusu mental iyi oluşun da esasını oluşturmaktadır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Kişilerdeki negatifliklere ya da noksanlıklara odaklanmaktansa kişilerin pozitif yönlerini ortaya çıkarmak mental iyi oluş bakımından önemlidir (Peterson, 2009). Seligman ve Csikzentmihalyi (2000) mental iyi oluşu pozitif birey

gelişiminin, biyolojik, hususi, bağlantısal, kurumsal, sosyal vb. pek çok değişik aşamada ve düzeyde bilimsel incelenmesi olarak görmektedir. Bu nedenle; mental iyi oluş kişinin eksik ve zayıf kısımlarındansa kişinin kuvvetli ve beğenilen yönlerini esas almayı ve bunu pek çok değişik aşamada incelemelerde ele almayı içermektedir. Kişilerdeki pozitif özellikler dikkate alındığında en çok kişilerin mental iyi oluşlarının nasıl meydana geldiği ve hangi etmenlerin etkisinde kaldığı en çok merak edilen durumlardan olmaktadır. Mental iyi oluş düzeyinin niçin değişiklik gösterdiği sorusu mental iyi oluşla sorulmakta ve bununla birlikte kişilerin iyi olma hallerini nasıl ilerlettikleri ve sabitledikleri de bu alanda incelenmektedir (Lyubomirsky, 2001).

### **2.3.1. Mental İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi**

Geçmişte felsefenin konusunu oluşturan pek çok olay şimdilerde artık psikolojinin konusu haline gelmiştir. Bir bilim olarak gelişen psikoloji çağdaş dünyada çoğunlukta olan görüşlere de tesir etmiştir. Yıllarca psikoloji kişinin kendi sınırını ve gücünü ilerletmesini sağlayarak kişilerin daha iyiyi elde etmelerini gerçekleştirmektense, hastalıkları iyileştirme ve hasarları giderme amaçlı kullanılmıştır. Psikoloji kısa bir sürede odak noktasında olduğu hususlarda ileri düzeyde bir gelişme göstermiş, pek çok rahatsızlığı tedavi edebilecek seviyeye ulaşmıştır. Ancak bu gelişmeler sürerken toplumsal gelişmeler ve kişinin tatminliği çok fazla dikkate alınmamıştır. Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla beraber kişilerin mevcut psikolojik gücü dikkate alınmaya başlanmış ve bireyin tabiatının zayıflıkları yerine kuvvetli tarafları incelenmeye başlanmıştır (Şahin, 2013). Bu da mental iyi olma kavramının ortaya çıkmasında ve incelenmesinde önemli bir faktör olmuştur.

Mental iyi oluş; Ünlü filozof Sokrates'in M.Ö. 4. yy öğrencilerinden olan Aristo'ya kadar uzanan; mutluluk veren tecrübelerin miktarını çoğaltmayı, üzüntü veren tecrübeleri eksilmeyi konu eden ve tatmin olunan zamanların tümünün (miktarının ne kadarına ulaşıldığını ve bunun ne kadar zamanda gerçekleştirildiği dikkate alınmadan) yer aldığı bir terimdir (Şahin, 2013). Bu alanda eğilimde bulunan psikologlar mental iyi olmayı mutluluk ve tatminden de öte bir kavram olarak ele almaktadırlar. Bu düşüncedeki bilim insanları, haz alınmasının ruhsal sağlık açısından en önemli belirtiler olduğu düşüncesine karşı çıkmışlardır. Bu görüştense psikolojik işlevsellik eğilimli psikologlar mental iyi olmayı kişinin gerçek benliği ile adapte olmuş hayat becerisinden meydana geldiğini ve böylelikle kişinin değerler sistemi ile adapte olmuş

faaliyetlere katılımda bulunduğu ve onlarla alaka kurduğunu varsaymaktadır. Eudaimonic (fonksiyonellik) yönelimli psikologlar; psikolojiyi hoşnut olma, kişinin tam fonksiyonel kişi durumuna gelmesi, zihinsel ve beden sağlığı bakımından sorunu olmaması ve kendini gerçekleştirebilmesini kapsamaktadır (Anlı, 2011).

Psikolojik olarak iyi olma, mental iyi olma gibi terimler eski Çin, Yunan ve Aztek toplumlarına kadar uzanmaktadır. Eski Çağ Yunan düşünürleri iyi hayatı, hayatta kişinin manasının olması ve buna ulaşabilmek adına çaba göstermeyi kapsayan bir erdem olarak görmektedirler. Eski Çağ Çinli düşünürler de iyi hayatı bireylerinin kendi görev ve yükümlülüklerini düzgün bir şekilde göstermesi neticesinde meydana gelen disiplinli bir toplum şeklinde ifade etmişlerdir. Bununla beraber, Aztek düşünürleri mental iyi olmayı kişinin zihin ve fiziki yapısı arasındaki uyumunu kapsayan ve toplumsal olarak kişiye biçilen rollere kişinin münasip bir biçimde gerçekleştirmesi olarak ifade etmişlerdir (Anlı, 2011). Mental iyi olma terimi ve aşaması; Sigmund Freud tarafından kişiliğin ana unsurları olan “id (ilkel benlik)”, “ego (ben)” ve “süper ego (üst ben)” arasında adaptasyonun gerçekleşmesi olarak belirtilmiştir (Kozacıoğlu ve Ekberzade–Gördürür, 1995).

Bradburn (1969), mental iyi oluşu ilk olarak kullanan kişidir; bireylerde mevcut olan pozitif ve negatif hislerin birbirinden ayrı olduğunu ve bu hislerin seviyesinin de bireyin mental iyi olma halini ortaya koyduğunu belirtmektedir. Mental iyi olma, hislerin pozitif taraflarının negatif taraflarından yüksek olması olarak ifade edilmektedir (Akdoğan ve Polatçı, 2013). Günümüzde mental iyi oluş; Ryff’in ifade ettiği şekilde kullanılmaktadır ve mutluluk olarak değil kendini geliştirme olarak ele alınmalıdır (Kuyumcu, 2013). Ryff’e göre mental iyi olma; bireyin kendisini pozitif hissetmesine, kendi hudutlarının bilincinde olduğu zamanlarda dahi kendinden hoşnut olmasına, diğer bireylerle güven ve olumlu bağlar gerçekleştirmesine, bireysel gereksinim ve arzularını temin edecek boyutta etrafını biçimlendirmesine, özgür ve özerk olarak davranabilmesinde, hayat gayesi ve manasının olmasına, kendi sınırlarını bilmesi ve bu sınırlarını genişletmek adına çalışmasına yaramaktadır (Özen, 2010).



## **2.3.2. Mental İyi Olmaya İlişkin Kuramsal Açıklamalar**

### **2.3.2.1. Aşağıdan Yukarıya Durumsal Etkiler**

Bu yaklaşıma göre kişinin mental iyi oluş düzeyi kişilerin mutluluğu deneyimlemesiyle birlikte artmaktadır. Bu yaklaşımda kişiden bağımsız olarak ortaya çıkan vakalar ve demografik nitelikler de mental iyi oluşa eklenmektedir. Kişi dış faktörler ve demografik niteliklerle birlikte olumlu duygulara sahip olmaya başladıkça mental iyi oluş hali de bununla birlikte artış gösterecektir. Fakat bazı incelemelerde kişinin hususi mental iyi oluş durumunun yalnızca ufak bir kısmının dış faktörlerle alakalı olduğu ortaya çıkarılmıştır (Diener ve diğerleri, 1999).

### **2.3.2.2. Dinamik Denge Modeli**

Headey ve Wearing (1992)'nin geliştirdiği bu modelde kişilerin karakter niteliklerini esas alarak ortaya çıkardıkları bir mental iyi oluş ifade edilmektedir. Konu olan modelde kimi kişisel niteliklerin diğer kişilere nazaran bazı durumları tecrübe etmelerinin daha kuvvetli olduğu ihtimali öne sürülmektedir. Örneğin sosyal bireylerin mutlu bir evlilik yapması ya da çalışma alanlarında başarılı olmalarının daha kuvvetli bir olasılık olması gibi. Headey ve Wearing (1992)'e göre kişiler, bireysel niteliklerine göre farklılaşan sağlam bir mental iyi oluş durumunu korumaktadır. Bazı hallerde bireydeki mevcut mental iyi oluş denge halleri farklılıklar göstermektedir. Örneğin birey bir kayıp yaşadığında ya da çalışma alanıyla alakalı olumsuz bir olay yaşadığında bu durum bireyin mental iyi oluş haline etki edebilmektedir. Fakat zamanla kişi mevcut bireysel özelliklerinden ötürü sabit mental iyi oluş haline dönmektedir. Headey ve Wearing (1992)'e göre kişinin mental iyi oluş halindeki dengeye sosyallik, nörotiklik ve tecrübelerle açık olma kısımlarında en çok etkide bulunmaktadır.

### **2.3.2.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı**

Çok yönlü uyumsuzluk kuramı; cinsiyet, yaş gibi faktörlerin kişilerin mental iyi olma durumları hakkında çok önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade eder (Mpofu, 1999). Michalos (1985) tarafından meydana getirilen bu kuramda bireyler kendileri ve etraflarındaki bireylerin halleri, mevcut şartları, gaye ve maksatlar, hoşnutluğun düzeyleri, ihtiyaçlar ve amaçlar gibi pek çok şeyle muhatap olmaktadır. Hoşnutluk hissetmeyle alakalı yargılar bireyin ilgili zaman hakkındaki özellikleri ile bu olgular arasındaki değişikliğe endekslidir. Bu nedenle söz

konusu şartlar ve standartlar arasındaki ayrılık fazla olduğunda hoşnutluk derecesi de az, aradaki ayrımın düşük olduğunda hoşnutluk derecesi de fazla olmalıdır (Diener ve diğ. 1999).

#### **2.3.2.4. Amaca Ulaşma Kuramı**

Amaca ulaşma kuramı; kişinin motive olma durumu, karakter gelişimi, ruhsal huzuru arasında bağ kurmakta; isteyerek ya da olağan bir şekilde ortaya çıkan hareketin ve bu hareketin ortaya çıkmasına neden olan toplumsal ve kültürel koşulları ele alan bir teoridir. Bununla birlikte; ana ve evrensel ruhsal gereksinimleri karşılarken; özerlik, yeterlilik ve ilgililik içerikleri içerisinde gerçekleştirilmesi acil işleyişlere dikkat çekmektedir (Diener ve diğ. 1999). Ryan ve Deci (2001), bu işleyişin düzeni ve devamında gelen ruhsal huzuru mutluluk kavramı ile ifade etmenin yeterli olacağına dikkat çekmektedir.

Bu teori, özel, zor ve çalışıldığı zaman başarılabilir bir amacın önemi ile özetlenebilir. Öz-yeterlilik hedef ilgisi, hedef etkilerinin kişiyi yönlendirebilme gücü, kişiler, görevler, ülkeler, zaman dilimleri, deneysel projeler, hedef kaynakları arasında hedef etkileri genelliği önem kazanır. Yapılan son araştırmalar; hedef seçimi ve buna etkieden amaçları çerçeveleme, amacın mental iyi olma durumuna etkisi, hedefler ve nitelikleri, makro seviyede hedef tespiti ve bilinçli etkilere karşı bilinçaltı hedefleri tespit etme gibi etmenler ile ifade edilmiştir. Mevcut amaç ışığında tespit edilen motivasyon ve neticesindeki iş biritebilirlik mental iyi oluş hakkında direkt etkiye sahiptir (Locke ve Latham, 2006). Locke ve Latham'ın, yaptıkları araştırma sonucunda hedefe ilerleme ve amaç doğrultusunda hareket etmenin mental iyi olma hisleri hakkında kuvvetli faktörler olduğu görülmüştür. Bu hususta en dikkat çekici bulgular içinde, kişinin öznel yaşamında bir hedefinin olmadığı hallerde mental iyi olma durumunda da azalma görüleceği ve olumsuz bir etkinin ortaya çıkacağı ifade edilmiştir

Mental iyi olma seviyesinin karakteristik nitelikler bakımından ele alınmasındaki en mühim özelliklerden biri kişiliktir. Kişinin yaşamı algılayışını ve bakışını direkt şekillendiren kişiliğin mental iyi olma hakkındaki etkisi çok kez ispat edilmiştir (Diener ve ark., 1999). Diener, Myers ve Lucas (1995) yaptıkları araştırmalarda mental iyi olmanın demografik özelliklere göre iyimser olma, öz denetimli davranma, sosyal olma gibi kişilik nitelikleriyle daha alakalı olduklarını belirlemişlerdir.

### **2.3.3. Mental İyi Olmayla İlişkili Faktörler**

#### **2.3.3.1. Cinsiyet**

Ryff , mental iyi oluş seviyesinin kadın erkekler arasında cinsiyete göre ayrılıklar gösterdiğini ifade etmiş; bu konudaki araştırmasında erkeklerin kadınlara nazaran mental iyi oluş seviyelerinin önemli biçimde fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu konudaki farklı araştırmalarda da cinsiyetin mental iyi oluş seviyesi ve mutluluk adına önemli bir faktör sayılamayacağı ve araştırmaya katılan gerek kadın gerek erkek bireylerin her birine ait farklı iyi oluş düzeyleri gözlemlenmiştir (Akt:Telef, 2013). Broady, Hall ve Lucas, Gohm'un mental iyi oluş seviyesinin cinsiyetle ilgili yapmış oldukları araştırmalarda erkeklere oranla kadınların hoş olamayan hisleri daha yoğun bir şekilde yaşadıkları ve buna istinaden mental iyi oluş düzeylerinin de erkeklere oranla daha düşük seviyede olduğu gözlenmiştir. Yine bu araştırmalar doğrultusunda, mental iyi olma halinin kadınlar için fazla önemsendiği ve erkeklerin mental iyi olmaya daha az meyilli olduğu gözlenmiştir (Özen, 2010)

Mental iyi olma konusunda ilk araştırmaları yapan bilim adamları, bu konunun nüfus bilimsel değişkenlerle bağlantısını irdelemek istemişlerdir. Mental iyi oluş bakımından kadın erkek ayrımını irdeleyen araştırmacılardan edinilen veriler birbiriyle çelişmektedir. Haring ve diğerleri (1984), erkeklerin mental iyi olma açısından kadınlardan daha ileride olduğunu yaptıkları çalışmalar sonucu elde ederken, kadınların erkeklere göre daha iyi bir halde olduğunu elde etmişlerdir. Ryff, Magee, Kling ve Wing'in çalışmalarındaki gibi diğerlerinde de yaşama sebepleri, öz- kabul, etrafına hakim olma ve otonomi kapsamlarında mental iyi oluş açısından her iki cinsiyet için de belirgin değişiklikler bulunmamıştır (Akt: Tütüncü, 2012).

#### **2.3.3.2. Yaş**

Mental iyi oluş ilerleyişine tesir eden kavramlar arasında bulunan yaş ve buna istinaden kişinin pozitif ilişkiler oluşturma seviyesi açısından mental iyi oluş seviyesi yaşla birlikte doğru orantılı bir şekilde artış göstermektedir. Ryff'in araştırmasında yaş değişkeni ile "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli"nin alt sınıfları içerisinde bulunan "Kişisel Gelişim Boyutu" arasında, diğer alt sınıflara göre fazla derecede bir bağlantı olduğu ifade edilmiştir. Inglehart'ın bu konudaki araştırmaları doğrultusunda; yaş özelliğinin mutluluk ve hayattan alınan tatmin açısından mühim öğelerden biri var sayıldığını ve yaşlı bireylere göre genç

bireylerin daha mutlu bulduklarını, buna istinaden de mental iyi oluş seviyelerinin daha fazla seviyede oluştuğunu belirtmiştir (Akt: Tuzgöl, 2005).

### **2.3.3.3. Sosyo-Ekonomik Düzey**

Sosyo-ekonomik düzeyle mental iyi olma arasında pozitif bir bağın olduğu genel olarak kabul görmüş bir varsayımdır. Yapılmış olan pek çok araştırma da bu yönde olup bunu ispat niteliğindedir (Furnham ve Cheng, 1997). Literatürde araştırmacıların sosyo-ekonomik yapı ile mental iyi olma arasındaki bağı dört ayrı dalda inceledikleri görülmekte olup bunlar şu şekilde sıralanabilir;

- 1- Sosyo-ekonomik düzey ve mental iyi olma arasındaki bağı ülkeler arasında mukayesesinin yapılması neticesinde ortaya çıkarılan çalışmalar.
- 2- Sosyo-ekonomik olarak zayıflayan ya da zenginleşen bireylerin mental iyi olma düzeylerini ele alan çalışmalar
- 3- Ülke çapında sosyo-ekonomik olarak ilerlemenin deneyimlendiği süreçte kişilerdeki mental iyi olma düzeylerini inceleyen araştırmalar
- 4- Ülke içinde kişilerin mental iyi olma ve sosyo-ekonomik düzeyi arasındaki kolerasyonları ele alan araştırmalar (Diener ve diğ., 1999).

Yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda sosyo-ekonomik seviye ve mental iyi olma arasında tutarlı bir ilişkinin olduğu net olarak ifade edilememektedir (Diener ve diğ., 1999). Yine Diener ve diğerlerinin (1985), ABD’de 49 ekonomik düzeyi normal seviyenin üzerinde olan birey ile yapmış oldukları araştırmada; kişilerin mental iyi olma düzeylerinin normal seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmaya göre ekonomik düzeyin yüksek olması bireylerin kimi fiziksel ve biyolojik gereksinimlerini temin etme olanağı sağlamakta olduğundan ötürü mental iyi oluşla alakalı olma durumundadır.

#### **2.3.3.4. Yaşam Kalitesi**

Mental iyi olma ya da mutluluk kavramlarını araştıran araştırmacıların ilklerinden olan Diener, Lucas ve Oishi, mental iyi olmayı “zevk veren hisler yaşama, alt seviyede negatif hisler bulundurma ve ileri seviyede hayat tatmini kazanmayı kapsayan vasi bir imge” olarak açıklamıştır. Mental iyi oluş yararçı felsefeyi esas alarak kişinin hayatındaki pozitif hislerin ve hayatından duyduğu tatminin, kişinin hayatındaki negatif hisler üzerindeki avantajıyla ortaya çıkmaktadır (Akt: Anlı, 2011).

Hayatını farklı sosyal ortamlarda devam ettiren bireylerin içinde bulunduğu önemli ortamlardan biri, devamlılığı sağlayan aile kurumudur. Yaşam kalitesi açısından etkin olan bu kurum iki cinsiyetten kişilerin birbirlerini eş olarak kabul etmeleriyle başlar (Yılmaz ve Kalkan, 2010).

#### **2.3.3.5. Evlilik**

Eski çağlardan günümüze kadar ilerleme ve değişimlerle süren evlilik kurumu, kişinin hayatında önemli bir yeri olan kültürle alakalı bir kavramdır (Yıldırım, 1993). Evlilik kurumunun oluşumunu, iki farklı cinsiyetin bir araya gelerek bağ oluşturma gereksiniminin çevre tarafından onaylanması zorunluluğu da etkilemiştir. Geçmiş yıllardan beri toplumlarda süregelen bir tutum olan evlilik, öncelikle fiziki yaşamı idame etmenin bir nedeni olsa da, “aşk” ve “güven duygusu” gibi olgular da evliliğe katılmıştır (Bozgeyikli ve Toprak, 2013). Evliliğin toplumumuzda hususi bir yeri bulunmaktadır ve de yaygın olarak ölüme dek sürecek bir anlaşma olarak algılanmaktadır (Fidan, 2005). Herkes tarafından yadırganmayan bir yaşa ulaşıldığında evlilik her iki cinsiyet için de sosyal bir işlevdir. Toplumda algılanan genel kanı ise, evlilikle kurulan aile, bireylerin yuvasıdır ve “vakti geldiğinde” bu yuva oluşturulmalıdır.

Çeşitli kaynaklarda evlilikle alakalı değişik tanımlar mevcuttur. Evlilik, “farklı cinsiyetten iki kişinin meydana getirdiği, devletin öngördüğü yöntemlere uygun olarak yapılan, farklı dinlerce veya ülkelerce farklı olarak oluşturulan yasal bir beraberlik” olarak ifade edilmektedir (Tezcan ve Coşkun, 2004). Devlet Planlama Teşkilatı (1989) evlilik kavramını “toplumsal yapıda var olan durumlarla çelişmeyecek bir şekilde gelenek veya medeni hukuka uygun olarak, aile yapısının yaşanılan çevrece de onayını alan bir kavramdır” şeklinde ifade edilmektedir.

Adler (2012), ise evliliği şu şekilde ifade etmiştir: Evlilik, taraflardan birinin eşine, alımlılık, arkadaş olma ve çocuk istemiyle ortaya çıkan kalpten teslim olmadır. Sonuç olarak evlilik, süreklilik kazanan bir olgu; biyolojik, toplumsal ve psikolojik rolleri olan ilişkiler düzeni; farklı cinsiyetten iki kişiyi birbirine bağlayan, hayata gelecek çocuklara belli bir konum kazandıran, sosyal olarak devletin denetleme, hakkı ve gücü olan legal bir ilişki şeklidir.

Mental iyi oluşun önemli nüfus bilimsel parametrelerinden biri olan evliliğin, bu konuyla alakalı yapılan çalışmalarda sağlığa ve iyi oluşa yardımcı olduğu bulgulanmıştır. Evli şahıslar; ivedi hallerde hissi yardım görme, karşılıklı sevgi görme ve gösterme, toplumsal ve iktisadi yardım görme, daha nadir hasta olma ve ölüm oranı gibi konularda bekar olanlara nispeten daha iyi durumdadır. Evlilik legal bir kurum olduğundan kişinin toplumsal yapıyla olan ilişkilerini daha mümbit duruma getirmekte ve buna istinaden kişinin daha çok toplumsal yardım görebilerek daha yüksek düzeyde bir mental iyi oluş seviyesinde bulunmasında önemli bir yeri olmaktadır. Evlilikte karşılıklı olarak eşler tarafından birbirlerine gösterilen hususi ve samimi hissel dayanak, kişinin etrafı tarafından değer gören, sevgi gösterilen aynı zamanda saygı duyan ve özel bir mevcudiyeti olduğunu idrak etmesine ve kendine daha fazla güven duymasına katkıda bulunmaktadır (Tütüncü, 2012).

Doyum kavramı, kişilerin içinde oldukları halden memnun olma durumu ve isteğin tatmin eşliğine ulaşmasıdır. Burr (1970) doyum terimini, “bireylerin amaç ya da isteklerinin belirli bir seviyede oluşmasıyla kazandıkları sübjektif bir haldir” olarak ifade edilmiştir. Evlilik doyumunu ise; “evlilik müessesesinin içerisinde mevcudiyetini devam ettiren toplumsal (çiftlerin alınan kararlarda uyumu, otoriterliği, verim, iş sorunlarını paylaşma vb.) ve bireysel (eşlerin karşılıklı olarak birbirlerine olan tutumları, gösterdikleri sevgi, cinsel doyum, iletişim tarzı, çiftlerin birbirleriyle olan iletişimi) içeriklerinden çiftlerin psikolojik haz duyması” olarak ifade edilmiştir (Sokolski ve Hendrick, 1999). Mackey ve O’Brien, birlikte karar alma, cinsel ve psikolojik yakın olma, anlaşmazlık idamesi, itimat, saygı, çiftlerin karşılıklı gösterdiği empati ve eşit olma kapsamlarında alakalı değerler ve kominikasyon niteliği konularını evlilik tatminini fazlaştıran etkileşimler olduğunu belirtmektedir (Akt: Çağ ve Yıldırım, 2013). Grandon, Myers ve Hattie ise evlilik tatmininin tipik özelliklerini; “Evlilik sürdürme kararlılığı, eşe duyulan bağlılık, cinsel olarak eşlerin birbirlerine sadık olma durumu, kuvvetli tinsel değerler, Tanrı inancı, eşlerin birbirlerine saygısı, iyi bir eş olma arzusu, eşe destek ve tatmin etmeye isteği olma, iyi bir eş olma duyulan istek ve arkadaş olma, bağışlama ve bağışlamaya

istekli olmak olarak ifade eder (Akt; Çağ, 2011 ).Evlilik doyumu, evliliklerin sürmesi, rahat bir ailede yaşama, kişilerin psikolojik hallerini iyi durumda olması vb. çeşitli kapsamlarda etkilidir. Her iki tarafın da evlilikleriyle alakalı subjektif değerlendirmelerini açıklayan evlilik tatmini, evliliklerin düzgün bir şekilde ilerlemesi için en mühim kaynak ve bir evliliğin sürüp sürmeyeceğinin belirgin bir göstergesidir (Güngör, 2007). Çiftlerin evliliklerinden duydukları tatminin, hayatlarının farklı taraflarına tesir ettiği ve yarar sağladığı öngörülmektedir. Literatürde, çiftlere göre evliliklerdeki karşılıklı mutluluk ve tatmin, iktisadi teminat, çalışma hayatı gibi mühim konulardan daha fazla önem arz etmektedir (Tezer, 1996)

#### **2.3.3.6. Fiziksel Sağlık**

Sağlık ve mental iyi olma arasındapozitif bir ilişki olduğu literatürde sıklıkla vurgulanan bir konudur (Diener ve diğerleri, 1999). Okun ve diğerleri (1984) tarafından yapılan meta analizde kişinin kendi raporlama neticesinde idrak ettikleri umumi manada sağlık hali ve mental iyi olma arasındaki bağın doktor tespiti ve mental iyi olma arasındaki bağlantıdan daha fazla olduğu görülmektedir. Sağlık ve mental iyi olma arasında zıt yönde bir ilişkinin olduğu görüldüğünde aradaki bağın daha güçlü olduğunu ifade eden araştırmalar da vardır.Örneğin Diener ve Chan, mental iyi olmanın kişinin hislerine ve mevcut duygu durumlarına pozitif yönde tesir ettiğini ve böylelikle sağlıklarına ve uzunca bir vadede hayat kalitelerine pozitif yönde etkide bulunduğunu öne sürmektedirler. Batı toplumlarında özellikle sağlığın, bununla birlikte yapılan diyetlerin ve sporların kişide mental iyi olma ile alakası olduğu mevcut çalışmalarla ortaya konmaktadır (Diener ve Chan, 2011).

#### **2.4. Pozitiflik Kavramının Tanımlanması**

Yaygın olarak negatif hislere sahip olma ve hayatın kötü işleyişi şeklinde tanımlanan negatiflik kavramının aksine pozitiflik, refah yaşam ve fonksiyonelliğe sahip kişilerin pozitif bileşenlerini yansıtmaktadır (Keyes ve Annas, 2009). Pozitiflik, pozitif yönelim ya da pozitif düşünme; insanların biliş, duygu ve eylemleri tarafından etkilenen, yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserliğin altında yatan gizil boyutu karşılamaktadır. Pozitiflik, bireyin kendisine, geleceğine ve geçmiş yaşantılarına karşı olumlu bir yöneliminin olması ya da olumlu olarak değerlendirmesidir şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre, kişinin kendisine yönelik

tahlilleri benlik saygısını, yaşamına yönelik tahlilleri yaşam doyumunu ve geleceğe yönelik tahlilleri ise iyimserliğini gösterdiği söylenebilir (Alessandri ve diğ., 2012).

Pozitiflik, psikolojik fonksiyonellik (eudamonik), hazcılık (hedonik) ve sosyal refah kavramlarını kapsayan üç ana teorik kuramını da içine alan geniş bir yapıdır. Kuramların her biri, pozitifliğin farklı yönlerinin altını çizmekte ve farklı yapıları üzerinden karakterize edilmektedir. Fonksiyonellik, refah ve yaşamın olumlu seyrini vurgulamakta ve optimistlik, belirlenmiş hedefler yönünde yaşamak gibi yapıları ele almaktadır. Hazcı pozitiflik, duygusal ve bilişsel bileşenleri ile hayat tatmini ve pozitif duygu yapılarını değerlendirmektedir (Gallagher, Lopez, Preacher, 2009).

Ryff (1989)'ın önerdiği “Pozitiflik Modeli” 6 boyut üzerinden kavramsallaştırılarak incelenmektedir.

Bu 6 boyut şu şekilde sıralanmaktadır:

- 1- Otonomluk,
- 2- Çevresel Uсталık,
- 3- Bireysel Gelişim,
- 4- Çevre ile Pozitif İlişkiler,
- 5- Hayat Gayesi
- 6- Öz Kabul'dür.

Ryff, bu 6 boyut kapsamında kişinin belirli süreçler içerisindeki refahını bir anda değerlendirmeyi hedefleyen ölçekler oluşturmuştur. Bu alt boyutlar, kişinin mevcut yaşına dek yaşadıklarını ya da kendisi ile alakalı olumlu değerlendirmelerini (öz kabul), sağlıklı bir birey olarak devamlı biçimde gelişim gösterdiği ve ilerlediği inancını (kişisel gelişim), bireyin yaşadığı hayatın anlamlı ve amacına uygun olduğu kabulünü (hayat gayesi), diğerleri ile olan ilişkilerde samimiyet ve güveni (diğerleri ile pozitif ilişkiler), bireyin kendi istek ve ihtiyaçları çerçevesinde dış faktörleri etkili biçimde manipule edebilme kabiliyetini (çevresel hakimiyet) ve kendi başına karar alma yetisini (otonomi) kapsamaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve diğ. 1999).



Bradburn, bir klasik olarak değerlendirilen çalışmasında, pozitifliğin yapısı ile ilgili izlenimlerini sunarken negatif ve pozitif etkiler arasında ilk ayrımı gerçekleştirmiştir. Bradburn'un yapmış olduğu bu araştırmanın amacı, belirli üst seviye sosyal değişikliklerin (eğitim seviyesi, istihdam şekilleri, kentleşme veya politik gerginlikler vb.) kişisel vatandaşların hayat durumlarında ne şekilde etkilere neden olduğunu tespit etmektir. Çalışmanın merkezinde yer alan soru, hayat güçlüklerini inceleyerek, bağımlı değişken olarak neyin seçileceğidir (Ryff 1985).

Öte yandan Maslow pozitiflik seviyesi yüksek olan kişinin kendini gerçekleştirmekte olan kişi olduğunu dile getirmiştir. Pozitif olarak tanımlanabilecek bireylerin ise kendisini olduğu haliyle kabul eden, algıları güçlü, az çekingen ve içlerinden geldiği gibi davranan, yaratıcı, keşifçi, az sayıda fakat tatmin edici ve ödüllendirici arkadaş sayısı, mizahi, zirve tecrübesi “zaman ve yer algısının aşıldığı, insanların bütün kaygılarını unutup evrenle bütünleştiği, güç ve merak duygusunu yaşadığı an” yaşayan, kendine yetebilen, doğru, dürüst ve adil kişiler olduklarını vurgulamıştır (Burger, 2006).

Son yıllarda, özellikle pozitif psikoloji konusunda yapılan çalışmalar, kanıt odaklı cevaplar vermek ve uygulayıcılara yol göstermek amacıyla ortaya çıkmıştır. Pozitiflik kavramı gittikçe yalnızca ruhsal bozukluk olmaması hali şeklinde değil, aynı zamanda pozitif psikolojik kaynaklar, hedonik veya sübjektif iyilik bileşenleri şeklinde ele alınmaktadır. Buna ek olarak eudamonik (öz kabul, pozitif ilişkiler, otonomluk, hayat gayesi vb.) da dâhil edilmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 1989).

#### **2.4.1. Pozitifliğin Önemi ve Psikolojiye Katkısı**

Kişiler arası gündelik iletişimde en sık sorulan sorulardan biri, şüphesiz ki “Nasıl-sın?” sorusudur. Ancak çoğunlukla bu soru, cevabı üzerinde detaylıca düşünülme-sizin otomatik bir biçimde yanıtlanmaktadır. Kişinin gününü ciddi anlamda değiştirmiş, çok aşırı ve radikal bir durum yaşanmadığı takdirde cevap hep iyi olma hali içermekte ve gerçeği tam olarak yansıtmamaktadır.

Dünya nüfusunun %25'i, hayatları boyunca psikolojik rahatsızlıklardan etkilenmektedir. 15-44 yaş aralığındaki bireyler için engel yaratan sebeplerin başında psikolojik rahatsızlıklar

gelmektedir. Stres, kaygı, depresyon ve bipolar bozukluk gibi birçok psikolojik rahatsızlıkla alakalı büyüyen bir listeye ek olarak, koroner kalp hastalığı, diyabet ve kanser gibi birçok kronik hastalık, mevcuttur. Psikolojik bozukluklar, bireyin üzerinde maddi bir yük yaratmakla birlikte verimliliği de düşürmekte ve sağlık maliyetlerini arttırmaktadır. Sıklık ve öneminden dolayı psikolojik problemlere verilen önem, pozitifliğe verilen önemden daima daha fazla olmuştur (Levav ve Rutz, 2009).

Pozitiflik günümüzde önemi vurgulanması gereken önemli bir kavramdır. Geçmiş yıllarda toplumda pozitiflik hali, öncelikle fiziksel iyilik durumu ile bağlantılı olarak ele alınmaktaydı. Son yıllarda ise epidemiyolojik çalışmalar ve klinik araştırmalardan elde edilen veriler, fiziksel ve psikolojik sağlık arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu göstererek bu düşünceyi kanıtlamıştır. Ancak çağdaş toplumlarda kişisel sağlık doğrultusunda yaşam, pozitif olmayı da içeren daha kapsamlı bir anlama gelmektedir. Antik Yunan filozoflarının genel görüşüne göre pozitifliğin kaynağı bir mutluluk olarak değil, bireyin gerçek potansiyelini kullanabilmesi biçiminde ifade edilmiş ve eudaimonia olarak tanımlanmıştır (Appleby ve diğ., 2001).

Araştırmacılar; pozitiflik kavramını üç boyutlu bir olgu olarak incelerler. Bu olgulardan biri mutluluk, eskiye ve şu ana has hisler, tatmin, sevinç, akış, kendini gerçekleştirme ve mental iyi olma durumu gibi pozitif öznel tecrübeleri ya da halleri kapsar. Pozitiflik, umut ve inanç benzeri hisler ileriye yönelik hissiyatlardır. Bunların olumlu olması hayatı kaliteli bir duruma sokmaya yarar. İkinci boyutta ise sevme, iş yeterliliği, cesaret, özveri, affedicilik, kendini yönetme, orijinallik, kendine saygı, bilgelik gibi pozitif kişisel nitelikler mevcuttur. Bu nitelikler aynı zamanda iyi bir karakterin esas nitelikleri olarak da kabul edilir. Son olgu da kurum ve oluşumlarda faal olan ya da faalleştirilebilecek olan görev alma, özveride bulunma, destek olma, kibarlık, anlaşma, hoşgörü ve çalışma etiği, oluşumsal erdemlerin neticelerinde meydana gelen pozitif tecrübeler ve niteliklerden oluşan pozitif nitelikler bulunmaktadır (Fineman, 2006).

## **2.4.2. Pozitiflik İle İlişkili Faktörler**

### **2.4.2.1. Cinsiyet**

Diener'in (1984) pozitiflik seviyeleri açısından cinsiyet odaklı değerlendirmeleri, çeşitli çelişkiler içermektedir. Bu sebeple pozitiflik üzerinde cinsiyetlerin anlamlı bir etkisinden söz

edilememektedir. Diener ve Myers (1995), pozitiflik konusunda kadın ve erkek arası bir eşitliği vurgulamaktadır. Zira kadınlar erkeklere oranla depresyon ve kaygıya iki kat eğilimli iken, erkekler de alkolizm ve anti sosyalliğe kadınlara kıyasla beş kat daha fazla eğilimlidir.

#### **2.4.2.2. Yaş**

Diener ve Myres (1995), e göre gençlerin, yaşını almışlara oranla daha yüksek pozitiflik oranına sahip oldukları yönündeki inanç, yapılan çalışmalar sayesinde yanlışlanmıştır. Her yaş grubunun kendine özgü çeşitli problem ve çatışmaları olduğundan dolayı yaş ile pozitiflik doğrudan ilişkilendirilmemelidir. Pozitiflik hayatın belirli dönemlerinde farklılık gösterdiği ancak kişinin mutluluk seviyesini tahmin etme açısından net bir etkisi olmadığı bilinmektedir. Yaşlılıkta, yaşam kriterlerinden kaynaklanan bir mutsuzluk söz konusudur. Bu kriterler arasında medeni halin değişimi, sağlık problemleri, maddiyattaki düşüş gibi etkenler yer almaktadır. Ancak buna ek olarak yaşlıların daha uyumlu oluşu, dindarlıklarının artışı ve kabullenilmişlikler gibi olumlu etkenler de mevcuttur. Böylelikle herhangi bir netliğe varılamamaktadır

#### **2.4.2.3. Sosyo-Ekonomik Düzey**

Literatürde pozitiflik ile en çok eşleştirilen faktör ekonomik düzeydir (Timur, 2008). Kişinin gelir seviyesinin pozitiflik hali ile doğrudan ilişkili olup olmadığını araştıran çalışmalar olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Braun, 1977). Diener (1984) tarafından yapılan bir araştırmada da sosyo ekonomik düzey ve pozitiflik arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Howell ve Howell'ın (2008) geliştirmekte olan ülkeler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, ekonomik açıdan zayıf ve eğitim seviyesi düşük ülkelerde pozitiflik ve sosyo ekonomik seviye arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine Diener ve Seligman (2002) de toplumların sosyo ekonomik seviyeleri yükseldikçe, pozitiflik düzeylerinin de iyileştiğini vurgulamışlardır.

#### **2.4.2.4. Yaşam Kalitesi**

Yaşam kalitesi, barınma, beslenme, iş imkanı, sağlık ve tüm bu öğelere dönük algıları objektif ve subjektif boyutları ile kapsayan komplike bir kavramdır. Hayat kalitesi, mutluluk ve doyumun biyolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyal faktörlerle alakalı öznel görünümü

şeklinde tanımlanmaktadır. Bu sebeple refah, devamlı değişim dinamiğinin bir neticesidir. İşlevsel ya da koşullu kişiler arasında ilişkilerin incelenmesi, hayat ve çevre şartlarının rolü ile açıklanmıştır (Diener, 1984). Refah, değişkenler arası etkileşim ile hem çevreyi hem de eylemi tahmin ve kontrol etmeyi hedeflemektedir (Skinner, 1971).

#### **2.4.2.5. Evlilik**

Literatürde pozitifliğin medeni durum ile ilişkilendirdiği çok sayıda çalışma mevcuttur. Kim ve McKenry'nin (2002) beraber yaşayan kişilerin hayat kalitesi ve tatminlerinin son derece etkili olduğunu vurguladıkları çalışmada, evliliğin koruyucu etkisinden dolayı beraber yaşayan çiftlerin pozitiflik seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evli çiftlerin hayat tatminleri ve pozitiflik seviyelerinin boşanmış veya eşi vefat etmiş kişilere kıyasla daha yüksek olduğunu dile getirerek mutlu bir evliliğin zihinsel ve fiziksel sağlık ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Gove ve diğ. 1990).

#### **2.4.2.6. Kültür**

İnsan hayatında son derece önemli bir yere sahip olan kültür, pozitiflik konusunda da önemli faktörlerden biridir. Kişinin karakteristik özellikleri, çevreyle uyumları, sosyal ilişkileri gibi birçok unsur kültür ile birlikte ele alınmaktadır. Literatür incelendiğinde, kişisel farklılıkların da kültürden kültüre değişim gösterdiği görülmektedir. Diener'in (1995) farklı kültürlerle mensup kişiler ile yaptıkları çalışma sonucunda kolektif toplumlarda pozitifliğin bireyselci ülkelere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yine kolektif toplumlarda yaşayan insanların mutlu olma konusunda özel bir efor sarf etmeyişleri ve bireyselci insanlara oranla daha rahat olmaları da pozitiflik düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.

#### **2.4.2.7. Kişilik**

Pozitiflik ve kişilik arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Kişinin hayatı algılayışını direkt olarak şekillendiren kişiliğin pozitiflik üzerindeki etkisi defalarca kanıtlanmıştır. Kişinin başına gelenleri yorumlama stilleri, kişisel özellikleri ile doğrudan ilişkilidir (Diener ve diğ.1989; 1999).

#### **2.4.2.8. Fiziksel Sağlık**

Bireyin dış görünüşüne ne kadar çaba harcadığı ve görünüşünden ne denli tatmin olduğu, pozitifliği de doğrudan etkileyen etkenlerdir. Literatürdeki birçok çalışmada fiziksel sağlık başarı, mutluluk, evlilik yaşantısı gibi birçok değişkenle ilişkilendirilerek ele alınmıştır (Diener, Fujita, 1995). Etkisi direkt olarak kanıtlanamamakla beraber, korelasyon bağlamında sıkça ele alınan fiziksel sağlık ve dış görünüş, pozitiflik için de önemli bir olgu kabul edilmektedir (Feingold, 1992). Fiziksel uygunluk ve sağlık arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel uygunluk geliştikçe sağlıkla ilgili riskler azalır ve yaşamdan beklentiler artar. Yıllardan beri sağlık hastalığının yokluğu olarak tanımlanır. Fakat son yıllarda sağlığın tanımı, fiziksel, zihinsel ve duygusal iyi olma gibi kavramları da içine almıştır. Bu şekilde fiziksel uygunluk ve sağlık ilişkisi daha açık hale gelmiştir. Ardel, kendini iyi hissetmeyi fiziksel, psikolojik ya da ruh sağlığının gelişmiş durumu olarak tanımlamıştır. Böylece iyi hissetme üst düzeyde sağlıklı olma durumu ya da optimal düzeyde sağlıklı olmak olarak adlandırılır (Özer, 2015:20).

#### **2.4.2.9. Sosyal Destek**

Sosyal destek, kişinin sosyal ilişkileri ele alındığında pozitiflik açısından önemli bir kaynak olarak görülmektedir. Diener ve diğerlerinin (1995) yaptıkları bir çalışmada, sosyal ilişkilerde tatminin bireyi güvende hissettirdiği tespit edilmiştir. Yakın ilişkiler bireyi mutlu etmekte ve güven duygusu yaratmaktadır. Bu bağlamda sosyal destek gören kişilerin pozitiflik oranının daha yüksek olduğu söylenebilir. Çalışma temposunun fazla olması, zaman baskısı, çalışma arkadaşlarının ve idarecilerinin sosyal bakımdan yeterli destek sağlamaması, özgürce karar alamama, çalıştığı işten memnuniyet duymama, mental stres gibi faktörler ruhsal bakımdan çalışma ortamındaki işgörenlerde oldukça fazla olumsuzluğa neden olmaktadır. Hayatın değerini olumsuz bakımdan etkileyen bu unsurlar, çalışma alanıyla alakalı olarak kişinin kas sisteminde bazı olumsuzluklara, şikayetlere neden olabilmektedir. Bunun için de spor en iyi çözümlerden biridir (Wahlström 2005).

#### **2.4.2.10. Stresle Başa Çıkma**

Stresle başa çıkma tekniklerindeki çeşitlilik ve aktiflik, pozitiflik üzerinde etki sahibidir. Yapılan çalışmalar, pozitifliğe yönelik olarak stresle başa çıkabildiği tespit edilen kişilerin yaşam doyumlarının tahmin edildiği üzere yüksek olduğunu göstermektedir (Özbay ve Palancı, 2000)

#### **2.5. Sporun Mental İyi Oluşa ve Pozitifliğe Etkileri**

Mental iyi oluş; kişinin hayatını idame ettiren gücünün ve hayattaki gayelerinin bilincinde olup olmadığı, etrafındakilerle diyaloglarında kayda değer bir hayat devam ettirip ettiremediğiyle alakalı bir kavramdır (Ryff ve Keyes,1995). Waterman (1993), mental iyi olmayı kişinin ilerleme kaydetmesi adına hayatla baş edebilme kapasitesi, uğraşı olarak ifade eder.

Psikolojide kişilerin mutlulukları mental iyi oluş ile ifade edilmektedir. Mental iyi oluş, kişinin hayatını değerlendirmesi ve hayatı konusunda sonuca ulaşması manasındadır (Hybron, 2000). Mental iyi oluş tek ebatla bir sistem değildir. Mental iyi oluş pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam tatmini olmak üzere üç mühim elemana sahiptir (Diener, 1984). Kişilerde pozitif hisler daha ağır basıyorsa, negatif hisleri çok daha az deneyimliyorlarsa ve hayatlarından yüksek dozda tatmin olabiliyorlarsa bu durumda yüksek seviyede mental iyi oluşa sahip oldukları söylenir (Diener, 2001).

Kişilerin ruhsal yapılarının sağlamaştırılması hususuyla ilgili yapılan incelemelerde; ruhsal güçlendirilmenin ilerletilmesinde meydana getirilen elemanlara; koruyucu unsurlar denilmektedir. Literatüre bakıldığında spora teşvikin, spora iştirak etmenin ruhsal bakımdan koruyucu unsur olarak ele alındığı görülmektedir (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012).

Sosyal bir faaliyet olan sportif aktivitelere katılan kişinin ruhsal ve sosyal gelişimi pozitif olarak ilerleme gösterir. Sporla uğraşan bireylerle sporla ilgilenmeyen bireylerin karakter özelliklerinin aynı olmadığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Weinberg ve Gould, 2007). Bununla birlikte spor etkinliklerine iştirakın zihinsel alanda gelişim sağlayarak akademik başarıya tesirde bulunduğu da gözlemlenmiştir (Kwak ve diğ. 2009). Akademik

olarak ilerlemenin sağlanması ile birlikte bireyin özgüveni artmakta bu da kişiliğe tesirde bulunmaktadır. Türkel (2010), yaptığı araştırmada, spor aktivitelerine düzenli olarak katılan öğrencilerin, sosyal uyum ve iletişim yeteneklerinin diğerlerine nazaran olumlu yönde değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur.

Karakter bireyin spor aktivitelerindeki güdülenmesini etkileyen bir faktördür (Courneya ve Hellsten, 1998). Karakterin spor etkinlikleri ile direkt bir ilişkisinin var olduğu; ancak bireyin spordaki başarısının direkt olmayacak bir biçimde etkide bulunan bir etken olduğu; spor başarısının tespitinin spor yapan bireyin bedeni ve bedensel yapısıyla alakalı olduğu bilinmektedir (Blanco ve diğ., 1999). Kişinin kişilik özelliklerinin meşgul oldukları spor alanlarıyla ilişkili olarak değişim gösterdiği görülmektedir (Egloff ve Gruhn, 1996). Vücutsal yapının ön planda olduğu, yüksek odaklanma gerektiren spor dallarında psikolojik değişimlerin daha fazla olduğu da yapılan araştırmalar neticesinde elde edilen verilerdendir (Blanco ve diğ., 1999).

Günlük yaşamın eksikliklerinin dengelenmesi ve saldırganlığın kanalize edilmesinde sporun önemli bir görevi bulunmaktadır. Büyük doğa bilimcisi Konrad Lorenz sporun; “çağdaş toplum içinde saldırganlık dürtüsünü, bir yıkıma yol açmadan başlatabilme mücadelesinin dinsel törenlenmiş özel bir biçimi” olduğunu ileri sürmektedir. Bundan başka sporun; günlük iş yaşamında başarılı olamayan, düş kırıklığına uğramış, güvensizlik duygusu içinde olan kişiler için destekleyici bir rolü de vardır. Toplum bilimci Helmuth Plessner; günlük yaşamında başarısız olan kişilerin spor alanlarında görünerek sanki kaybettiklerini yeniden kazanma ve kariyer yapmaya çalışan bir davranış içinde oldukları görüşündedir (Koç, 1994). Kişinin bir maksadı gerçekleştirmek için; etrafında yer değiştirebilmesi için kaslarının hareket etmesi sadece bedensel olarak değil, ruhsal bakımdan da kişinin sağlıklı olması ve sağlığını devam ettirmesi için çok önemlidir (Sheridan ve Radmacher 1992).

Teknolojik ürünlerin üretiminin artması ile birlikte iletişim araçlarının kullanımı da artmıştır. Bu da beraberinde çeşitli olumsuz durumların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu olumsuz durumların pozitif olarak gelişebilmesi ve mental iyi oluş durumuna gelebilmesi için kişinin aile, çalışma ve sağlıkla ilgili hayatında denge halinin olmasıyla mümkündür (Frone, 2000). Mental iyi olma hallerine pozitif olarak etkieden en önemli etmenlerden biri de kişinin ailesine ait olmayan bireyler tarafından desteklenmesi olduğu bilindiğinden bireyin etrafındaki

insanlara önemli görevler düşmektedir. Bu görevlerden birisi de kişinin hem ailesi hem de etrafındaki diğer bireylerle gerçekçi bağlar kurarak hayatını idame ettirme olanakları sağlayacak spor, müzik gibi faaliyetler yapmasına yardımcı olmalarıdır (Yahaya ve diğ., 2013).

Sporun psikososyalitesi üzerine yapılan incelemeler sporun sosyalliğin arttırılmasında, adaptasyon sorunlarının azaltılmasında ve önlenmesinde önemli bir unsur olduğu ve sporun adeta bir terapi olarak işlev görebildiği sonuçlarına varılmıştır (McMahon, 1990). Spor, bireye dışa dönüklük imkanı sağlar. Lucas ve diğerlerinin yaptıkları çalışmada dışa dönük ergenlerin, duygusal bakımdan dengesizlik yaşayanlara kıyasladaha girişken olduğu ifade edilmekte ve mental iyi oluş seviyelerinin daha iyi olduğu vurgulanmaktadır. Aynı çalışmada duygusal bakımdan denge sorunu yaşayan ergenler daha çok negatif hisleri; dışa dönük olan ergenler de ise daha çok pozitif duyguları tecrübe ettikleri için mental iyi oluş bakımından değişik örüntüler sergiledikleri şeklinde ifade edilebilir. Dışa dönük sosyal bireylerin ödüle karşı daha hassas olmalarından dolayı ödülle bağlantılı uyarıcıya ulaşım gerçekleştiğinde daha çok pozitif duygulara sahip oldukları görülmüştür. Bununla birlikte ödüle karşı hassas olma niteliği, sosyal bireylerin daha fazla toplumsal yetenek elde etmelerini sağlar. Bu yetenekleri kullanan dışa dönük bireyler, diğer kişilere daha cazip gelmelerinden dolayı daha çok arkadaş edinme imkanına sahip olmakta ve pozitif hisleri artmaktadır. Sosyal olmayan bireyler ise daha az yakın bağlantılara eğilim göstererek pozitif hisleri daha az tecrübe edinmektedirler. Bundan ötürü bu bireylerin mental iyi oluşları da diğerlerine nazaran daha düşük olduğunu belirtmişlerdir (Lucas ve diğ. 1998).

Karakter nitelikleri ile mental iyi oluşun bağlantısını meydana çıkaran ve araştırma yapan bireylerin odaklandığı yaklaşım beş faktör (açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk ve duygusal denge) yaklaşımıdır (Rusting ve Larsen, 1997; Hills ve Argle, 2001). Bu faktörde dışa dönüklüğün duygusal dengesizliğin ve yükümlülüğün mental iyi oluşla alakalı olduğu yapılan araştırmalarca meydana çıkartılmıştır. Penley ve Tomaka'nın (2002), yaptıkları çalışmalara göre; mental iyi oluş ile duygusal dengesizlik arasında düşük oranda negatif yönde; dışa dönüklük arasında orta seviyede pozitif yönde ve yükümlülük arasında az seviyede pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Yine yapılan bir başka çalışmaya göre, mental iyi oluş ile duygusal dengesizlik arasında orta seviyede negatif yönde; dışa dönüklük arasında orta



seviyede pozitif yönde ve yükümlülük arasında orta seviyede pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir (Furnham ve Cheng, 1997).

Spor egzersizleri, sürekli bir biçimde yapılan bedensel etkinlikler olarak tanımlanabilir. Sağlığın korunması için şüphesiz en mühim bileşenlerden biri spor egzersizleridir. Ruhsal bakımdan bakıldığında kişinin kendisine olan saygısını arttırarak stresin idare edilmesi konusunda tesirinin olması, anksiyete ve depresyonu azaltmak suretiyle bilişsel stresi azaltması gibi pozitif etkileri sözkonusudur. Düzenli spor etkinliği yapılması kişinin sağlığına önemli faydalar sağlamakta olup depresyon gibi rahatsızlıkları azalttığı için bireylerin huzurunu arttıran bir olgu olarak dikkat çekmektedir (Koruç ve Bayar, 2004).

Psikologlar, spor yapan insanların depresyon bakımından hem psikolojik hem de bedensel yararlar elde ettiklerini tespit etmişlerdir. Bu tarz aktiviteler depresyon ve anksiyeteyi azaltırken, bireyin aynı zamanda kendisini iyi hissetmesini sağlamaktadır. Fiziksel etkinlik yaparken depresyon duygularının muhafaza edilmesi zordur. Bununla birlikte yapılan spor etkinlikleri mutluluk hormonu salgılanmasını sağlamaktadır (Brendt ve Brendt, 1980)

Sporla uğraşan kişilerin benlik saygısı ve girişimcilik seviyeleri ile sporla uğraşmayan kişilerin benlik saygısı ve girişimcilik seviyeleri arasında değişiklikler meydana gelebilmektedir (Karaca 2007). Spor etkinliklerinin kişinin kendine karşı olan saygısını ve yaşamdan aldığı hazzı arttırmasını, mutluluk sınırını yükseltmesini, diğer bireylerle olan iletişimin sağlamlaştırmasını, çözüm odaklı olmayı sağladığını ve ilerleyen dönemlerde ortaya çıkma olasılığı yüksek olan nörodejeneratif rahatsızlıklardan etkilenmemek adına düzenli olarak spor yapmanın önemi vurgulanmaktadır (Lök ve Lök 2016).

Spor aktivitelerine katılımın kişilerin ruhsal yapıları üzerinde pozitif tesirleri mevcuttur. Bu neticenin meydana gelmesinde kişilerin karşılarına çıkan zor durumlar karşısında daha inatçı olmalarının yer aldığı ifade edilmektedir (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012). Literatürdeki farklı birçok incelemede de spora katılımın ruhsal sağlık hakkında pozitif etkileri olduğu iddia edilmiştir (Aytan, 2010; Arslan ve diğ., 2011).

Düzenli olarak spor yapan bireylerde; diyabet, kolesterol ve kalp hastalıkları riskinin mühim seviyede azaldığı görülmekte; yaşlanma ve bunama riskinde de büyük ölçüde azalma

görülebileceği düşünülmektedir. Spor çeşitleri, vücut gücünü de arttırdığı gibi; yağ yakımını da hızlandırmaktadır. Bilişsel uyanıklığı çoğaltmakta, stresi azaltmakta ve verimli düşünebilme gücünü arttırmakta, özgüveni arttırıp takım sporları sayesinde özellikle toplumsallaşma kazandırarak birey bağlantılarında daha başarılı olmaya olanak sağlar, uykuyu düzene sokar, daha kolay uyumayı sağlar (Wang ve Biddle, 2001).

Hayatın değerini anlamak ve sağlıklı olmak için devamlı şekilde spor yapmak, oldukça fayda sağlamaktadır. Gündelik olarak yapılan yarım saatlik koşu bile, devamlı olarak devam edildiğinde bedensel gücü ve kuvveti mühim boyutta çoğaltmakta ve kişiyi pek çok rahatsızlıktan korumakta; obezite, alzheimer gibi rahatsızlıklara karşı vücudun direnç kazanmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte devamlı spor yapan bireylerde spor yapılmadığı zamanlarda dahi bünyenin yağ yakmayı sürdürdüğü görülmüştür (Lök ve Lök, 2016).

## **2.6. Sosyal Aktivitenin Mental İyi Oluş ve Pozitifliğe Etkileri**

Bireyler hayatları devam ettikçe pek çok negatif etmen yüzünden stres yaşayabilmektedir. Bu nedenle kişilerin ruhsal sağlıklarının korunması aşamasında stresle hangi seviyede mücadele edebildikleri oldukça mühim bir husustur. Müşkül yaşam şartlarına karşın kuvvetli bir imaja bürünmek ve müşkül şartları şansa dönüştürmek kişinin ruhsal olarak sağlamlaşmasına katkı sağlamaktadır (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Stresin yanı sıra kişilerin kimi zaman yalnızca bir değil birçok negatif durumla yüz yüze gelebildiği ve bunun neticesinde pek çok negatif durumla mücadele etmek zorunda kaldığı ifade edilmektedir. Kişilerin bu negatif hallerle baş edebilmeleri için ruhsal bakımdan kuvvetli bir yapılarının olması için mental iyi oluş kavramının ayrıntılı olarak incelenmesi zaruretini meydana getirmiştir (Önder ve Gülay, 2008).

Mental iyi oluş hakkında yapılan incelemelerin artış göstermesi, bilimde kişilerin kuvvetli olmayan yönlerinin yanı sıra kuvvetli yönlerinin de inceleme altına alındığını ortaya koymaktadır (Kararımak, 2006). Kişisel ve durumla ilgili nitelikleri farklı modeller ile değerlendirme yoluna gidilerek mental iyi oluşun yapısını anlamlandırma yoluna gidilmiştir. Kişilerin sağlıklarını ifade ederken kullanılan iyilik durumu kavramı, mental iyi oluş kavramını ifade etmektedir. Mental iyi oluş durumu farklı zihinsel elemanların etkisine maruz kalabilmektedir. Örneğin; benlik saygısı ile kişilerin mental iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı

bir bağ bulunmaktadır. Yapılan incelemelerin neticelerinde benlik saygısı yüksek olan kişilerin problemler karşısında daha basit bir şekilde çözüm üretebildikleri görülmüştür (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011).

Girişkenlik ya da atılganlık sosyal kültürün de psikolojinin de çok taraflı incelemelerinde ele alınmış; bireylerin arasındaki bağların özellik ve niceliğinin düzenlenmesinde ana denge elemanı olarak düşünülmüş ve sosyal yetenek anlamında önemli bir noktaya gelmiştir (Tan, 2006). Kişi, bağlarından yola çıkılarak devamlı yeniden tanıma ihtiyaç duyan bir canlıdır. Diğer bireylerle hiçbir bağlantısı diyalogu olmayan bir birey yoktur (Cüceloğlu, 2000). Bu yönden bakıldığında girişimciliğin ve kişinin kendisine olan saygısının pek çok farklı etmenle alakalı olarak değişim gösterebileceği, eksilebileceği ya da ilerleyebileceği görülmektedir. Bundan ötürü girişimcilik ve benlik saygısı arasındaki bağ çok önemlidir (Kahrıman, 2005).

Bireyin bedensel ve ruhsal olarak hayatını idame ettirebilmesi için cansız varlıklar da dahil olmak üzere tüm varlıklarla bağ içerisinde olduğu görülmektedir. Kişiler arası aşamalar sosyal bağ ve ruhsal bağ olarak ifade edilebilir (Dökmen, 2002). Kişilerin birbirleriyle kurdukları diyalogun sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi ve pozitif bir bağın kurulabilmesi çok önemlidir. Kişinin yaşamında oldukça fazla bir yer kaplayan iletişimi iki bireyin arasındaki manalı alışveriş olarak ifade edebiliriz (Cüceloğlu, 2002).

Bireylerin birbirleriyle diyalog süreci boyunca bağ kurmaları ve kurulan bu bağı devam ettirmeleri, kişinin yaşamının başlamasıyla oluşan bağlanma isteği ile başlar. Bununla birlikte bilinç idaresinden geçerek bağlanma hissini yaratmada oldukça mühim bir etmen olduğu ve bağlanma kuramının kişilerin doğumuyla başlayıp hayatının son bulduğu döneme kadar kalıcı bağ durumlarını tanımlamaya çalıştığı ifade edilmektedir (Erdoğan, 2002).

Mental iyi oluş hakkında internet kullanım süresinin de etkili olduğu görülmüştür. Özellikle internet kullanımının çok fazla olmasının ya da hiç internet kullanılmamasının mental iyi oluş konusunda negatif etkiye neden olduğu gözlemlenmiştir. Aşırı internet kullanımı kişilerin sosyal bağlarında da bir azalmaya; bu da kişilerin sosyal bağlarında bir zayıflamanın oluşmasına neden olup pozitif sosyal ilişkiler bakımından kişinin gerileme yaşamasına neden olmaktadır (Karaca, 2007).

İnternetin sosyal bir eleman olarak kişilerce algılanması ve bu ihtiyacın bu sanal ortamda giderilmeye çalışılması kişideki sosyal problemlerin çoğalmasına neden olmaktadır (Yeh ve diğ., 2008). Özdenetim noksanlığı ve nörotizm olarak ifade edilen bu negatif niteliklerin yer aldığı kişiler, bu şahsiyet niteliklerinden ötürü sosyal olarak destek alamamakta ve bundan ötürü bu gereksinimlerini gidermek adına daha çok internet kullanımına girişiyor olabilmektedir (Batıgün ve Kılıç, 2011).

Sosyal bağlarında sorunlara sahip olan kişilerin, şahsi bağlarını tekrardan meydana getirmek ve devam ettirmek için çok sık internetle meşgul oldukları ve interneti kişilerle direkt ilişki kurmaya tercih ettikleri ifade edilmektedir. İnternet kullanım süresinin normalden fazla olması kişinin toplumsal ve ruhsal gelişimiyle birlikte mental iyi oluşunu da negatif olarak etkide bulunmaktadır (Nie, 2001; Nie ve Erbring, 2002; Moore ve McElroy, 2012).

Lyubomirsky ve diğerleri (2005) ve Eryılmaz'a (2010) göre, etrafla pozitif bağlar içinde olmak mental iyi oluşta artışa neden olan en mühim hususlardandır. Duygu bakımından dengesiz kişiler dışa dönük kişilerin aksine, ödüle karşı hassas olmadıkları için ve toplumsal yetenek azlığından dolayı yakın bağlara daha az yönelim gösterecekler ve pozitif duyguları daha az yaşayacaklardır. Bundan ötürü bu kişilerin mental iyi oluşları daha zayıf seviyede yer bulacaktır. Bununla birlikte duygusal bakımdan dengesiz sorunları olan kişilerin daha fazla negatif olaylar yaşamasından dolayı negatif duyguları ve fikirleri daha fazla yaşadıkları görülmektedir. Bu duygu ve fikirler bireylerin yıkıcı hareketler göstermelerine ve bundan ötürü duygusal bakımdan dengesizliklerin yaşanmasına neden olmaktadır. Bu da kişilerin mental iyi oluş seviyelerini azaltmaktadır. (Heady ve Wearing, 1992).

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Yöntemi

Araştırma deneysel olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, Sivas İli, Zara İlçesinde bulunan Zara Fen Lisesinde öğrenim gören ergenlik çağındaki öğrencilerin mental iyi oluş ve pozitiflik düzeyleri ölçülmüştür. Ölçümler için Çıkrıkçı, Çiftçi ve Gençdoğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “pozitiflik ölçeği” ve Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Mental İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada ön-test, son-test, kontrol gruplu deneysel desen uygulanmıştır. Araştırmada 10. Sınıf öğrencilerinden bazı değişkenlere göre (yaş, cinsiyet, spor özgeçmiş vb. gibi) denklikleri sağlanmış 3 grup oluşturulmuştur.

1. Grup; sportif etkinlik grubu,
2. Grup sosyal etkinlik grubu ve
3. Grup ise kontrol grubu olarak isimlendirilmiştir.

1. Gruba düzenli aralıklarla ve belli bir program dahilinde (10 hafta boyunca haftada 2 gün ikişer saat) spor etkinlikleri yaptırılmıştır. Bu faaliyetler içinde antrenman ve müsabakalarda yer almıştır. 2. Gruba yine düzenli aralıklarla (10 hafta boyunca haftada 2 gün ikişer saat) sosyal etkinlikler (sinema, tiyatro, geziler, piknik, canlı müzik, toplu gösteriler, toplu yemekler, toplu oyunlar, vb. gibi) yaptırılmıştır. Kontrol grubu olan 3. Grup ise normal hayatlarına devam etmişlerdir. 10 haftalık Süreç sonunda ilk uygulanan testler öğrencilere tekrar uygulanmış ve spor yaptırılanlar ile diğer öğrencilerin test puanları karşılaştırılmıştır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada çalışma grubu olarak; Sivas İli, Zara İlçesi, Zara Fen Lisesinde öğrenim gören 10. Sınıf öğrencilerinden denklikleri sağlanan 60 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Tennant ve arkadaşları (2007), tarafından geliştirilen ve orijinal adı “Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale” (WEMWBS) olan ve Keldal (2015) tarafından Türkçeye

uyarlanmış “Mental İyi Oluş Ölçeği” ve Caprara ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen ve orijinal adı “The Positivity Scale” olan ve ıkırıkçı, iftçi, Gençdoğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan “Pozitiflik” ölçekleri kullanılmıştır.

Mental İyi Oluş Ölçeđi 14 olumlu maddeden oluřmaktadır ve 5’li Likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekten en dūřuk 14 puan alınabilmekte, en yūksək ise 70 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yūksək puanlar yūksək mental (psikolojik) iyi oluřa iřaret etmektedir. Ölçeđin gūvenirliđini ölçmek için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına ve bileřik gūvenirliđe bakılmıřtır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeđin toplam varyansın būyūk bir bōlümünü açıkladıđı gōrūlmūřtur. Ölçeđin orijinal formu ile ölçeđin Türkiye, örneklemlerine uyarlanmasıyla karřılařtırıldıđında geçerlik ve gūvenirlik (Cronbach Alfa =.92 ) deđerleri yūksək çıkmıřtır.

“Pozitiflik” ölçeđinin özđün formu beřli dereceli likert tipi bir deđerlendirmeye sahiptir. Pozitiflik Ölçeđi biri ters puanlanan (madde 6) sekiz maddeden oluřmaktadır. Ölçme aracından minimum 8 maksimum 40 puan alınabilmektedir. Yūksək dūzeyde alınan puanlar bireyin pozitiflik dūzeyinin yūksək olduđuna iřaret etmektedir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %47.58’ini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiřtir. Pozitiflik Ölçeđinin iç tutarlık katsayısı .75, ölçeđin test tekrar test gūvenirliđini korelasyon katsayısı .91 olarak bulunmuřtur.

### **3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Çalışmamızdan elde edilen veriler SPSS (ver:22.0) programına yūklenerek verilerin değerlendirilmesinde parametrik varsayımlar (Kolmogorof-Simirnov) yerine getirildiğinden Varyans Analizi, Tukey Testi, Eřler Arasındaki Farkın Önemlilik Testi ve sayımla elde edilmiş verilerin değerlendirilmesinde Khi Kare testi kullanılmış ve yanılma dūzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

### **3.5. Arařtırmanın Etik Yōnū**

Arařtırmanın her ařaması etik ilkelere uygun olarak yūrütūlmūřtur. Uygulamaya geçmeden önce etik kuruldan (04.03.2016 tarihli, 60263016-05.06/500 sayılı) (EK) yazılı izin alınmıřtır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

**Tablo 1.** Çalışmaya Alınan Bireylerin Yaş Değerlerinin Karşılaştırılması

| Gruplar | N  | Ortalama | Ss  | Minimum | Maximum | Sonuç              |
|---------|----|----------|-----|---------|---------|--------------------|
| Spor    | 20 | 16.05    | .22 | 16.00   | 17.00   | F=0.850<br>p=0.431 |
| Sosyal  | 20 | 16.05    | .22 | 16.00   | 17.00   |                    |
| Kontrol | 20 | 16.15    | .36 | 16.00   | 17.00   |                    |

( $p>0.05$ )

Tablo 1. incelendiğinde çalışmaya katılan; 20'şer kişilik sportif etkinlik grubu, sosyal etkinlik grubu ve kontrol gruplarındaki bireylerin 10'u (%50) kız, 10'u (%50) erkektir. Çalışmaya katılan bireylerin yaşları karşılaştırıldığında gruplar arası fark önemsiz bulunmuştur ( $P>0.05$ ).

**Tablo 2.** Her Üç Guruptaki Öğrencilerin Ön Test Pozitiflik Ölçeği Cevaplarının Dağılımı

| Grup    | Sorular | N  | Min. | Max. | X    | Ss   |
|---------|---------|----|------|------|------|------|
| Spor    | p1      | 20 | 3.00 | 5.00 | 3.85 | .58  |
|         | p2      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.85 | .81  |
|         | p3      | 20 | 3.00 | 5.00 | 4.10 | .64  |
|         | p4      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.85 | 1.03 |
|         | p5      | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.75 | .96  |
|         | p6      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.30 | .97  |
|         | p7      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.55 | .82  |
|         | p8      | 20 | 2.00 | 5.00 | 4.15 | .87  |
| Sosyal  | p1      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.90 | .78  |
|         | p2      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.95 | .88  |
|         | p3      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.85 | .87  |
|         | p4      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.95 | 1.09 |
|         | p5      | 20 | 1.00 | 5.00 | 4.05 | 1.05 |
|         | p6      | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.40 | 1.14 |
|         | p7      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.45 | .94  |
|         | p8      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.85 | 1.03 |
| Kontrol | p1      | 20 | 3.00 | 5.00 | 3.85 | .58  |
|         | p2      | 20 | 3.00 | 5.00 | 3.85 | .58  |
|         | p3      | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.60 | 1.04 |
|         | p4      | 20 | 2.00 | 5.00 | 4.05 | .88  |
|         | p5      | 20 | 3.00 | 5.00 | 4.25 | .71  |
|         | p6      | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.25 | 1.20 |
|         | p7      | 20 | 1.00 | 5.00 | 3.80 | 1.10 |
|         | p8      | 20 | 2.00 | 5.00 | 3.80 | 1.00 |

Tablo 2. incelendiğinde her üç guruptaki öğrencilerin pozitiflik ölçeği sorularına verilen cevapların maksimum-minimum değerleri, ortalamaları ve standart sapma ön test değerleri dağılımı verilmiştir.



**Tablo 3.** Her Üç Guruptaki Öğrencilerin Son Test Pozitiflik Ölçeği Cevaplarının Dağılımı

| <b>Grup</b>    | <b>Sorular</b> | <b>N</b> | <b>Min.</b> | <b>Max.</b> | <b>X</b> | <b>Ss</b> |
|----------------|----------------|----------|-------------|-------------|----------|-----------|
| <b>Spor</b>    | sp1            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.05     | .51       |
|                | sp2            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.40     | .59       |
|                | sp3            | 20       | 3.00        | 5.00        | 3.80     | .61       |
|                | sp4            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.00     | .79       |
|                | sp5            | 20       | 2.00        | 5.00        | 4.05     | .75       |
|                | sp6            | 20       | 1.00        | 4.00        | 2.30     | .65       |
|                | sp7            | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.60     | .75       |
|                | sp8            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.35     | .58       |
| <b>Sosyal</b>  | sp1            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.10     | .64       |
|                | sp2            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.15     | .58       |
|                | sp3            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.00     | .79       |
|                | sp4            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.20     | .76       |
|                | sp5            | 20       | 2.00        | 5.00        | 4.00     | .91       |
|                | sp6            | 20       | 1.00        | 4.00        | 2.40     | .75       |
|                | sp7            | 20       | 3.00        | 5.00        | 3.75     | .63       |
|                | sp8            | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.95     | .99       |
| <b>Kontrol</b> | sp1            | 20       | 3.00        | 5.00        | 3.75     | .55       |
|                | sp2            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.00     | .56       |
|                | sp3            | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.50     | .82       |
|                | sp4            | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.95     | .75       |
|                | sp5            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.20     | .76       |
|                | sp6            | 20       | 1.00        | 5.00        | 3.10     | 1.11      |
|                | sp7            | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.75     | .85       |
|                | sp8            | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.60     | 1.09      |

Tablo 3. incelendiğinde her üç guruptaki öğrencilerin pozitiflik ölçeği sorularına verilen cevapların maksimum-minimum değerleri, ortalamaları ve standart sapma ön test değerleri dağılımı verilmiştir.

**Tablo 4.** Her Üç Gruptaki Öğrencilerin Ön Test Mental İyi Oluş Ölçeği Cevaplarının Dağılımı

| <b>Grup</b>    | <b>Sorular</b> | <b>N</b> | <b>Min.</b> | <b>Max.</b> | <b>X</b> | <b>Ss</b> |
|----------------|----------------|----------|-------------|-------------|----------|-----------|
| <b>Spor</b>    | m1             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.85     | .93       |
|                | m2             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.70     | .97       |
|                | m3             | 20       | 1.00        | 4.00        | 2.90     | 1.02      |
|                | m4             | 20       | 1.00        | 5.00        | 3.90     | .85       |
|                | m5             | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.25     | .71       |
|                | m6             | 20       | 3.00        | 5.00        | 3.95     | .75       |
|                | m7             | 20       | 2.00        | 5.00        | 4.10     | .91       |
|                | m8             | 20       | 1.00        | 5.00        | 3.65     | 1.18      |
|                | m9             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.90     | .64       |
|                | m10            | 20       | 3.00        | 5.00        | 3.95     | .82       |
|                | m11            | 20       | 4.00        | 5.00        | 4.65     | .48       |
|                | m12            | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.95     | .88       |
|                | m13            | 20       | 2.00        | 5.00        | 4.50     | .82       |
|                | m14            | 20       | 1.00        | 5.00        | 3.60     | .94       |
| <b>Sosyal</b>  | m1             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.65     | .87       |
|                | m2             | 20       | 2.00        | 5.00        | 4.00     | .91       |
|                | m3             | 20       | 1.00        | 5.00        | 3.25     | .96       |
|                | m4             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.65     | .67       |
|                | m5             | 20       | 3.00        | 5.00        | 3.95     | .68       |
|                | m6             | 20       | 1.00        | 5.00        | 3.80     | 1.05      |
|                | m7             | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.15     | .58       |
|                | m8             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.95     | .94       |
|                | m9             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.45     | .75       |
|                | m10            | 20       | 2.00        | 5.00        | 4.00     | .85       |
|                | m11            | 20       | 1.00        | 5.00        | 4.15     | .93       |
|                | m12            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.10     | .71       |
|                | m13            | 20       | 2.00        | 5.00        | 4.20     | .83       |
|                | m14            | 20       | 1.00        | 5.00        | 3.75     | 1.06      |
| <b>Kontrol</b> | m1             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.80     | .69       |
|                | m2             | 20       | 3.00        | 5.00        | 3.95     | .60       |
|                | m3             | 20       | 1.00        | 4.00        | 3.20     | .89       |
|                | m4             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.70     | .80       |
|                | m5             | 20       | 1.00        | 5.00        | 3.80     | .95       |
|                | m6             | 20       | 3.00        | 5.00        | 3.85     | .74       |
|                | m7             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.70     | .97       |
|                | m8             | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.05     | .68       |
|                | m9             | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.40     | .75       |
|                | m10            | 20       | 2.00        | 5.00        | 4.05     | .75       |
|                | m11            | 20       | 2.00        | 5.00        | 4.10     | .96       |
|                | m12            | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.75     | .91       |
|                | m13            | 20       | 3.00        | 5.00        | 4.25     | .78       |
|                | m14            | 20       | 2.00        | 5.00        | 3.75     | .85       |

Tablo 4. incelendiğinde her üç gruptaki öğrencilerin mental iyi oluş ölçeği sorularına verilen cevapların maksimum-minimum değerleri, ortalamaları ve standart sapma ön test değerleri dağılımı verilmiştir.

**Tablo 5.** Her Üç Gruptaki Öğrencilerin Son Test Mental İyi Oluş Ölçeği Cevaplarının Dağılımı

| Grup    | Sorular | N    | Min. | Max. | X    | Ss   |
|---------|---------|------|------|------|------|------|
| Spor    | sm1     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.00 | .64  |
|         | sm2     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.05 | .68  |
|         | sm3     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.20 | .76  |
|         | sm4     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.00 | .72  |
|         | sp8     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.35 | .58  |
|         | sm5     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.05 | .68  |
|         | sm6     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.05 | .51  |
|         | sm7     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.30 | .80  |
|         | sm8     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.00 | .85  |
|         | sm9     | 20   | 3.00 | 5.00 | 3.80 | .61  |
|         | sm10    | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.15 | .67  |
|         | sm11    | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.50 | .68  |
|         | sm12    | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.25 | .63  |
|         | sm13    | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.30 | .65  |
| sm14    | 20      | 3.00 | 5.00 | 4.20 | .76  |      |
| Sosyal  | sm1     | 20   | 2.00 | 5.00 | 3.85 | .67  |
|         | sm2     | 20   | 2.00 | 5.00 | 3.95 | .82  |
|         | sm3     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.10 | .64  |
|         | sm4     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.00 | .56  |
|         | sp8     | 20   | 2.00 | 5.00 | 3.95 | .99  |
|         | sm5     | 20   | 3.00 | 5.00 | 3.95 | .60  |
|         | sm6     | 20   | 3.00 | 5.00 | 3.70 | .65  |
|         | sm7     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.10 | .71  |
|         | sm8     | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.00 | .85  |
|         | sm9     | 20   | 3.00 | 5.00 | 3.95 | .68  |
|         | sm10    | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.10 | .71  |
|         | sm11    | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.15 | .67  |
|         | sm12    | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.15 | .67  |
|         | sm13    | 20   | 2,00 | 5.00 | 4.25 | .71  |
| sm14    | 20      | 2,00 | 5.00 | 4.15 | .87  |      |
| Kontrol | sm1     | 20   | 3.00 | 5.00 | 3.75 | .55  |
|         | sm2     | 20   | 3.00 | 5.00 | 3.80 | .69  |
|         | sm3     | 20   | 1.00 | 5.00 | 3.25 | .91  |
|         | sm4     | 20   | 1.00 | 5.00 | 3.75 | .91  |
|         | sp8     | 20   | 2.00 | 5.00 | 3.60 | 1.09 |
|         | sm5     | 20   | 2.00 | 5.00 | 3.65 | .81  |
|         | sm6     | 20   | 3.00 | 5.00 | 3.65 | .67  |
|         | sm7     | 20   | 2.00 | 5.00 | 3.85 | .81  |
|         | sm8     | 20   | 3.00 | 5.00 | 3.90 | .71  |
|         | sm9     | 20   | 2.00 | 5.00 | 3.75 | .71  |
|         | sm10    | 20   | 2.00 | 5.00 | 3.95 | .94  |
|         | sm11    | 20   | 3.00 | 5.00 | 3.75 | .71  |
|         | sm12    | 20   | 2.00 | 5.00 | 3.80 | .95  |
|         | sm13    | 20   | 3.00 | 5.00 | 4.05 | .75  |
| sm14    | 20      | 3.00 | 5.00 | 3.70 | .65  |      |

Tablo 5. incelendiğinde her üç guruptaki öğrencilerin mental iyi oluş ölçeği sorularına verilen cevapların maksimum-minimum değerleri, ortalamaları ve standart sapma son test değerleri dağılımı verilmiştir.

**Tablo 6.** Her Üç Gruptaki Öğrencilerin Ön Test Pozitiflik, Son Test Pozitiflik, Ön Test Mental İyi Oluş ve Son Test Mental İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılması

| Ölçüm                          | Grup    | N  | X     | Ss   | Min.  | Max.  | Sonuç              |
|--------------------------------|---------|----|-------|------|-------|-------|--------------------|
| Pozitiflik<br>Ön Test          | Spor    | 20 | 30.40 | 3.16 | 24.00 | 36.00 | F=0.01<br>p=0.999  |
|                                | Sosyal  | 20 | 30.40 | 4.13 | 21.00 | 37.00 |                    |
|                                | Kontrol | 20 | 30.45 | 3.21 | 24.00 | 39.00 |                    |
| Pozitiflik<br>Son Test         | Spor    | 20 | 30.55 | 2.28 | 26.00 | 34.00 | F=0.37<br>p=0.684  |
|                                | Sosyal  | 20 | 30.55 | 3.15 | 22.00 | 36.00 |                    |
|                                | Kontrol | 20 | 29.85 | 3.29 | 23.00 | 38.00 |                    |
| Mental<br>İyi Oluş<br>Ön Test  | Spor    | 20 | 54.85 | 5.20 | 45.00 | 64.00 | F=0.29<br>p=0.744  |
|                                | Sosyal  | 20 | 54.05 | 6.62 | 37.00 | 65.00 |                    |
|                                | Kontrol | 20 | 53.35 | 6.55 | 36.00 | 64.00 |                    |
| Mental<br>İyi Oluş<br>Son Test | Spor    | 20 | 57.85 | 4.22 | 50.00 | 65.00 | F=5.14<br>p=0.009* |
|                                | Sosyal  | 20 | 56.40 | 5.28 | 44.00 | 65.00 |                    |
|                                | Kontrol | 20 | 52.60 | 6.32 | 36.00 | 63.00 |                    |

(\*p<0.05)

Tablo 6. incelendiğinde her üç gruptaki bireylerin ön test ve son test pozitiflik puanları ile ön test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ( $P>0.05$ ). Her üç gruptaki öğrencilerin son test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında gruplar arası fark önemli bulunmuştur ( $P<0.05$ ). Gruplara ilişkin değerler ikişerli karşılaştırıldığında; Spor yapanlarla kontrol grubu arasında mental iyi oluş yönünden farklılık bulunurken ( $P<0.05$ ). Spor yapan grupla sosyal aktivite yapan grup arasında ve sosyal aktivite grubu ile control grubu arasındaki fark önemsiz bulunmuştur ( $P>0.05$ ).

**Tablo 7.** Her Üç Gruptaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Pozitiflik Puanlarının Karşılaştırılması

| <b>Grup</b>    | <b>Ölçüm</b>        | <b>N</b> | <b>X</b> | <b>Ss</b> | <b>Sonuç</b>       |
|----------------|---------------------|----------|----------|-----------|--------------------|
| <b>Spor</b>    | Pozitiflik Ön Test  | 20       | 30.40    | 3.16      | t=0.30<br>p=0.762  |
|                | Pozitiflik Son Test | 20       | 30.55    | 2.28      |                    |
| <b>Sosyal</b>  | Pozitiflik Ön Test  | 20       | 30.40    | 4.13      | t=0.42<br>p=0.673  |
|                | Pozitiflik Son Test | 20       | 30.55    | 3.15      |                    |
| <b>Kontrol</b> | Pozitiflik Ön Test  | 20       | 30.45    | 3.21      | t=3.04<br>p=0.007* |
|                | Pozitiflik Son Test | 20       | 29.85    | 3.29      |                    |

(\*p<0.05)

Tablo 7. incelendiğinde her üç gruptaki bireylerden; Spor yapan gruptaki bireylerin ön test ve son test pozitiflik düzeyleri karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur. Sosyal etkinlik grubundaki bireylerin ön test ve son test pozitiflik düzeyleri karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $P>0.05$ ). Kontrol grubundaki bireylerin ön test ve son test pozitiflik ölçümleri karşılaştırıldığında fark önemli bulunmuştur ( $P<0.05$ ) fakat görüldüğü gibi son test pozitiflik düzeyinde düşüş olmuştur.

**Tablo 8.** Her Üç Gruptaki Öğrencilerin Ön Test ve Son Test Mental İyi Oluş Ölçümlerinin Karşılaştırılması

| Grup    | Ölçüm                       | N  | X     | Ss   | Sonuç              |
|---------|-----------------------------|----|-------|------|--------------------|
| Spor    | Mental iyi Oluş<br>Ön Test  | 20 | 54.85 | 5.20 | t=6.45<br>p=0.001* |
|         | Mental iyi Oluş<br>Son Test | 20 | 57.85 | 4.22 |                    |
| Sosyal  | Mental iyi Oluş<br>Ön Test  | 20 | 54.05 | 6.62 | t=5.61<br>p=0.001* |
|         | Mental iyi Oluş<br>Son Test | 20 | 56.40 | 5.28 |                    |
| Kontrol | Mental iyi Oluş<br>Ön Test  | 20 | 53.35 | 6.55 | t=2.26<br>p=0.036* |
|         | Mental iyi Oluş<br>Son Test | 20 | 52.60 | 6.32 |                    |

(\*p<0.05)

Tablo 8. incelendiğinde spor yapan bireylerin ön test ve son test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında ölçümler arası farklılık önemli bulunmuştur ( $P<0.05$ ). Sosyal aktivite yapan bireylerin ön test ve son test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında ölçümler arası fark önemli bulunmuştur ( $P<0.05$ ). Kontrol grubundaki bireylerin ön test ve son test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında ölçümler arası fark önemli bulunmuştur ( $P<0.05$ ). Tabloda da görüldüğü gibi spor yapan grup ve sosyal aktivite yapan grupların mental iyi oluş puanlarında artış olmuştur. Kontrol grubunda ise mental iyi oluş puanlarında azalma olmuştur.

**Tablo 9.** Her Üç Gruptaki Bireylerin Cinsiyete Göre Mental İyi Oluk ve Pozitiflik Puanları

| Grup    |                 | Cinsiyet | N  | X     | Ss   | Sonuç             |
|---------|-----------------|----------|----|-------|------|-------------------|
| Spor    | Pozitiflik      | Kız      | 10 | 30.70 | 2.16 | t=0.27<br>p=0.786 |
|         |                 | Erkek    | 10 | 30.40 | 2.50 |                   |
|         | Mental İyi Oluş | Kız      | 10 | 58.70 | 4.27 | t=0.89<br>p=0.382 |
|         |                 | Erkek    | 10 | 57.00 | 4.21 |                   |
| Sosyal  | Pozitiflik      | Kız      | 10 | 30.90 | 4.20 | t=0.48<br>p=0.633 |
|         |                 | Erkek    | 10 | 30.20 | 1.75 |                   |
|         | Mental İyi Oluş | Kız      | 10 | 56.30 | 7.28 | t=0.08<br>p=0.933 |
|         |                 | Erkek    | 10 | 56.50 | 2.41 |                   |
| Kontrol | Pozitiflik      | Kız      | 10 | 30.50 | 3.37 | t=0.87<br>p=0.392 |
|         |                 | Erkek    | 10 | 29.20 | 3.25 |                   |
|         | Mental İyi Oluş | Kız      | 10 | 51.30 | 5.39 | t=0.92<br>p=0.372 |
|         |                 | Erkek    | 10 | 53.90 | 7.18 |                   |

(p>0.05)

Tablo 9'a göre her üç gruptaki bireylerin cinsiyete göre mental iyi oluş ve pozitiflik puanları karşılaştırıldığında; Spor yapan gruptaki kız ve erkek bireylerin puanları karşılaştırıldığında fark önemsizdir (p>0.05). Sosyal etkinlik grubundaki kız ve erkek bireylerin test puanları karşılaştırıldığında fark önemsizdir (p>0.05). Kontrol grubundaki bireylerin test puanları karşılaştırıldığında fark önemsizdir (p>0.05).

**Tablo 10.** Çalışmaya Alınan Öğrencilerin Başarı Durumlarının Karşılaştırılması

| <b>Grup</b>    | <b>N</b> | <b>X</b> | <b>Ss</b> | <b>Sonuç</b>      |
|----------------|----------|----------|-----------|-------------------|
| <b>Spor</b>    | 20       | 78.77    | 4.09      | F=1.72<br>p=0.188 |
| <b>Sosyal</b>  | 20       | 76.64    | 7.70      |                   |
| <b>Kontrol</b> | 20       | 74.74    | 8.07      |                   |

(P>0.05)

Tablo 10'a göre her üç gruptaki öğrencilerin akademik başarıları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur (P>0.05).



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Orta öğretim düzeyindeki ergenlerde sporun mental iyi oluş ve pozitifliğe etkisini araştıran bu çalışmada elde edilen bulgular ile benzer çalışmalar tartışılarak yorumlar yapılmıştır.

Düzenli fiziksel aktivite ile düzenli sosyal etkinliklerin mental iyi oluş ve pozitiflik üzerine etkileri nasıldır alt problemi doğrultusunda elde edilen sonuçlar incelendiğinde, spor yapanlarla kontrol grubu arasında mental iyi oluş yönünden anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bireylerin ne şekilde oldukları, nasıl efor sarf ettikleri kendi dış görünüşlerinden hoşnut olmalarının hayatlarını daha eğlenceli ve daha mesut bir şekilde geçirmelerini önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, bu duruma etki eden faktörler içerisinde psikopatolojik durumların yanında, mutluluk, başarılı olma vb. gibi pek çok unsurun etkisi olduğu tespit edilmiştir (Diener, Fujita, 1995). Bu alanda yapılan çalışmalarda doğrudan etki durumu ispatlanmamışsa da fizyolojik manada sağlıklı olmak ve dış görünüşün, mental anlamda iyi olmakla ilgisi bulunmuştur (Feingold, 1982). Bununla birlikte spor da oldukça önemlidir. Çünkü spor yapmak, spor yapan kişiye kendini tecrübe etme, yaşlılarıyla kendisini kıyaslama ve pozitif bir ortamda yarışma imkanı sağlar. Tüm bu belirtilenler de pozitif öz saygı, kişilik algısı ve mental anlamda güçlü olmanın ilerlemesini sağlar (Malina, 1996; Weiss, 1993). Bu açıdan değerlendirildiğinde, hipotezi destekleyen ve literatürle uyumlu bir sonuç olduğu söylenebilir.

Spor yapan gruptaki bireylerin ön test ve son test pozitiflik düzeyleri karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Deney grubu için istatistiksel açıdan fark ifade etmeyen durum kontrol grubunda son test pozitiflik düzeyinde anlamlı düşüş olarak dikkat çekmektedir (Tablo 7). Pozitiflik puanlarına ilişkin spor yapan grup ile sosyal aktivite grubundaki bireylerin ortalamaları eşit elde edilmiştir fakat yaygınlıkları değişiklik göstermektedir. Literatür incelendiğinde, sağlıklı fiziksel hareketin mental sağlığı ve yaşam kalitesini olumlu etkilediği üzerinde durulduğu dikkat çekmektedir (Ekkekakis ve Backhouse, 2014). Fiziksel aktivite ve sporla beraber artan endorfinin rahatlama ve sakinlik getirdiği dolayısıyla stres hormonlarını azalttığı üzerinde durulmaktadır (Allen ve Coen, 1987).

Buradan hareketle negatif duyguların azalmasının bireyde olumlu duygulanımı destekleyeceği düşünülebilir. Herhangi bir spor dalıyla ilgilenen öğrenciler her şeyden önce bir yaşam disiplini edinme ve hayatlarını daha düzenli ve programlı yaşamayı öğrenmek için çaba sarfederler. Gelişim ödevlerini yerine getirirler. Bunun yanı sıra sporun pozitif anlamda enerji verdiği ve keyif almayı arttırdığı da vurgulanmaktadır (Reed ve Ones, 2006). Duyguların dengelendiği ve düzenlendiği bir durumda pozitiflik düzeyinin etkilenmemiş olmasını düşünce-duygu farklılığı bağlamında değerlendirmek mümkündür. Sporun ve fiziksel aktivitenin süresi, yoğunluğu ve içeriği hem duygu hem düşünceyi etkileme anlamında oldukça büyük önem taşımaktadır (Barthoomew ve Linder, 1998). Öğrencilerin sporla alakalı yaptığı etkinlikler, katıldığı yarışmalar ve elde ettiği başarılar onların özgüveni sağlam bir zemine oturtmasında yardımcı olur. Hayatını boş uğraşlarla geçirmek yerine yaşam kalitesini arttıracak faaliyetlerde bulunmasını sağlar. Cassilhas ve diğerleri (2015), tarafından yapılan benzer bir araştırmaya göre, kontrol grubunun ilk, 10 ve 20. haftada pozitif belirtiler düzeyinin artış gösterdiği, direnç egzersizi ve eş zamanlı egzersiz gruplarının ilk, 10 ve 20. haftalarda pozitif belirtiler ölçeği düzeylerinin düştüğünü belirtmişlerdir. Kontrol grubunun ise ilk, 10 ve 20. haftada negatif belirtiler ölçeği düzeyinin değişmediği, direnç egzersizi ve eş zamanlı egzersiz gruplarının ilk, 10 ve 20. haftalarda negatif belirtiler ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı belirtilmiştir. Kontrol grubunun ilk, 10 ve 20. haftada depresyon ölçeği puan ortalamasının anlamlı düzeyde artış gösterdiği, direnç egzersizi ve eş zamanlı egzersiz gruplarının ilk, 10 ve 20. haftalarda depresyon ölçeği düzeylerinin anlamlı oranda azaldığı dikkat çekmiştir. Sosyal etkinlik grubundaki öğrencilerin pozitiflik düzeyleri ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında fark istatistiksel açıdan anlam taşımazken ( $p>0.05$ ) kontrol grubundaki bireylerin öncesi sonrası pozitiflik ölçümleri karşılaştırıldığında fark pozitiflik düzeyinde düşüş yönünde dikkat çekicidir. Literatürde, sporun pozitif etkisine dair çalışmalarda, hedefe yönelme, duyguların kontrolü, liderlik, koopere olabilme, sosyal zeka, olumlu duygulanımda artış, kaygı ve strese azalma gibi faktörler öne çıkarılmaktadır. Bu mana da istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık olmaması şaşırtıcı olmuştur. Araştırma sonuçlarını, farklı spor dallarında farklı sonuçlar ile tekrar değerlendirmek faydalı olabilecektir.

Spor yapan gruptaki öğrencilerin ön test ve son test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında ölçümler arası farklılık istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p<0.05$ ). Sosyal aktivite yapan öğrencilerin ön test ve son test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında

ölçümler arası fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p < 0.05$ ). Sosyal aktivite yapan öğrencilerin mental iyi oluş puanlarında artış dikkat çekmiştir. Kontrol grubunda ise mental iyi oluş düzeylerinde azalma olmuştur. Literatürde güvenilir bir ortamda yapılan sosyal aktivitelerin bireyin bireyselliğini ve ilişkilerini geliştirdiği, aldığı keyfi arttırarak kendine yönelik farkındalık kazandırdığı vurgulanmaktadır. Diener ve Fujita'nın çalışmasına göre, sosyal ilişkilerde hoşnutluğun ve kişiyi memnun edecek sosyal unsurların bulunması bireyin kendisini emniyette hissetmesine katkı sağlamaktadır. Bireyin emniyette olmasını sağlayan unsurlar arasında samimi ilişkiler de belirtilebilir. Bu durum aynı zamanda kişinin memnuniyetini de arttırmaktadır (Diener ve Fujita, 1995). Öğrencilerin katıldığı sosyal faaliyetler de onların gelişimi açısından oldukça önemlidir. İnsanlarla yakın ilişkiler kurmak, bir sanat faaliyetine katılmak (tiyatro, sinema, konser, vb.) zevk aldıkları ve yeni şeyler keşfedebilecekleri yerler gezmek onları öncelikle mutlu eder. Mutlu olan kişinin yaşam kalitesi artacağından hem psikolojik hem fizyolojik sağlığına da yarar sağlayacağı bilinmektedir. Mental iyi oluş bulguları ile ilgili elde edilen sonuçlar çerçevesinde, çocuklar adına uygulanabilir rutin fiziksel aktivite programlarının arttırılması, çocuklar arası yaşanan problemlerin ve bireysel sıkıntıların azalması ve sosyal işlevselliğin arttırılması adına oldukça önem taşıdığı vurgulanabilir. Fiziksel aktivite ve düzenli spor programlarına katılan kişilerin, mental ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı, insanlar arası ilişkilere daha uyumlu oldukları, anksiyete ve depresif durum gibi olumsuz duygulanımın azaldığı, ergenlik için oldukça önem taşıyan fiziksel benlik algılarının desteklendiği, sosyal işlevselliği arttırdığı gibi olumlu etkileri belirtilmektedir Klinik anlamda da problemlili bireylerde durum bu şekilde ifade edilmektedir. Dolayısıyla klinik vakalarda önleyici çalışmalar anlamında değerlendirmek önemlidir. (Ho ve diğ. 2016)

Her üç gruptaki öğrencilerin “mental iyi oluş” ve “pozitiflik” puanları “cinsiyete” göre değerlendirildiğinde; her üç grupta da anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p > 0.05$ ). Mental iyi oluş bakımından kadın erkek ayrımını irdeleyen araştırmacılardan edinilen veriler birbiriyle çelişmektedir. Haring ve diğerleri (1984), erkeklerin mental iyi olma açısından kadınlardan daha ileride olduğunu yaptıkları çalışmalar sonucu elde ederken, Ryff ve diğerleri (1999) kadınların erkeklere göre daha iyi bir halde olduğunu elde etmiştir. Diener ve Myers (1995), pozitiflik konusunda kadın ve erkek arası bir eşitliği vurgulamaktadır. Diener'in (1984) pozitiflik seviyeleri açısından cinsiyet odaklı değerlendirmeleri, çeşitli çelişkiler içermektedir. Bu sebeple pozitiflik üzerinde cinsiyetlerin anlamlı bir etkisinden söz edilememektedir. Bu

doğrultuda bir değerlendirme yapıldığında, çalışmada cinsiyetle ilgili çıkan sonucun literatürle uyumlu bir sonuç olduğu söylenebilir.

Her üç gruptaki öğrencilerin “akademik başarıları” karşılaştırıldığında test puanları arasında her üç grup arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Bizim araştırma sonuçlarımızda fiziksel etkinlik ile akademik başarı arasında anlamlı fark çıkmamasına rağmen literatür incelendiğinde fiziksel aktivitelerin akademik başarıyı etkilediğine dair sonuçlar çıkan ulusal ve uluslararası birçok araştırma yapılmıştır. Singh ve diğerlerinin (2012) araştırmasına göre, 6 ile 18 yaş arası çocuk ve gençlerle yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivitelerin öğrencilerin akademik başarısına etkisi incelenmiş ve fiziksel anlamda daha aktif olan öğrencilerin, akademik başarıları da daha yüksek olduğu ve fiziksel aktiviteler ile akademik başarı arasındaki pozitif yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır. Yine Aksoy’un 200 öğrenci ve 200 öğretmen üzerine yaptığı çalışmada okul başarısı ile spora katılım arasında pozitif doğrusal bir ilişkinin olduğuna rastlanmaktadır. Aksoy, sportif faaliyete katılımın öğrenci ve öğretmenleri okul ve derslerden soyutladığını, derse yönelmeleri gerektiğinde ise daha verimli oldukları belirtilmiştir (Aksoy, 1999) Tosun ve diğerlerinin (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı ve spor aktivitelerinin üniversite öğrencilerinin başarı ve motivasyonu ile ilişkisini incelediği çalışmada fiziksel olarak daha aktif olan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Er’in (2010) yaptığı bir çalışmada, düzenli sportif faaliyete katılan bireylerin fiziksel gelişiminin yanında psikolojik, sosyal, kültürel ve davranışsal gelişiminde de unsur olan sporun akademik başarıyı da olumlu etkilediği görüşüne varılmıştır. Er (2010)’in çalışmasında, sportif faaliyete katılan 38 birey ve sportif faaliyette bulunmayan 38 birey yapılan çalışma sonucunda sportif faaliyete katılımın fiziksel gelişimin yanı sıra psikolojik, sosyal, kültürel, davranışsal gelişime ve akademik başarıya da olumlu etkisi olabileceği sonucuna varılmıştır. Literatürde fiziksel etkinliğin akademik başarıya etkisinin olmadığı ve bizim araştırma sonucumuzu desteklemeyen araştırmalarda mevcuttur. Örneğin, Tatlı’nın (2004), Niğde İlinde ortaöğretimde okuyan 110’u lisanslı sporcu 110’u spor yapmayan toplam 220 öğrenci üzerinde uyguladığı çalışmada, spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre akademik başarılarında bir fark olmadığı görülmüştür.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. SONUÇLAR

Düzenli olarak spor yapan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerde, sporun “mental iyi oluş” ve “pozitiflik” düzeyine etkisini araştırmak amacıyla yapılmış olan bu araştırmada elde edilen bulgulardan aşağıda sunulan sonuçlara ulaşılmıştır.

Her üç gruptaki bireylerin pozitiflik ön test ve son test puanları ile mental iyi oluş ön test puanları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ( $P>0.05$ ). Her üç gruptaki öğrencilerin son test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında gruplar arası fark önemli bulunmuştur ( $P<0.05$ ). Gruplara ilişkin değerler ikişerli karşılaştırıldığında; Spor yapanlarla kontrol grubu arasında mental iyi oluş yönünden farklılık bulunurken ( $P<0.05$ ). Spor yapan grupla sosyal aktivite yapan grup arasında ve sosyal aktivite grubu ile kontrol grubu arasındaki fark önemsiz bulunmuştur ( $P>0.05$ ).

Her üç gruptaki öğrencilerin pozitiflik ön test ve son test puanlarının karşılaştırıldığında; Spor yapan gruptaki bireylerin pozitiflik ön test ve son test düzeyleri karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $P>0.05$ ). Sosyal etkinlik grubundaki bireylerin pozitiflik ön test ve son test düzeyleri karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $P>0.05$ ). Kontrol grubundaki bireylerin ön test ve son test pozitiflik ölçümleri karşılaştırıldığında fark önemli bulunmuştur ( $P<0.05$ ) fakat görüldüğü gibi son test pozitiflik düzeyinde düşüş olmuştur.

Her üç gruptaki öğrencilerin ön test ve son test mental iyilik ölçümlerinin karşılaştırıldığında spor yapan bireylerin mental iyi oluş ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında ölçümler arası farklılık önemli bulunmuştur ( $P<0.05$ ). Sosyal aktivite yapan bireylerin ön test ve son test mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında ölçümler arası fark önemli bulunmuştur. ( $P<0.05$ ) Kontrol grubundaki bireylerin mental iyi oluş ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında ölçümler arası fark önemli bulunmuştur ( $P<0.05$ ). Spor yapan grup ve sosyal aktivite yapan grupların mental iyi oluş puanlarında artış olmuştur. Kontrol grubunda ise mental iyi oluş puanlarında azalma olmuştur.

Her üç gruptaki bireylerin cinsiyete göre mental iyi oluş ve pozitiflik puanları karşılaştırıldığında; Spor yapan gruptaki kız ve erkek bireylerin puanları karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Sosyal etkinlik grubundaki kız ve erkek bireylerin test puanları karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Kontrol grubundaki bireylerin test puanları karşılaştırıldığında fark önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ )

Her üç gruptaki öğrencilerin akademik başarıları karşılaştırıldığında gruplar arası farklılık önemsiz bulunmuştur ( $P>0,05$ ).



## 6.2. ÖNERİLER

- 1- Düzenli olarak yapılan sportif etkinliklerin; ortaöğretim düzeyindeki ergenlerin mental iyi oluş seviyelerine pozitif etkisi net olarak görüldüğünden bu faaliyetin ergenler arasında yaygınlaştırılması, yaşam kültürü haline getirilmesi ve sağlıklı nesiller kazanılması açısından önemi daha etkili daha geniş alanlarda savunulabilir.
- 2- Mental durumu iyi, pozitif bakış açısına sahip bir gençlik, ülke geleceğine önemli katkılarda bulunabileceğinden aile desteğiyle birlikte her çocuğun ilgili olduğu herhangi bir spor branşında gelişimi takip edilip bu faydalar sağlanabilir.
- 3- Düzenli olarak yapılan sosyal etkinliklerin; ortaöğretim düzeyindeki ergenlerin mental iyi oluş seviyelerine pozitif etkisi net olarak görüldüğünden bu faaliyetler ergenler arasında yaygınlaştırılabilir.
- 4- Okullarda aileler ile iş birliği sağlanarak sosyal etkinliklerin (sinema, tiyatro, canlı müzik, geziler, toplu eğlenceler, toplu yemekler, toplu oyunlar vb.) eğitim öğretim hayatının her yılında bir çoğunun yer alması sağlanarak çocuklar ve gençlere kendilerini farklı ortamlarda ifade etme şansı verilebilir.
- 5- Bundan sonraki araştırmalarda değişik bölgelerde ve okul türlerinde okuyan öğrencilerin mental iyi oluş ve pozitiflik durumları karşılaştırılabilir.
- 6- Cinsiyet açısından mental iyi oluş ve pozitiflik kavramları üzerinde farklı bölge ve farklı okul türlerinde bir karşılaştırma yapılarak çıkan sonuçlar üzerine bir değerlendirme yapılabilir.
- 7- Düzenli olarak spor yapmayan ve sosyal etkinliklere katılımlarda çekimserlik gösteren çocuk ve gençlerin; bu tercihlerinin nedenlerini bütün boyutlarıyla ortaya koyan, bölge farklılıklarını ve okul türü farklılıklarını da göz önünde bulunduran bir araştırma yapılabilir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2012). *Yaşamın Anlam ve Amacı* (10. Baskı b.). (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayıncılık.
- Akdoğan, A., Polatçı, S. (2013) Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde ĞĞ Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (1), 273-293.
- Akıncı, A. Y. (2007) Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin, Sosyalleşme Süreci ve Şahsiyetin Oluşmasında Katkısı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi: Kütahya.
- Aksoy, C. (1999) Beden Eğitimi ve Sporun Eğitime Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Malatya
- Alikaşifoğlu, M. ve Ercan, O. (2002). Drug Use Among Adolescents. *Turkish Pediatrics Archives*, 37, 66-73.
- Allen, M. E.,ve Coen, D. (1987). Naloxone-Blocking Of Running-Induced Mood Changes. *Annals of Sport Medicine*, 3:190-195
- Alessandri, G., Caprara, G. V. ve Tisak, J. (2012). The Unique Contribution Of Positive Orientation To Optimal Functioning. *European Psychologist*, 17, 44-54.
- Anlı, G. (2011). Kendini Sabotaj İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Appleby, L., Mortensen, P. B., Dunn, G., ve Hiroeh, U. (2001). Death By Homicide, Suicide, And Other Unnatural Causes In People With Mental Illness: A Population-Based Study. *The Lancet*, 358, 2110- 2112
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory Of Development From The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi BedenEğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132



- Asher, S. R. ve Paquette, J. A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 75-78.
- Aykaç, T.(2007). “Serbest Zaman Etkinliklerinin İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Kaygı ve Akademik Başarısına Etkisi (Kocaeli Gölcük Örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi.
- Aytan, G. C. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri. Yayımlanmamış Doktora tezi Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Balkaya, A. (2005) Lise Öğrencilerinin Kimlik Duygusu Kazanım Düzeylerinin Bazı Kişisel-Sosyal ve Ailesel Nitelikler ile Suç Davranışı Düzeyi Bakımından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Eskişehir
- Bartholomew, J.B., Linder, D.E. (1998). State Anxiety Following Resistance Exercise: The Role Of Gender And Exercise Intensity. *J Behav Med.* 21:205-219
- Batıgün, A.D., Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler, ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran 2011, 26(67), 1-10
- Blanco, S., Hill, C. D., Piedmont, R. L. (1999) Predicting Athletic Performance Using the Five-Factor Model of Personality. *Personality and Individual Differences*, 27:769-777
- Bozgeyikli, H., Toprak, E. (2013) Üniversiteli Gençlerin EĞ Seçim Kriterlerinin Sıralama Yargılarıyla Ölçeklenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 68-87.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Braun, P. M. W. (1977). Psychological Well-Being and Location In The Social Structure Doctoral Dissertation, University Of Southern California. Dissertation Abstracts International, 38, 2351 A.
- Brendt, D. J., Brendt, S. M., (1980) Relationship of Mild Depression to Psychological Deficit in College Students. *Journal of Clinical Psychology*. 96:1, PP. 868-874,
- Burger, J. M., (2006), *Kişilik*, İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Burr, W. R. (1970). Satisfaction With Various Aspects of Marriage Over The Life Cycle: A Random Middle Class Sample. *Journal of Marriage and The Family*, 32, 29-37.

- Büyükyaşı, G., Saraçoğlu, S., Karadeniz, G., Çamlıyer, H. (2003). Sedanterler İle Veteran Atletlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi*, 8;2: 1324.
- Carpetino-Moyet, J.L. (2005) *Hand Book of Nursing Diagnosis*, (Çev: F. Erdemir) *Hemşirelik Tanımları El Kitabı*. Ankara: Nobel Tıp Yayınevi
- Cassilhas, R.C., Attux, C., Cordeiro, Q., Gadelha, A. L., Telles, B. A., Bressan, R. A. (2015) 20-Week Program Of Resistance Or Concurrer Exercise İmproves Symptoms Of Schizophrenia: Results Of A Blind, Randomized Controlled Trial. *Rev Bras Psiquiatr*, 37:271-279.
- Courneya, K.S., Hellsten, L.A.M, (1998). Personality Correlates of Exercise Behavior, Movives, Barriers and Preferences: An Application of the Five-Factor Model. *Personality and Individual Differences*;24(5):625-633.,
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (2002). *İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Çağ, P. (2011). Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara
- Çağ, P., Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çıkrıkçı, Ö., Çiftçi, M., Gençdoğan, G. (2015) Pozitiflik Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (1), 57-76
- Demirci, A (2006). *İlköğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları*, İstanbul: Değişim Yayınları
- Devlet Planlama Teşkilatı. (1989). Altıncı Beş Yıllık Kalkınma Planı (1990-1994). <http://www.kalkinma.gov.tr/Lists/Kalknma%20Planlar/Attachments/4/plan6.pdf>  
Erişim: (10.01.2017)
- Diener, E. (2001) Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And A Proposal For A National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well Being*. 3(1): 1-43.
- Diener, E. Myers, S. ve Lucas, R.E. (1995). Personality, Culture and Subjective Well Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review Psychology*. 54: 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276-302.
- Diener, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, Personal Strivings And Subjective Well- Being: A Nomothetic And Idiographic Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E., Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, (13), 81-84
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Doğan O., Doğan, S., Çorapçioğlu, A. ve diğ. (1994). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Yaygınlığı ve Bazı Değişkenlerle İlişkisi. *C.Ü. Tıp Fak. Dergisi*, 16(2):148-151.
- Dökmen, Ü. (2002) *İletişim Çatışmaları ve Empati*, 19.Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Egloff, B., Gruhn, A. J. (1996). Personality and Endurance Sports. *Personality and Individual Differences*, 21 (2) 223-229.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., (2005). Can Exercise Improve Self Esteem in Children and Young People? A Systematic Review Of Randomised Controlled Trials. *British Journal Of Sports Medicine*, 39, 792-798
- Ekkekakis, P., Backhouse, S.H. (2014). Physical Activity And Feeling Good. (Chapter 44. In: Papaioannou AG, Hacıfort D, Editors.) *Routledge Companion To Sport And Exercise Psychology*. *Routledge*, 687-704
- Er, F. (2010) Düzenli Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Düzeyleriyle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.

- Erdoğan, İ. (2002). *İletişimi Anlamak*. Ankara: Erk Yayıncılık. Beden Eğitimi Spor Özel Sayısı; 7: 191-199
- Eryılmaz, A., Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11,189-203
- Feingold, A. (1982). Physical Attractiveness and Intelligence. *Journal Of Social Psychology*, 118, 283-284.
- Fidan, F. (2005). Evlilik Kariyeri Öldürüyor Mu? Yaklaşımlar, Değerlendirmeler, Algılamalar. *Sakarya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*; 2 (2):1-18.
- Fineman, S. (2006) On Being Positive: Concerns And Counterpoints, *Academy of Management Review*, 31 (2): 270—291
- Frone, M.R., (2000). Work –Family Conflict and Employee Psychiatric Disorders: The National Comorbidity Survey. *Journal of Applied Psychology*, 85 (6), 888-895.
- Furnham, A., ve Cheng, H. (1997). Personality And Happiness. *Psychological Reports*, 80, 761-762.
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., Preacher, K. J. (2009). The Hierarchical Structure Of Well-Being. *Journal of Personality*, 77, 1025-1049.
- Gove, W. R., Style, C. B., ve Hughes, M. (1990). The Effect of Marriage on The Well-Being of Adults: A Theoretical Analysis. *Journal of Family Issues*, 11(1), 4-35.
- Gün, E. (2006) Spor Yapanlarda ve Spor Yapmayan Ergenlerde Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi: Adana
- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23): 115-131.
- Güngör, H. C. (2007). Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Haring, M.J. , Stock, W.A. , Okun, M.A. (1984) A Research Synthesis Of Gender And Social Class As Correlates Of Subjective Wellbeing. *Human Relations*, 37, 645-657
- Hasırcı, S., (2000). *Sporda Denetim Odağı*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.

- Headey, B. ve Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being*. Melbourne, Aust: Longman, Cheshire.
- Hills, P., Argle, M. (2001) Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. The Oxford Happiness Project, School of Psychology, Oxford Brookes Universty, Headington Campus, Gipsy Lane, Oxford OX3 0BP UK
- Ho, R.T, Fong, T.C., Wan, A.H., Au-Yeung, F.S, Wong, C.P., Ng, W.Y. (2016) A Randomized Controlled Trial On The Psychophysiological Effects Of Physical Exercise And Tai-Chi In Patients With Chronic Schizophrenia. *Schizophr Res*, 171:42-49
- Howell, R. T. ve Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134(4), 536-560.
- Hybron, D. (2000). Two Philosophical Problems In The Study Of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1:207-225.
- Kahriman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9 (1): 24-32
- Kapıkıran, Ş. (1993). İçten ve Dıştan Denetimliliğe Sahip Ergenlerin Atılganlık Düzeyinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir.
- Karaca, B. (2007). İlköğretim ve ortaöğretim beden eğitimi öğretmenlerinin iş tatmini üzerine bir çalışma: Ankara'daki devlet ve özel okulların karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Kararımak, Ö. ve Şiviş-Çetinkaya, R. (2011). The Role Of Adequate And Limited Financial Resources On Resilience And Essential Personal Qualities Leading To Resilience Among College Students. *Euroasian Journal of Educational Research*. 43, 143-162
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler. (Resilience, risk and protective factors). *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3, 26,129-142
- Karaküçük, S., (1995) *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, Ankara: Gazi Kitabevi

- Kaya, A. (2005). Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim Araştırmaları*, 19, 220-237.
- Keldal, G. (2015) Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115
- Keyes, C. L. M., ve Annas, J. (2009). Feeling Good And Functioning Well: Distinctive Concepts In Ancient Philosophy And Contemporary Science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197-201.
- Kim, H.K. ve McKenry, P.C. (2002). The Relationship Between Marriage And Psychological Well-Being. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Koç, Ş. (1994) *Spor Psikolojisine Giriş*. Saray Medikal Yayıncılık, İzmir s.102-103
- Koruç, Z., Bayar, P. (2004) Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1),s. 50-61.
- Koyuncu A. (2015). Kariyer Kararı Yetkinlik Beklentisinin Yordayıcıları Olarak Kaygı ve Öznel İyi Oluş. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya.
- Kozacıoğlu, G. ve Ekberzade-Gördürür, H. (1995). *Bireyden Topluma Ruh Sağlığı* (Benlik ve Gerçek), Ed: Çörüş, G. İstanbul: Alfa Yayınevi.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Psikolojik İyi Oluşlarını Yordama Gücü. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6 (1), 62-76.
- Kwak, L., Kremers, S. P., Bergman, P., Ruiz, J. R., Rizzo, N. S., Sjostrom, M. (2009). Association Between Physicalactivity, Fitness And Academic Achievement. *Journal of pediatrics*, 155:914-918
- Levav, I., Rutz, W. (2009) *Psychiatric and Behavioral Disorders in Israel: From Epidemiology to Mental Health Action*. Jerusalem: Gefen Publishing House. S.286
- Locke, A., Latham, P. (2006). New Directions In Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science*. 15 (5): 265-268.
- Lök, N. ve Lök S. (2016) Yaşlıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Bilişsel Durumları Arasındaki İlişki. *Yeni Symposium* 54 (2) 21-24

- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., ve Shao, L. (1998). *Cross-Cultural Evidence For The Fundamental Features Of Extroversion: The Case Against Sociability*. U.S: University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are Some People Happier Than Others?: The Role Of Cognitive and Motivational Processes In Well-Being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Malina R. (1996) *The Young Athlete: Biological Growth And Maturation In A Biosocial Context*. In: Smoll F, Smith R (Eds). *Children and Youth in Sports: A Biosocial Perspective*: Brown and Benchmark; 161– 86
- Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- McMahon, D. J., (1990), The Psychological Basic Of Exercise And The Treatment Of Delinquent Adolescents, *Sports Medicine*, 9(6) P.344-351.
- Medora, N., Woodward, J., Larson, J., (1987). Adolescent Loneliness: A Cross-Cultural Comparison Of Americans And Asian Indians. *International Journal Of Comparative Sociology*, 28, 204-210.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347–41
- Moore, K., McElroy, J. (2012). The Influence Of Personality On Facebook Usage, Wall Postings, And Regret. *Computers in Human Behavior*, 28, 267 -27
- Mpofu, E. (1999). *Social Acceptance Of Zimbabwean Early Adolescents With Physical Disabilities*, University of Wisconsin-Madison, Madison, WI
- Muratlı, S. (1997). *Çocuk ve Spor*. Bağırhan Yayinevi, 1.Baskı, Ankara.
- Myers. D.G., ve Diener. E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19
- Newcomb, A.F., Bagwell, C. L. (1996). *The Developmental Significance of Children's Friendship Relations*. The Company They Keep: Friendship in Childhood and Adolescence. New York: Cambridge University Press.

- Nie, N. H. (2001). Sociability, Interpersonal Relations, And The Internet Reconciling Conflicting Findings. *American Behavioral Scientist*,45(3), 420-435
- Nie, N. H., ve Erbring, L. (2002). Internet and Society. *Stanford Institute for the Quantitative Study of Society*, 3, 14-19
- Okun, M. A., Stock, W. A., ve Hairing, M. J. ve Witter, R. A. (1984). Health and Subjective Well Being: A Meta Analysis. *The International Journal of Aging and Human Development*. 19(2): 111-132.
- Osmanoğlu, D. E. ve Kaya H. İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Yükseköğretime Dair Memnuniyet Durumları İle Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (12):.45-70.
- Önder, A., Gülay, H . (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (23) <http://www.cagdastipdergisi.com/deubefd/issue/25428/268260>  
Erişim:13.04.2017
- Özbay, Y., Palancı, M. (2000). “The Relationship Between Interpersonal Stress and Empathic Skills”. Bratislava: 21 St International Conference of the Stress and Anxiety Research Society. 20-22 July.
- Özcan, A. (2006) *Hemşire-Hasta İlişkisi ve İletişim*. 2. Baskı, Ankara, ss:229- 256
- Özçelik, E. (2007). Öğrencilerin Sosyalleşmesinde Beden Eğitimi Dersinin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi SBE: İstanbul
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme), *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (4): 46-58.
- Özer, S., Özer, D. (2001). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayınevi
- Özer, K. (2015) *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Kitap Basımevi.
- Penley, J.A., ve Tomaka, J. (2002). Associations Among The Big-Five, Emotional Responses. *Personality and Individual Differences*. 30, 595-608.
- Peterson, C. (2009). Positive Psychology. *Reclaiming Children and Youth*. 18 (2): 3-7.



- Rask, K., Astedt-Kurki, P., ve Laippala, P. (2002). Adolescent Subjective Well-Being And Realized Values. *Journal of Advanced Nursing*, 38 :254-263.
- Reed, J., ve Ones, D. S. (2006). The Effect Of Acute Aerobic Exercise On Positive Activated Affect: A Meta-Analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 7:477-514.
- Rokach, A. (1989) Surviving and Coping With Loneliness, *Journalo Psychology*, 124(1), 39-54.
- Rusting, C. L., Larsen, R. J. (1997) Extraversion, Neuroticism, And Susceptibility To Positive And Negative Affect: A Test Of Two Theoretical Models. *Personality and Individual Differences*, 22, 607-612
- Ryan, R.M., ve Deci, E.L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff C. D., Magee, J. W., Kling, C. K., Wing, H. E. (1999), *Forging Macro-Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being, The Self and Society in Aging Procesess*, (Ed. Ryff C.D., Magee, J.W.), Springer Publishing Company, New York, p. 247-278
- Ryff, C. (1989) Happiness Is Everything, or Is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6). 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1985). *Adult Personality Development And The Motivation For Personal Growth*. In D. Kleiber ve M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement: (4) Motivation and adulthood s. 55-92*. Greenwich, CT: JAI Press.
- 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.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., Hekim, M. (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt:23, No:1, 161-170.
- Schumaker, J. B., Deshler, D. D., ve Ellis, E. S. (1986). *Intervention Issues Related To The Education Of LD Adolescents*. In J. K. Torgeson ve B. Y. L. Wong (Eds.), *Learning disabilities: Some new perspectives*. New York: Academic Press

- Seçgin, H. (1996). Orta Öğretim Kurumlarında Eğitsel Çalışmalarının Boş Zaman Değerlendirmesine Katkıları (İzmir Örneği). Yayımlanmamış Doktora Tezi, 9 Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İzmir
- Seligman, M.E. ve Csikzentmihaly, M. (2000). Pozitive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*. 55: 5-14.
- Sheridan, C.L, Radmacher, S.A. (1992) *Health Psychology: Challenging the Biomedical Model*. New York: Wiley
- Skinner, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W. ve Chinapaw, M. J. (2012) Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 166 (1), 49-55.
- Şahin, M. (2013). Affedicilik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Şahin, M., Yetim, A. A., ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şenduran, F. (2008) Sporcu Olan ve Sporcu Olmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Uyum Becerileri, 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Sözel Bildiriler Kitabı, Bolu, 189-191.
- Simith, A.L. (2003). Peer Relationships in Physical Activity Context: A Road Less Travelled in Youth Sport And Exercise Psychology Research, *Psychology Of Sport And Exercise* 4, Purdue University, p.25-39.
- Sokolski, D.M., Hendrick, S.S. (1999). Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 26(1), 39-49.
- Suveren, S.(1991). *Sporu Teşvik Eden Ekonomik Ve Sosyal Faktörler*. Ankara: Gazi Eğitim

- Tan, S. (2006) Erhenlerde Stresle Başa ıkma Tarzlarının Atılgnlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Ankara
- Tatlı, İ. (2004). Niğde İlinde Ortaöğretimde Okuyan Lisanslı Sporcular İle Spor Yapmayanların Atılgnlık, Yalnızlık, Depresyon ve Akademik Başarıları, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Turkish Studies*, Cilt 8 (12): 1297-1307.
- Tezcan, S., Coşkun, Y. (2004). Türkiy’de 20. Yüzyılın Son eyreğinde Kadınlarda İlk Evlenme Yaşı Değişimi ve Günümüz Evlilik Özellikleri. *Nüfus Bilim Dergisi/Turkish Journal of Population Studies*, (26), 15-34.
- Tezer, E. (1996). Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7), 1-7.
- Tiggemann, M., ve Williamson, S. (2000). The Effect Of Exercise On Body Satisfaction And Self- Esteem As A Function Of Gender And Age. *Sex Roles*, 43, 119-127.
- Timur, M. (2008) Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, SBE: Ankara
- Tiryaki, ř., Erdil, G., Acar, M., Emlek, Y. (1991). Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri. *Spor Hekimliği Dergisi* 19-23.
- Tosun, A., Demir, B., Uçkun, G. ve Konak, O. (2015). Spor Aktivitelerinin Üniversite Öğrencilerinin Başarı ve Motivasyonu İle İlişkisi. 4. Uluslararası Meslek Yüksek Okulları Sempozyumu, Cilt 2.
- Türkel, . (2010) İlköğretim Öğrencilerinin SportifFaaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletifim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, SBE, Erciyes Üniversitesi: Kayseri

- Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Tuzgöl, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23 (3): 103–109.
- Wahlström, J. (2005). Ergonomics, musculoskeletal disorders and computer work. *Occupational Medicine*, 55(3), ss.168–176.
- Wang C. J., BiddleS.J. (2001) Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *J Sport Exerc Psychol* 23: 1-22
- Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrast of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Weinberg, S. R.,Gould, D. (2007). *Foundation of Sportand Exercise Psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.s40
- Weiss M.R. (1993). *Psychological Effects Of Intensive Sport Participation On Children And Youth: Selfesteem And Motivation*. In: Cahill BR, Pearl AJ (Eds). *Intensive Participation In Children's Sports*. Champaign (IL): Human Kinetics;39–70
- Wright, T. A., Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, Psychological Well-Being AndJob Performance: An Examination Of Conservation Of Resources (COR) Theory And Job Burnout. *Journal Of Business And Mangement*. 9:4. 389-406.
- Yahaya, N., Momtaz, Y.A., Hamid, T.A., ve Abdullah, S.S., (2013). Social Support and Psychological Well-Being among Older Malay Women in Peninsular Malaysia. *Indian Journal of Gerontology*, 27(2), 320–332.
- Yeh, Y.C, Ko, HC, Wu, J.Y, Cheng, C.P. (2008) Gender differences in relationships of actual and virtual social support to Internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyberpsychol Behav*. Aug;11(4):485-7.
- Yıldırım, İ. (1993). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Evli Bireylerin Uyum Düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1 (4), 23-28.

Yılmaz, T., Kalkan, M. (2010). Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyumuna Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/ Educational Sciences: Theory ve Practice* 10 (3), 1893-1920.



## **EKLER**

1. Özgeçmiş
2. Pozitiflik Ölçeği
3. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği
4. Spor Grubu Çalışma Programı
5. Sosyal Aktivite Grubu Çalışma Programı
6. Etik Kurul Raporu

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel bilgiler

|                      |  |
|----------------------|--|
| Adı Soyadı           | Yakup BAKIR  |
| Doğum Yeri ve Tarihi | Amasya-1983  |
| Medeni Hali          | Evli   |
| Yabancı Dil          | İngilizce  |
| İletişim Adresi      | Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü<br>58140-Sivas     |
| E-posta Adresi       | <a href="mailto:yakupbakir05@hotmail.com">yakupbakir05@hotmail.com</a> |

### Eğitim ve Akademik Durumu

|               |  |
|---------------|--|
| Lise          | Amasya Lisesi, 2000                                      |
| Lisans        | Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 2005                         |
| Yüksek Lisans | Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017 |
| Ünvan         | Öğretmen   |

### İş Tecrübesi

|                        |   |
|------------------------|---|
| Milli Eğitim Bakanlığı | Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Sivas, 2007-2017 |
|------------------------|---|

## Öğrencinin;

Sınıfı :  
Cinsiyeti : Kız ( ) Erkek ( )  
Doğum Tarihi (Yazınız) :  
Ailesinin Yaşadığı yer : İl ( ) İlçe ( ) Köy ( )  
Öğrencinin Kaldığı Yer : Aile Yanında ( ) Öğrenci Yurdunda ( )  
Ailenin Aylık Geliri : 999 TL ve altı ( ) 1000-1499 TL ( )  
1500-1999 TL ( ) 2000-2499 TL ( )  
2500-2999 TL ( ) 3000 TL ve üstü ( )

## Pozitiflik Ölçeği

|   | <b>Maddeler</b>   | <b>Hiç uygun değil</b> | <b>Uygun değil</b> | <b>Biraz uygun</b> | <b>Uygun</b> | <b>Tamamen uygun</b> |
|---|---|------------------------|--------------------|--------------------|--------------|----------------------|
| 1 | Geleceğe yönelik güçlü bir inancım var.                     | 1                      | 2                  | 3                  | 4            | 5                    |
| 2 | Yaşamımdan memnunum.  | 1                      | 2                  | 3                  | 4            | 5                    |
| 3 | Başkalarına ihtiyacım olduğunda genellikle yanımda olurlar. | 1                      | 2                  | 3                  | 4            | 5                    |
| 4 | Umut ve istek ile geleceği sabırsızlıkla bekliyorum.        | 1                      | 2                  | 3                  | 4            | 5                    |
| 5 | Bir bütün olarak benliğimden memnunum.                      | 1                      | 2                  | 3                  | 4            | 5                    |
| 6 | Gelecek bana zaman zaman belirsiz görünüyor.                | 1                      | 2                  | 3                  | 4            | 5                    |
| 7 | Gurur duyacak birçok şeye sahip olduğumu hissediyorum.      | 1                      | 2                  | 3                  | 4            | 5                    |
| 8 | Kendimi genellikle güvende hissediyorum.                    | 1                      | 2                  | 3                  | 4            | 5                    |



## Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

| Maddeler   | Hiç katılmıyorum | Katılmıyorum | Biraz katılıyorum | Katılıyorum | Tamamen katılıyorum |
|--|------------------|--------------|-------------------|-------------|---------------------|
| 1. Gelecekle ilgili iyimserim.                   | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.     | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.              | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.              | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var. | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.  | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.      | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 8. Kendimden memnunum.                           | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.   | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 10. Kendime güveniyorum.                         | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.      | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 12. Sevildiğimi hissediyorum.                    | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.                | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |
| 14. Neşeli hissediyorum.                         | 1                | 2            | 3                 | 4           | 5                   |

| <b>SPOR GRUBU ÇALIŞMA PROGRAMI</b> |  |   |
|------------------------------------|--|---|
| <b>Hafta</b>                       | <b>1. ETKİNLİK</b>                           | <b>2. ETKİNLİK</b>                                      |
| <b>1.hafta</b>                     | Kısa Mesafeli Koşu Çalışması                 | Orta Mesafeli Koşu Çalışması                            |
| <b>2.hafta</b>                     | Kısa Mesafeli Koşu Çalışması                 | Orta Mesafeli Koşu Çalışması                            |
| <b>3.hafta</b>                     | Voleybola Hazırlayıcı Oyunlar                | Voleybol Parmak ve Manşet Pas Çalışması                 |
| <b>4.hafta</b>                     | Voleybol Servis Çalışması                    | Voleybol Smaç ve Blok Çalışması                         |
| <b>5.hafta</b>                     | Voleybol Maçları                             | Voleybol Maçları  |
| <b>6.hafta</b>                     | Basketbolda Top Sürme ve Pas Çeşitleri       | Basketbolda Turnike Çalışması                           |
| <b>7.hafta</b>                     | Basketbolda Serbest Atış Çalışması           | Basketbolda Hucum ve Savunma Çalışması                  |
| <b>8.hafta</b>                     | Basketbol Maçları                            | Basketbol Maçları                                       |
| <b>9.hafta</b>                     | Masa Tenisi Forehand ve Backhand Servis Atma | Masa Tenisi Forehand-Backhand Drive (Düz-Ters vuruşlar) |
| <b>10.hafta</b>                    | Masa Tenisi Maçları                          | Masa Tenisi Maçları                                     |

| <b>SOSYAL AKTİVİTE GRUBU ÇALIŞMA PROGRAMI</b> |                         |               |                |                    |                      |               |                 |                     |                    |                   |
|---|-------------------------|---------------|----------------|--------------------|----------------------|---------------|-----------------|---------------------|--------------------|-------------------|
| <b>Hafta</b>                                  | <b>Canlı Maç izleme</b> | <b>Sinema</b> | <b>Tiyatro</b> | <b>Canlı Müzik</b> | <b>Doğa Yürüyüşü</b> | <b>Piknik</b> | <b>Kahvaltı</b> | <b>Akşam Yemeği</b> | <b>Müze Gezisi</b> | <b>Halk Oyunu</b> |
| <b>1.hafta</b>                                |                         |               | √              |                    |                      |               | √               |                     |                    |                   |
| <b>2.hafta</b>                                |                         | √             |                | √                  |                      |               |                 |                     |                    |                   |
| <b>3.hafta</b>                                |                         |               | √              |                    |                      |               |                 |                     |                    | √                 |
| <b>4.hafta</b>                                |                         | √             |                |                    |                      |               |                 |                     | √                  |                   |
| <b>5.hafta</b>                                | √                       |               |                |                    | √                    |               |                 |                     |                    |                   |
| <b>6.hafta</b>                                |                         |               |                |                    |                      | √             |                 | √                   |                    |                   |
| <b>7.hafta</b>                                |                         | √             |                | √                  |                      |               |                 |                     |                    |                   |
| <b>8.hafta</b>                                | √                       |               |                |                    |                      |               | √               |                     |                    |                   |
| <b>9.hafta</b>                                |                         |               |                |                    | √                    |               |                 | √                   |                    |                   |
| <b>10.hafta</b>                               |                         |               |                |                    |                      | √             |                 |                     |                    | √                 |



T.C.

**Cumhuriyet Üniversitesi**

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı

04-03-2016

SAYI: 60263016-050.06 000500

Sayın; Doç. Dr. Murat KANGALGİL

İlgi: 02/03/2016 tarihli dilekçeniz.

Rektörlüğümüze ulaşan ilgide kayıtlı dilekçeniz ve ekleri Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulunca görüşülmüş ve incelenmiş olup, Kurulun 03/03/2016 tarih ve 02 nolu toplantısında alınan 3 nolu kararda "*Rektörlük kayıtlarına alınan Doç. Dr. Murat KANGALGİL'in 02/03/2016 tarihli dilekçesinde belirtilen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Yakup Bakar'ın yüksek lisans tezi olarak planlanan ve Bilimsel Araştırma Projeleri Biriminden Projelendirilecek olan "Düzenli Olarak Spor Yapan Ortaöğretim Düzeyindeki Ergenlerde, Sporun Mental İyi Oluş ve Pozitiflik Düzeyine Etkisi"* isimli çalışmanın etik olarak uygunluğu Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulu tarafından incelendi ve etik açıdan sakınca olmadığı" yönünde karar alınmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Ali ERKUL  
Rektör Yrd.

Cumhuriyet Üniversitesi Yerleşkesi 58140 SIVAS

Tel: 0 346 219 10/1897

el-mek : hukuk@cumhuriyet.edu.tr

Belgegeçer: 0 346 219 11 38